

THÈME 6 : ANXIÉTÉ ET STRESS

La classe a appris et pratiqué des stratégies pour gérer l'anxiété, l'inquiétude, la peur et le stress. Nous avons appris que l'anxiété est normale et parfois utile. La peur peut nous aider si nous sommes en réel danger en signalant à notre corps que nous devons agir pour rester en sécurité. S'inquiéter peut nous motiver à trouver une solution à un problème difficile. Cependant, il arrive que nous nous sentions anxieux alors qu'il n'y a aucun danger réel, et nos inquiétudes peuvent nous empêcher de résoudre les problèmes. Dans ces situations, nous pouvons pratiquer l'utilisation de nos stratégies d'adaptation.

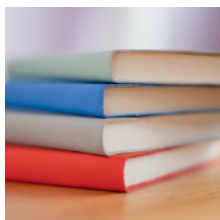
LECTURES RECOMMANDÉES

Album illustré :

What the Road Said de
Cleo Wade

Romans jeunesse :

New Kid de Jerry Craft



COMPÉTENCES

- Identifier les sensations physiques courantes que nous ressentons lorsque nous sommes anxieux.
- S'exercer à utiliser des stratégies d'adaptation, qui sont des façons saines de gérer l'inquiétude ou le stress. Si nous n'utilisons pas de stratégies, notre stress peut augmenter et nous pouvons nous sentir dépassés.
- Certaines façons de faire face à l'anxiété incluent la respiration diaphragmatique, qui consiste à respirer très profondément pour détendre notre corps et notre esprit, ainsi que remplacer les pensées anxieuses par des pensées utiles.

POINTS CLÉS

- L'anxiété est normale et peut même être utile. Tout le monde se sent parfois inquiet, effrayé ou stressé.
- Une partie de la gestion de l'anxiété consiste à apprendre à reconnaître les sensations physiques que nous ressentons dans notre corps lorsque nous sommes anxieux, afin de nous rappeler d'utiliser nos stratégies d'adaptation.
- Nous pouvons surmonter nos peurs ou nos inquiétudes en relaxant notre corps, en utilisant des pensées d'adaptation utiles et en élaborant un plan pour résoudre les problèmes.
- Lorsque nous avons peur de quelque chose alors qu'il n'y a aucun danger réel, nous pouvons essayer d'affronter progressivement ce qui nous effraie.

EXERCICE À LA MAISON

Encouragez un membre de la famille à partager un problème qui lui cause du stress ou de l'inquiétude. Ensuite, aidez à trouver des idées pour soit gérer ce stress, soit résoudre le problème.