

GESTION DES ÉMOTIONS ET DU STRESS (COMPÉTENCE CIBLÉE)

Suivez Max pour identifier comment le développement d'une compétence comme la « GESTION DES ÉMOTIONS ET DU STRESS » peut avoir une incidence sur différentes thématiques de santé, et ainsi contribuer à sa santé, son bien-être, sa persévérance scolaire et sa réussite éducative :

LÉGENDE



Portrait du jeune



Savoir



Thématique de santé

PRÉSCOLAIRE

Max fait de mieux en mieux la différence entre les comportements qui sont acceptables et ceux qui ne le sont pas.



Comprendre que nos gestes et nos paroles ont un effet sur les autres.



En développant la gestion des émotions et du stress, Max contrôle davantage ses gestes et ses paroles. Ainsi, il contribue positivement à sa **santé mentale** et celle des autres.

PREMIER CYCLE DU PRIMAIRE (1^{RE} ANNÉE)

Max compte encore beaucoup sur les adultes pour se sentir en confiance ou en sécurité, notamment sur le plan émotif.



Reconnaître les différentes manifestations des émotions et explorer divers moyens de les gérer.



L'exploration précoce de façons de gérer ses émotions permet de diversifier les moyens utilisés. Cela contribue, à long terme, à prévenir l'usage de l'**alcool**, des **drogues** et des **jeux de hasard** et d'**argent**.



DEUXIÈME CYCLE DU PRIMAIRE (3^E ANNÉE)

Max reconnaît petit à petit les attitudes et les comportements qui nuisent à la vie de groupe ou qui la favorisent.



Reconnaître les émotions, leur intensité et l'influence qu'elles exercent sur les comportements.



Une gestion saine de ses émotions ainsi que comprendre l'influence qu'elles exercent sur nos comportements favorisent l'adoption d'attitudes et de comportements socialement adaptés. À l'inverse, cela prévient les comportements pouvant être nuisibles, comme le recours à la **violence**.

TROISIÈME CYCLE DU PRIMAIRE (6^E ANNÉE)

Bien que Max apprenne toujours à bien les gérer, il lui est maintenant possible de distinguer la gradation dans ses sentiments, ainsi que les sentiments plus complexes (embarras, honte, culpabilité).



Trouver des moyens appropriés pour soi, sans nuire aux autres, de gérer son stress et ses émotions.

L'utilisation de moyens appropriés comme la pratique d'une **activité physique** favorise la gestion saine des émotions et du stress.

PREMIER CYCLE DU SECONDAIRE (SECONDAIRE 1)

Max fait maintenant la transition au secondaire et se préoccupe de sa popularité auprès de ses pairs. Malheureusement, sa capacité à gérer son stress n'est pas encore à son plein potentiel.



Reconnaître des stratégies d'adaptation à des situations stressantes ou difficiles.

En s'adaptant aux situations stressantes comme les préoccupations liées à l'arrivée au secondaire, on peut prévenir l'utilisation de stratégies néfastes pour sa santé comme la consommation des produits du **tabac**.



DEUXIÈME CYCLE DU SECONDAIRE (5^E SECONDAIRE)

Max est maintenant à l'âge de prendre certaines décisions pouvant avoir une incidence majeure sur sa vie. Son jugement devient plus logique et plus nuancé.



Réfléchir sur la conciliation travail-études.

Une réflexion éclairée sur la conciliation travail-études permet de trouver un équilibre entre les études, le travail, la vie sociale et les loisirs. Cet équilibre est bénéfique à la gestion des émotions et du stress et influence positivement l'**alimentation** et le **sommeil**.

Il existe de multiples autres combinaisons pour exploiter la compétence « Gestion des émotions et du stress ».



Consultez
le référent ÉKIP



ou les grilles
des savoirs

