

Affiche des trucs antistress

2019 - fiche modifiée le 18 janvier 2022

Une affiche avec 35 trucs et astuces simples et ludiques pour apprendre à gérer le stress.

| | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| Support | Matériel didactique |
| Âge du public | De 6 à 11 ans |
| Thèmes associés à cet outil | Compétences psychosociales, Stress |
| Obtention | Acquisition |
| Participants | Inconnu |
| Prix | 9,00 € |



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel :

Affiche cartonnée => [Aperçu](#)
Auteur : Stephanie Mackay

Concept :

Les trucs et astuces présentées sur cette affiche s'inspirent de stratégies d'adaptation reconnues pour leur efficacité en gestion du stress. Parmi les techniques proposées se trouvent des exercices de retour au calme, de restructuration cognitive, de présence attentive et de communication, mais aussi des idées d'activités physiques et artistiques qui permettent de se changer les idées ou de se recentrer en cas de besoin.

Conseils d'utilisation

Voir l'onglet "[Pistes d'utilisation](#)"

Bon à savoir

L'éditeur de cet outil (Editions Midi trente) est situé au Canada. Ses produits sont distribués en France, en Belgique et au Luxembourg par Pirouette Editions => [page de commande](#)

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :

Editions Midi trente
344, rue Saint-Roch, bureau 101
Québec - Québec, G1K 6S2
Canada - info@miditrente.ca
<https://www.miditrente.ca>

Dans les centres de prêt :

Centre liégeois de promotion de la santé
+32 (0)4 279.50.52 - promotion.sante@clps.be
<http://www.clps.be>

Centre local de promotion de la santé de Mons-Soignies

+32 (0)64 84 25 25 - clps.documentation@yahoo.com
<http://www.clps-mons-soignies.be>

Centre local de promotion de la santé de Namur
+32 (0)81 75 00 46 - info@clpsnamur.be
<http://www.clpsnamur.be>

Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin
071/ 33 02 29 - secretariat@clpsct.org
<http://www.clpsct.org>

Pistes d'utilisation

Support d'animation / expression

Thème : Stress, compétences psychosociales

Support : affiche

Description

L'affiche présente 35 trucs et astuces basées sur des stratégies d'adaptation reconnues pour leur efficacité par rapport au stress : demande de l'aide, fais des étirements, pousse aussi fort que possible contre un mur, rappelle-toi que les erreurs sont normales, pleure, ...
Exercices de retour au calme, idées d'activités physiques ou artistiques pour se recentrer, exercice de présence attentive et de communication.

Comment l'utiliser

Les différents exercices doivent être d'abord appris/expérimentés par les enfants avant qu'ils puissent choisir ce qui leur convient en situation de stress.

Public

Enfants, 6 à 11 ans

Rôle de l'animateur

Aider l'enfant à décoder son stress, l'encourager à choisir ce qu'il souhaite essayer comme technique, accompagner l'utilisation.

Temps d'appropriation

Rapide

A quel moment d'un projet ?

L'affiche peut soutenir un projet de classe autour du bien-être, de la gestion des émotions et particulièrement du stress.

En quoi il est soutenant pour la promotion de la santé ?

L'affiche propose des exercices concrets, faciles d'appropriation, utiles pour retrouver l'équilibre émotionnel quand on se sent dépassé, bouleversé ou tendu.

Temps de préparation :



Points forts :

Simplicité d'utilisation, lisibilité du support

Sujets abordés :

Stress

Complémentarité :

[Zenda : le Maître du stress](#)

Date de l'avis : 14 janvier 2022

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139614215/affiche-des-trucs-antistress.html?export>

09-05-2024 19:49