



module 2
**La gestion
du stress**

adapt



Association canadienne
pour la santé mentale
Montréal



fascicule d'activités pédagogiques

table des matières

- 3 Préface
- 4 Mise en contexte
- 4 L'adolescence : une période de transformation et de métamorphose
- 5 Quand sonner la cloche ?
- 5 Facteurs de protection et de vulnérabilité
- 6 Animer un atelier
- 7 Idées d'activités complémentaires
- 9 Module 2 · La gestion du stress
- 12 Activité 1 · Le stress, c'est quoi ?
- 14 Activité 2 · Le stress manifeste sa présence... Comment ?
- 16 Activité 3 · Suis-je stressé ?
- 20 Activité 4 · Des moyens pour gérer le stress
- 24 Activité 5 · À chaque situation, ses solutions !
- 28 Activité 6 · Activités de détente
- 32 Module 2 · Activité synthèse
- 33 Conclusion et aide-mémoire : La gestion du stress

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

BAZINET, CATHY, 1974-

Adap · t — guide d'activités pédagogiques pour favoriser la santé mentale des jeunes · Module 2
ISBN 978-2-921948-37-1

1. Élèves - Santé mentale - Étude et enseignement (Secondaire) - Méthodes actives. I. Demers, Anik, 1974- . II. Jacques, Lucille, 1958- . III. Association canadienne pour la santé mentale. Filiale de Montréal. IV. Titre.

LB3430.B39 2013 371.7'13 C2013-941416-9

conception et direction

Cathy Bazinet

rédaction

Anick Demers
Lucille Jacques
Cathy Bazinet

révision

Catherine Gareau-Blanchard
Marie Chantal LeBlanc
Françoise Major

direction artistique

Jonathan Rehel

conception graphique

Jonathan Rehel

distribution

Association canadienne pour la santé mentale
Filiale de Montréal
55, avenue du Mont-Royal Ouest, bureau 605
Montréal (Québec) H2T 2S6

T : 514 521-4993

Courriel : info@acsmmontreal.qc.ca
Site Internet : www.acsmmontreal.qc.ca

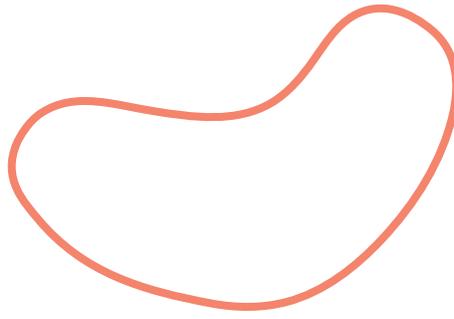
ISBN 978-2-921948-37-1

Dépôt légal, 3^e trimestre 2020
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada

© Tous droits réservés

Le masculin est utilisé à titre épique pour faciliter la lecture du texte.

La refonte de ce programme jeunesse est rendu possible grâce au soutien financier de la Fondation Jeanne-Esther.



Préface

Adap-t est un instrument pédagogique spécialement conçu pour outiller les jeunes de 12 à 15 ans. Son objectif est qu'ils puissent prendre conscience de l'importance de leur santé mentale pour mieux la gérer et maintenir un bon équilibre personnel. Destiné aux enseignants et aux divers intervenants psychosociaux, ce module d'animation propose des activités éducatives qui favorisent le développement de compétences personnelles et sociales, notamment **l'estime de soi, la gestion du stress et la résolution de problèmes**. Il permet également aux élèves de mieux comprendre la notion de santé mentale et d'adopter de saines habitudes de vie.

D'autre part, ce matériel pédagogique facilite l'établissement de relations interpersonnelles harmonieuses et incite les élèves vivant des difficultés à briser leur isolement et à demander de l'aide.

un outil unique!

Ce document utilise une **approche modulaire souple et facile à implanter**; les activités sont de durée variable et peuvent être réalisées en classe, à l'heure du dîner ou lors de journées thématiques.

Ses différentes composantes peuvent être **arrimées à un programme d'intervention plus vaste** ou déjà en place dans l'école.

Introduction à la santé mentale



La santé mentale, c'est un état d'équilibre entre tous les éléments qui composent la vie d'une personne, permettant d'améliorer ses aptitudes à jouir de la vie et à relever les défis qui se présentent sur son parcours. Elle permet de mieux apprendre à l'école, de travailler de manière productive, d'établir et entretenir des relations positives avec les autres et de contribuer à la collectivité. Elle permet aussi d'effectuer toutes les tâches pratiques et courantes relatives aux soins personnels, à la nutrition, à l'activité physique, au sommeil, aux activités récréatives et aux besoins spirituels.

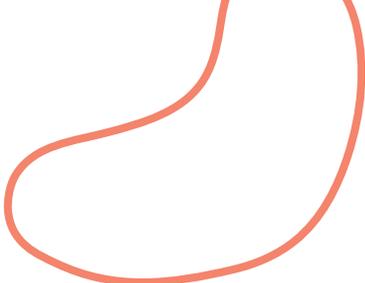
Parler avec les jeunes de la santé mentale permet de les aider à faire des liens entre leurs choix quotidiens et leur état de bien-être général. Apprendre aux adolescents à reconnaître les composantes d'une bonne santé mentale soutient le développement de saines habitudes de vie et leur permet d'être mieux outillés face aux défis qui se présenteront tout au long de leur vie.

Avoir une bonne santé mentale, c'est aussi être capable d'avoir des pensées justes et réalistes à propos de soi et des autres, et d'aller chercher de l'aide au besoin. Elle peut donc se comprendre comme « notre façon de penser, d'agir et de ressentir des émotions face à des situations de la vie »¹.

L'adolescence : une période de transformation et de métamorphose

Le processus de construction de l'identité n'est pas simple, car il fait appel à une multitude de données avec lesquelles un adolescent doit apprendre à composer. À cet égard, l'influence du milieu familial, social, éducationnel, culturel et environnemental exerce sur le jeune une pression qu'il aura tendance à vouloir remettre en question. Certains adultes peuvent être dérangés par le comportement des adolescents qui, somme toute, ne font souvent qu'expérimenter des émotions spécifiques à leur état transitoire. Face à leurs difficultés, il faut comprendre que les jeunes n'agissent pas par paresse ou par mauvaise volonté, ce que certains adultes croient volontiers. Un adolescent peut simplement avoir du mal à faire la transition entre la vision de son monde et celle de l'adulte. D'où l'importance de faire preuve d'empathie et de compréhension à son égard, et d'éviter de céder à la tentation de le blâmer pour son manque apparent de réalisme, d'énergie ou de motivation.

1. Adosanté.org. *Santé mentale*, [http://www.adosante.org/Sante_mentale/03.shtml], [page consultée le 23 janvier 2012].



quand sonner la cloche ?

Au cours de sa vie, chaque personne éprouve, à un moment ou un autre, des sentiments d'isolement, de solitude ou encore une certaine détresse émotionnelle. Ces réactions sont habituellement normales et à court terme. Il en va de même pour les adolescents. La plupart d'entre eux traversent la période de l'adolescence sans grands bouleversements et s'engagent dans la vie adulte de façon sereine et satisfaisante. Pour certains jeunes, cependant, la durée et l'intensité des sentiments d'insécurité ou de détresse peuvent nuire de façon importante à leur fonctionnement scolaire, social, émotionnel, cognitif et à leur capacité d'apprécier la vie. Leur détresse peut se manifester de plusieurs façons : décrochage scolaire, consommation de drogue, fugue, dépression, troubles alimentaires, comportements suicidaires, etc.

De façon générale, on devrait être préoccupé lorsqu'un adolescent ne veut plus voir ses amis, ceux-là mêmes

qui étaient toute sa vie; qu'il trouve tout le monde nul, à commencer par lui-même; qu'il se désintéresse de ce qui le passionnait; qu'il connaît des changements notables dans ses résultats scolaires, etc.

L'état de santé physique peut également s'avérer un indicateur important. Trop ou pas assez de sommeil, une fatigue constante ou un trouble alimentaire sont des signes évocateurs de détresse. L'hyperactivité soudaine ou l'euphorie forcée ou exagérée peuvent également camoufler un état de mal-être sous-jacent. On ne parle pas alors nécessairement de maladie mentale avec diagnostic, mais plutôt de manifestations concrètes de détresse. C'est quand l'un ou l'autre de ces symptômes modifie significativement le comportement, l'humeur, les émotions, la pensée et la perception de l'adolescent qu'on peut parler de signes avant-coureurs de problèmes de santé mentale ou de symptômes de maladie.

facteurs de protection et de vulnérabilité

Les facteurs de protection et de risque permettent de déceler les influences qui peuvent améliorer la santé mentale des personnes ou, au contraire, la fragiliser.

facteurs de protection

- La confiance en soi, l'estime de soi, les habiletés sociales
- Les compétences psychosociales (résolution de problèmes, esprit critique, communication, empathie, gestion des émotions et du stress)
- Des relations familiales et d'amitié harmonieuses, de bonnes habiletés parentales
- Des relations interpersonnelles positives (appartenir à un groupe de pairs positifs), un réseau et un soutien social solides
- L'épanouissement personnel, la réalisation de soi
- Un climat scolaire positif
- Un développement adéquat dans l'enfance, de bonnes ressources personnelles
- L'activité physique
- L'éducation à la santé mentale

facteurs de vulnérabilité

- La consommation de substances psychoactives (drogues et/ou alcool)
- Le stress, la maladie
- La violence, l'abus, les conflits
- Des événements marquants de la vie (deuil, rupture amoureuse, séparation/divorce des parents, échecs répétés, agression, placements nombreux, déménagements multiples, etc.)
- Le racisme, le sexisme, l'homophobie
- L'autonomie précoce
- L'éclatement des familles, des problèmes familiaux
- Des antécédents familiaux de maladie mentale
- Une absence de communication intergénérationnelle
- Une absence de figures significatives
- L'isolement social
- La pauvreté, l'insécurité liée au revenu, le chômage des parents

Animer un atelier

planification

- 1 • **Maîtriser les notions abordées** spécifiquement dans l'atelier, se préparer aux réactions et questions potentielles des élèves.
- 2 • **Identifier les obstacles liés à l'animation** (par ex. : passivité des élèves, manque de motivation) et adapter le contenu des ateliers aux diverses particularités culturelles, régionales et ethniques des élèves. Vous pouvez, par exemple, changer les prénoms des personnages des activités, afin qu'ils se sentent davantage interpellés.
- 3 • **Prévoir des activités d'apprentissage complémentaires** à celles proposées dans le module qui favoriseront l'appropriation des contenus sur un mode ludique.
- 4 • **Connaître votre propre perception de la santé mentale** : En étant conscient de ce qui vous touche, de vos peurs, de vos insécurités en lien avec le thème de la santé mentale, vous serez davantage en mesure de comprendre les réactions des jeunes et, par conséquent, de les soutenir dans l'appropriation des notions essentielles et des stratégies d'adaptation proposées dans les modules.

pendant l'animation

- 1 • **Ne pas hésiter à reformuler**, à expliquer une notion de plusieurs façons, à utiliser des expressions mieux connues des élèves.
- 2 • **Faire appel à un tiers** : Un tiers est un objet, une personne ou une activité qui permet d'aborder un thème sans que l'animateur ou l'élève ne se sente impliqué directement, tout en suscitant une discussion ouverte sur le sujet. Par exemple, un film (on parlera alors des comportements ou des pensées d'un des personnages), une activité artistique (on peut demander aux élèves de dessiner une émotion ou de faire une affiche qui fait la promotion de la santé mentale), une personne fictive (on peut alors demander l'avis des élèves sur les comportements ou les attitudes de cette personne), etc.
- 3 • **Partager** : Les jeunes peuvent apprécier que l'animateur partage avec eux des anecdotes le concernant; cela contribue à normaliser leurs pensées, émotions, perceptions et comportements dans les situations qu'ils vivent. Par exemple, l'animateur peut raconter comment il se sentait à son arrivée au secondaire.
- 4 • **Valider la compréhension des élèves** : Encouragez les élèves à reformuler les concepts dans leurs mots; à exprimer leur propre perception, ils pourront ainsi relier plus facilement les activités à leur propre vécu et bénéficieront d'autant plus des moyens et stratégies proposés.

idées d'activités complémentaires

Rébus, mots croisés, mots cachés, devinettes, charades, jeux d'association, etc.

Composer un poème ou une chanson (par ex. : à la manière Hip-hop ou slam)

Jeu-questionnaire, génies en herbe

Écrire ou compléter une bande dessinée (dont on a enlevé les dialogues)

Rédiger un texte ou créer une illustration pour le journal de l'école

Improvisation sur un thème donné

Concevoir et élaborer une semaine thématique avec les élèves, en lien avec ce qu'ils ont appris

Réaliser une affiche pour différents thèmes; les élèves peuvent la créer entièrement (dessins et textes) ou piger dans une banque d'images

Utiliser l'approche « Que dirais-tu à ton meilleur ami dans la même situation ? »

Solliciter la contribution des enseignants d'art dramatique, d'arts plastiques, de français, etc., pour aborder certains thèmes

Élaborer un guide sur le sujet du présent module avec les élèves qui leur sera remis à la fin des ateliers

Se servir du travail des élèves dans le cadre d'ateliers pour d'autres élèves (par ex. : les élèves réalisent un cahier sur la gestion du stress remis ensuite à des élèves de la 6^e année du primaire)

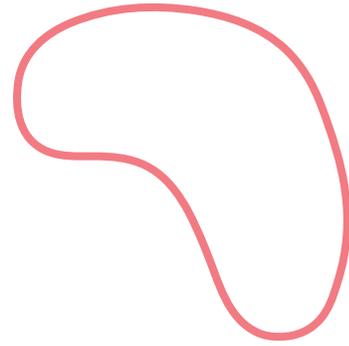
Relaxation guidée, mandalas, réaliser une trousse de gestion du stress

Visionner de courts films (par ex. : Fais ça court!) : « Comment aurais-tu réagi à la place de tel personnage, que lui conseillerais-tu ? »



module 2

La gestion du stress



pourquoi en parler ?

Le stress fait partie de la vie de tous les jours. Certains stress sont positifs et nous stimulent. Par exemple, ressentir un peu de trac avant un examen nous pousse à bien nous préparer. Cependant, d'autres stress sont négatifs et parfois si intenses qu'ils en deviennent nuisibles et ont un impact néfaste sur la santé, tant physique que mentale.

Parler de la gestion du stress avec les jeunes les prépare efficacement à faire face aux difficultés de la vie. Cela contribue également à prévenir les impacts négatifs d'un stress prolongé.

Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une réaction de l'organisme à un événement ou à une demande. Il a une fonction d'adaptation aux situations nouvelles, qu'elles soient agréables ou désagréables.

Nous ressentons du stress lorsqu'il y a un déséquilibre entre les exigences auxquelles nous devons répondre (ou croyons devoir répondre) et les ressources dont nous disposons².

Les effets du stress

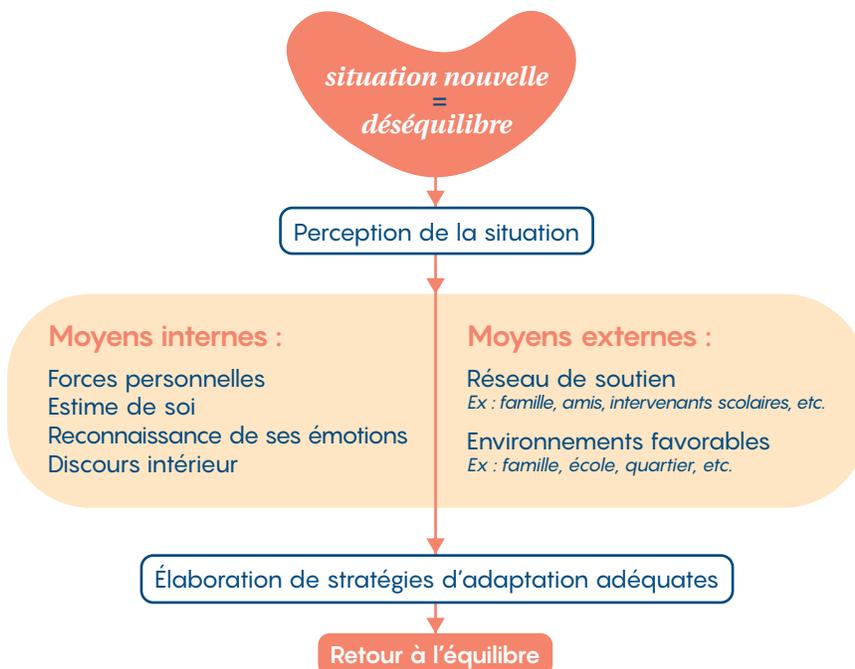
Un stress prolongé et non géré peut avoir des impacts importants sur la santé mentale et physique d'une personne, ainsi que sur son comportement.

2 Adosen. *Le stress chez les jeunes*, [http://www.adosensante.com/interieur.php?page=dossier&id=23&quest=222], [page consultée le 6 décembre 2011].



le processus d'adaptation

Le graphique suivant illustre le processus d'adaptation qui se produit lors d'une nouvelle situation. Celui-ci fait appel aux ressources internes et externes du jeune.



Le module **La gestion du stress** vise à **conscientiser le jeune à l'importance de développer de saines habitudes de vie pour se sentir plus détendu et mieux dans sa peau**. Les activités proposées lui permettront de reconnaître les sources de stress et les effets de celui-ci sur ses états physique, psychologique et comportemental. Il sera également amené à identifier différents moyens de favoriser une bonne gestion de son stress et ainsi, contribuer à son maintien ou à l'amélioration de sa santé mentale.

Au terme de ce module, l'élève aura :

- 1 • reconnu ses façons de réagir au stress;
- 2 • trouvé des moyens pour faire face au stress et aux émotions qu'il vit.

De plus, il saura :

- 1 • expliquer le lien entre la gestion du stress et la santé mentale;
- 2 • identifier au moins cinq signes/effets du stress (physiques, psychologiques, comportementaux);
- 3 • identifier au moins trois facteurs (causes) de stress.

activité 1

Le stress, c'est quoi ?

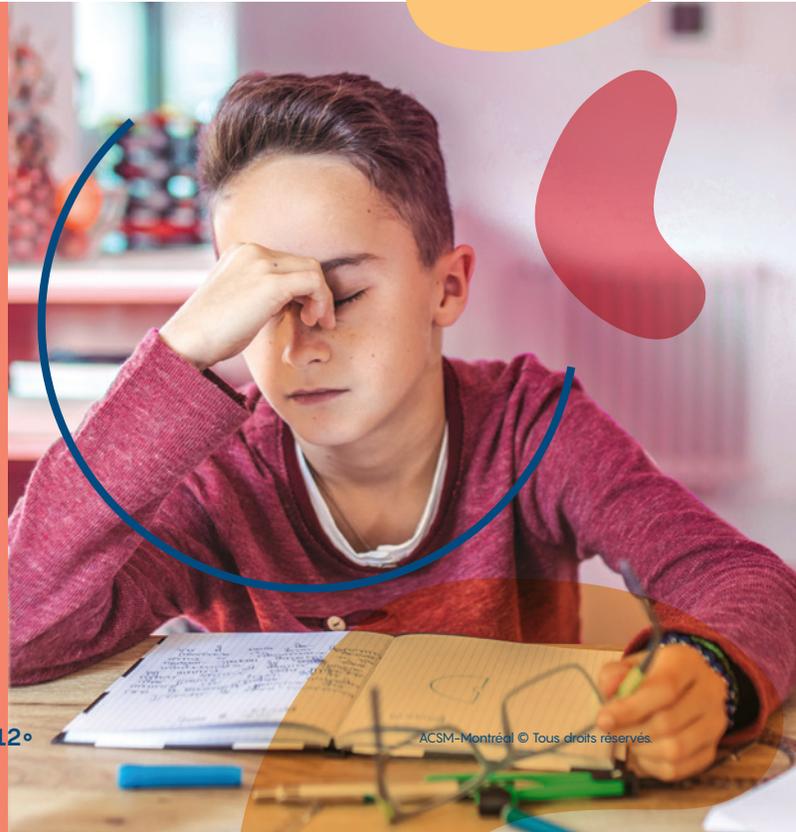
temps nécessaire
50-60 minutes

objectif

*définir le stress et identifier
certaines de ses causes*

démarche suggérée

- 1 • Inscrivez le mot « **STRESS** » au tableau et demandez aux élèves de le définir. Après avoir écouté quelques réponses en groupe, ils devront se placer en équipe de quatre et rédiger une définition.
- 2 • Invitez un représentant de chaque équipe à inscrire leur définition au tableau. Une fois qu'ils auront terminé, interagissez avec les élèves en grand groupe afin de souligner les points importants de chaque proposition et d'arriver à une définition commune (voir p. 9) .



à retenir

Le **stress** est une réaction de l'organisme face à un événement nouveau. Il a une fonction d'adaptation aux nouvelles situations, qu'elles soient agréables ou désagréables. Nous ressentons du stress lorsqu'il y a un déséquilibre entre les exigences auxquelles nous devons répondre (ou croyons devoir répondre) et les ressources dont nous disposons³.

Demandez maintenant aux élèves de nommer des exemples de situations pouvant causer du stress. Comme précédemment, écoutez quelques réponses en grand groupe, puis invitez-les à reformer leurs équipes pour qu'ils réfléchissent à la question et identifient d'autres causes.

En grand groupe, classez leurs réponses parmi les catégories suivantes : la situation familiale, l'école, les relations interpersonnelles, l'image corporelle, les événements situationnels et les attentes.

<i>sources de stress</i>	<i>exemples de situations causant du stress</i>
1 • La situation familiale	Séparation, conflits avec les parents, problèmes de santé d'un membre de la famille, etc.
2 • L'école	Examens, travaux, exposés oraux, résultats scolaires, horaire chargé, graduation, entrée au secondaire, au cégep ou sur le marché du travail, etc.
3 • Les relations interpersonnelles	Rupture amoureuse, conflits avec les amis, pression des pairs, etc.
4 • L'image corporelle	L'image de soi : regard des autres, changements corporels, etc.
5 • Les événements situationnels	Accident, maladie, déménagement, etc.
6 • Les attentes	Des autres, celles qu'on a envers soi-même, etc.

éléments de discussion

Une même situation ne génère pas la même intensité de stress chez tout le monde. Ainsi, à l'annonce d'un examen de fin d'année en mathématiques :

Alex vivra un **stress limité ou ne ressentira pas de stress** parce qu'il sait comment se préparer, qu'il a de bonnes stratégies d'étude, qu'il se sent en confiance et qu'il sait vers quelles personnes se tourner en cas de besoin.

Ce n'est pas le cas de Joël, qui vivra un **stress plus important** parce qu'il n'a pas de plan ou de stratégie d'étude, qu'il se trouve mauvais en mathématiques, qu'il a peur d'échouer et qu'il ne sait pas à qui s'adresser en cas de besoin. Joël accorde beaucoup d'importance à la réussite de cet examen, tout en ayant l'impression qu'il ne peut rien faire pour le réussir.

³ Adosen : *Le stress chez les jeunes*. [<http://www.adosen-sante.com/interieur.php?page=dossier&id=23&quest=222>]

activité 2

Le stress manifeste sa présence... Comment ?

temps nécessaire
20-30 minutes

objectif

*reconnaître les manifestations
(effets) du stress*

démarche suggérée

- 1 • Inscrivez le mot « **STRESS** » au tableau et demandez aux élèves d'identifier certains de ses effets. Inscrivez leurs réponses dans l'une des trois

catégories suivantes, en ajoutant au besoin un exemple (notamment pour illustrer les manifestations psychologiques ou comportementales) :

	<i>physiques</i>	<i>psychologiques</i>	<i>comportementales</i>
<i>exemples de réponses</i>	<ol style="list-style-type: none">1 • Mal au dos2 • Mains moites3 • Mal au ventre4 • Boule dans la gorge5 • Respiration accélérée6 • Jambes molles7 • Épaules tendues8 • Palpitations9 • Fatigue	<ol style="list-style-type: none">1 • Irritabilité2 • Perte d'intérêt3 • Inquiétude4 • Difficulté de concentration5 • Tristesse6 • Colère7 • Angoisse8 • Se sentir dépassé9 • Sentiment d'être débordé	<ol style="list-style-type: none">1 • Isolement2 • Mauvaise alimentation (en trop faible ou trop grande quantité, malbouffe)3 • Mauvais sommeil4 • Absentéisme5 • Impatience (dans ses paroles et ses gestes)

- 2 • Pour conclure, indiquez aux élèves que les prochaines activités leur permettront de se demander s'ils vivent du stress et de trouver comment y faire face.

activité 3

Suis-je stressé ?

temps nécessaire
40-50 minutes

objectif

évaluer son niveau de stress

démarche suggérée

- 1 • En grand groupe, demandez aux élèves si tout le monde peut vivre du stress et se sentir tendu, peu importe son âge. Ont-ils l'impression de vivre du stress eux-mêmes ? Pour les aider à répondre à cette question, invitez-les à compléter la **Fiche de l'élève**.
- 2 • En grand groupe, encouragez les élèves à partager leurs commentaires.
*Qu'est-ce que les résultats indiquent sur votre niveau personnel de stress ? Êtes-vous surpris ou non ? Pourquoi ?
Quelles sont vos sources de stress ? (voir l'activité 1)
Comment cela se manifeste-t-il pour vous ? (voir l'activité 2)*
- 3 • Concluez en insistant sur le fait que tout le monde vit du stress de manière différente, et qu'il existe des moyens pour le gérer de façon satisfaisante. Idéalement, veillez à présenter également les moyens visant à gérer le stress de l'activité 4.

éléments de discussion

Pour pouvoir gérer notre stress, il importe tout d'abord d'identifier ce qui le cause et comment il se manifeste. L'activité *Suis-je stressé ?* donne de précieuses indications à ce sujet.

Reconnaître ce que nous vivons, ce qui nous fait réagir et comment nous réagissons à différents événements nécessite d'apprendre à bien se connaître. C'est une des clés maîtresses à un bon équilibre personnel. Il est donc important de garder en tête les signes de stress et ce qui les déclenche.

Vivre un peu de stress à l'occasion n'est pas négatif en soi. Par exemple, ressentir du trac avant une présentation orale peut nous procurer une dose d'adrénaline qui nous poussera à donner notre plein rendement. C'est ce que l'on appelle un stress positif. Il nous stimule, nous motive à faire de bons choix pour atteindre notre objectif.

Lorsqu'il nous paralyse plutôt que de nous stimuler, le stress est qualifié de négatif. Un stress négatif prolongé et non géré peut avoir des impacts néfastes sur le bien-être physique et mental d'une personne; c'est pourquoi il est important d'éviter d'en arriver aux manifestations que nous venons d'identifier. Celles-ci indiquent que notre niveau de stress est trop élevé; il s'agit alors de stress négatif.

Certains de nos comportements, habitudes ou attitudes peuvent accroître notre niveau de stress ou, au contraire, permettre de bien gérer la tension quotidienne provoquée par différentes situations (exigences scolaires, difficultés relationnelles, attentes élevées, etc.).





activité 3

Suis-je stressé ?



Chaque fois que tu réponds VRAI à une question, noircis un cercle à gauche, en partant du bas. À l'image d'un thermomètre, tu pourras ainsi voir qu'elle est l'intensité de ton stress.

	<i>vrai</i>	<i>faux</i>
<input type="radio"/> J'ai souvent l'impression de manquer de temps pour accomplir tout ce que j'ai à faire.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Je saute parfois des repas ou je mange mal lorsque j'ai trop de choses à faire.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Je pleure ou je me fâche facilement.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Je manque de concentration ou d'attention dans mes activités courantes.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> J'oublie des choses que je dois faire, des rendez-vous que j'ai pris, des responsabilités.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> J'ai souvent des douleurs physiques (dos, ventre, tête, etc.).	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Je ressens beaucoup de pression; j'ai l'impression qu'un poids pèse sur mes épaules.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Mes amis me disent souvent que j'ai l'air préoccupé.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Depuis quelques temps, j'ai de la difficulté à prendre des décisions, à faire des choix.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Je dors mal.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Je me dispute souvent avec mes amis, mes parents ou mon amoureux/amoureuse.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Je suis fatigué, parfois même épuisé.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Je n'ai pas de temps pour moi, pour faire des choses que j'aime et qui me font du bien.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Je n'arrive plus à me changer les idées; je pense à toutes les choses que je dois faire.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Je ne trouve plus de temps pour mes amis.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Je suis très préoccupé par mes résultats scolaires.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Je suis tendu, crispé.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> J'ai l'impression d'avoir perdu le contrôle sur ma vie.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Je n'arrive pas à me détendre.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> J'ai beaucoup trop de choses à faire.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> J'ai vécu récemment une situation difficile (rupture, déménagement, maladie, accident, etc.).	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> J'ai l'impression que je ne suis pas capable de répondre aux attentes des autres.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Je me sens parfois débordé par toutes mes responsabilités.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Mes enseignants me trouvent distrait en classe.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Mes amis me disent souvent que je m'en fais avec des riens.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F

La formule masculine est utilisée uniquement pour alléger le texte.

activité 4

Des moyens pour gérer le stress

temps nécessaire
30-40 minutes

objectif

identifier les moyens utilisés pour diminuer le stress et en découvrir de nouveaux

démarche suggérée

- 1 • En grand groupe, demandez aux élèves s'ils connaissent ou utilisent des moyens pour gérer ou contrôler leur stress.
- 2 • Après avoir noté au tableau quelques-unes de leurs réponses, demandez-leur de compléter la **Fiche de l'élève**.
- 3 • En grand groupe, posez les questions suivantes aux élèves :

Les moyens proposés rappellent ceux vus lors de l'activité 5 du premier module. Quel lien peut-on faire entre gérer son stress et être bien dans sa peau ?

Saviez-vous qu'il existait autant de moyens pour gérer son stress ?

Qu'est-ce que cela vous apprend sur votre propre gestion du stress ?

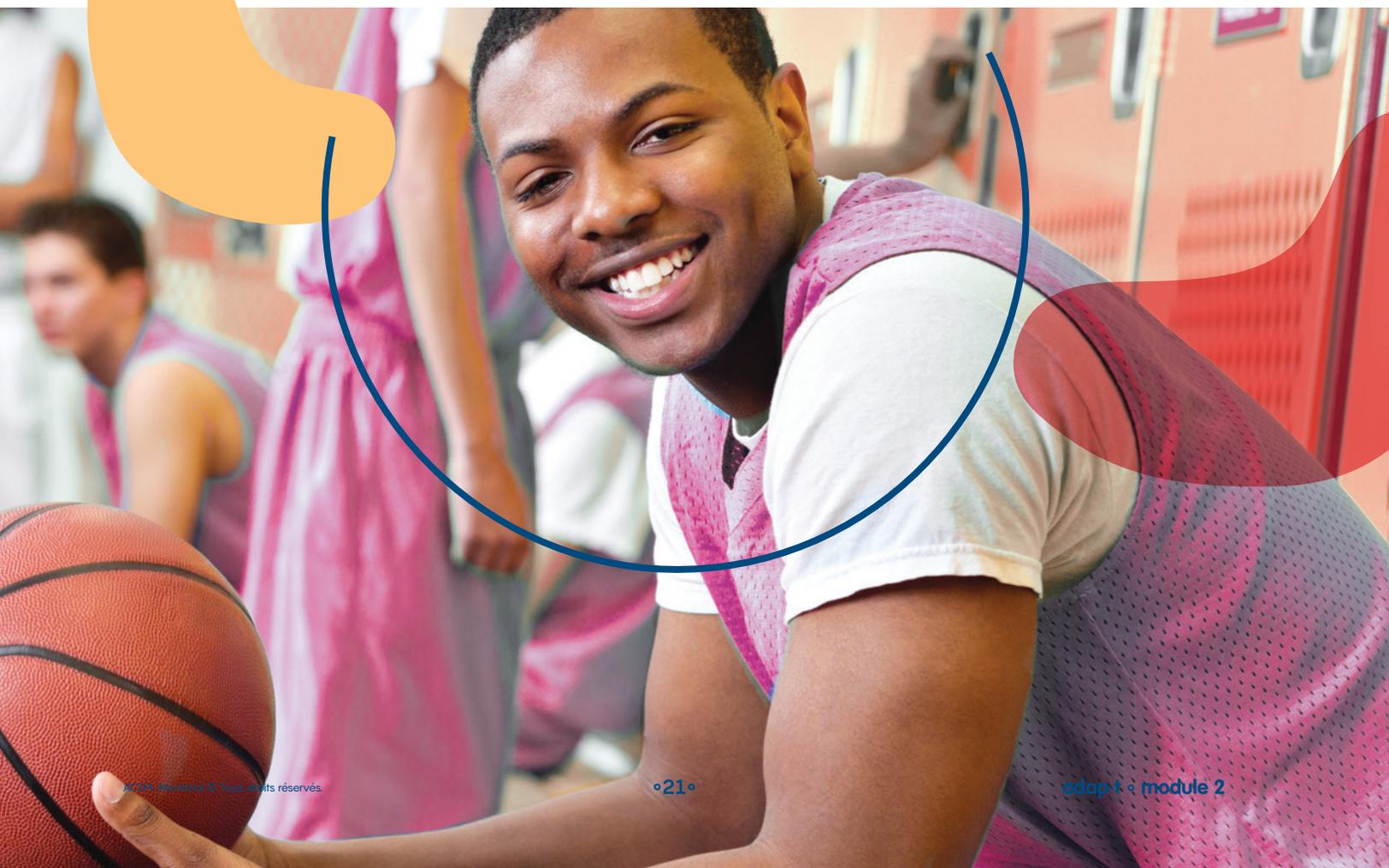


éléments de discussion

De la même façon que chacun a des réactions bien personnelles au stress, chacun peut trouver les moyens de lutter contre celui-ci. Parfois, il faut en essayer quelques-uns avant de découvrir ceux qui nous font le plus de bien. L'important, c'est de savoir que nous pouvons mettre en oeuvre des actions concrètes pour contrôler le stress que nous vivons.

Le remède au stress est souvent déterminé en fonction de la situation. Par exemple, si nous nous sentons très tendus, pratiquer un sport peut aider à calmer nos tensions. Si nous sommes tristes, plutôt que de s'isoler, aller voir un film avec des amis permettra de nous divertir tout en étant accompagné.

Parfois, lorsque nous sommes stressés, nous oublions de prendre soin de nous; et négligeons les activités agréables nous permettant de diminuer notre stress. En fait, la meilleure façon de trouver des moyens de gérer son stress, est de s'y préparer à un moment où nous ne nous sentons pas stressés; afin d'y avoir recours lorsque le besoin se fera sentir!





activité 4

Des moyens pour gérer mon stress



Moyens	je le fais	j'aimerais le faire
<i>parler et être bien entouré</i>		
Parler à quelqu'un lorsque ça ne va pas et que je me sens dépassé par les événements.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avoir un réseau social positif et diversifié (amis, parents, adultes de l'école, etc.).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Écrire un journal personnel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consulter des sites Internet destinés aux jeunes (par ex. : Tel-jeunes, Jeunesse, J'écoute).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apprendre à gérer mes conflits.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autre :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>prendre soin de ma santé physique</i>		
Faire de l'exercice régulièrement.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manger sainement et régulièrement.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dormir suffisamment (réservé entre 8 et 10 heures pour mon sommeil).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Limiter ma consommation de sucre, de café, de boissons énergisantes, de cigarettes, d'alcool, etc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autre :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>prendre du temps pour moi</i>		
Avoir un passe-temps, un loisir ou une passion.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me donner le droit et le temps d'avoir du plaisir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autre :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>gérer mon stress</i>		
Planifier mon temps, m'organiser (par ex. : utiliser un agenda, faire une grille horaire).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Établir des priorités dans les choses que je veux faire (cela implique de faire des choix).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire une chose à la fois, vivre dans le moment présent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apprendre à dire non.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autre :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>me relaxer</i>		
Pratiquer la relaxation.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire une activité de détente (par ex. faire une marche, lire une revue, écouter de la musique, etc.).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire du yoga ou de la méditation.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autre :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>et quoi d'autre ?</i>		
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

La formule masculine est utilisée uniquement pour alléger le texte.

activité 5

À chaque situation, ses solutions !

temps nécessaire
45 minutes

objectif

*découvrir de nouvelles façons
de gérer son stress*

démarche suggérée

- 1 • En grand groupe, demandez aux élèves de penser à une situation stressante vécue. Quels moyens ont-ils pris ou auraient-ils pu prendre pour gérer leur stress ? Écoutez les réponses de deux ou trois élèves et identifiez à quelle catégorie elles appartiennent :

Parler et être bien entouré;

Prendre soin de sa santé physique;

Prendre du temps pour soi;

Gérer son temps;

Relaxer;

Autre.

- 2 • Invitez les élèves à se placer en équipe pour compléter la **Fiche de l'élève**.
- 3 • En grand groupe, discutez des moyens trouvés. Pour conclure, demander aux élèves s'ils ont découvert de nouvelles solutions anti-stress et leur distribuer les fiches solution après la discussion en groupe.

éléments de discussion

Rappelle-toi qu'un des éléments clés pour maintenir un équilibre intérieur est d'intégrer de saines habitudes de vie comme l'exercice physique, une bonne alimentation, un nombre suffisant d'heures de sommeil et la participation à des activités sociales et de loisirs.

Il est important de maintenir une certaine régularité dans la fréquence de nos activités de détente; de cette façon, on peut ressentir un maximum de bienfaits. Les efforts que cela demande seront récompensés.

à chaque situation, ses solutions !

<i>situation ou activité</i>	<i>exemples de solutions</i>
1 • Passer un examen.	<p>Prendre des notes pendant les cours. S'y prendre d'avance pour étudier. Poser des questions en classe. Se coucher assez tôt la veille. Utiliser des stratégies d'étude (ex : fiches-quizz, étude en groupe, etc.). Durant l'examen, sauter les questions difficiles et y revenir plus tard.</p> <div style="border: 1px solid #ccc; height: 40px; width: 100%;"></div> <div style="border: 1px solid #ccc; height: 40px; width: 100%;"></div>
2 • Faire un exposé oral.	<p>Se pratiquer (devant un miroir, des amis, ses parents). Bien maîtriser son sujet. Fixer un point au-dessus des gens pendant la présentation plutôt que les regarder. Avoir des attentes réalistes.</p> <div style="border: 1px solid #ccc; height: 40px; width: 100%;"></div> <div style="border: 1px solid #ccc; height: 40px; width: 100%;"></div>
3 • Vivre une rupture amoureuse.	<p>En parler à quelqu'un (amis, parents, personne-ressource de l'école, etc.). Prendre soin de soi (bien manger, bien dormir). Se donner du temps pour s'adapter et accepter la situation. Passer plus de temps avec ses amis.</p> <div style="border: 1px solid #ccc; height: 40px; width: 100%;"></div> <div style="border: 1px solid #ccc; height: 40px; width: 100%;"></div>
4 • Accepter son image corporelle.	<p>Trouver les traits physiques que l'on aime chez soi (par ex. : J'aime mes yeux, mes cheveux, mes jambes, etc.). Bien s'alimenter, prendre soin de sa santé. Avoir un regard critique sur les images publicitaires. Demander de l'aide professionnelle (ex : intervenant, psychothérapeute, etc.). Valoriser la différence.</p> <div style="border: 1px solid #ccc; height: 40px; width: 100%;"></div> <div style="border: 1px solid #ccc; height: 40px; width: 100%;"></div>

Suite à la page suivante.

À chaque situation, ses solutions! (suite)

<i>situation ou activité</i>	<i>exemples de solutions</i>
5 • Vivre une séparation familiale.	<p>En parler avec quelqu'un (amis, autres adultes).</p> <p>En parler avec ses parents.</p> <p>Se donner du temps pour s'adapter et accepter la situation.</p> <p>Prendre soin de soi (bien manger, bien dormir).</p> <p>Demander de l'aide professionnelle (ex : intervenant, psychothérapeute, etc.).</p> <p><input type="text"/></p>
6 • Vivre des conflits avec ses parents.	<p>Favoriser une communication ouverte, négocier.</p> <p>Pratiquer les étapes de résolution de problèmes (définir le problème, identifier les solutions, en choisir une, la mettre en pratique et en faire l'évaluation).</p> <p>En parler avec quelqu'un (amis, autres adultes).</p> <p>Extérioriser ses émotions (ex : journal intime, médium artistique, sport, etc.).</p> <p><input type="text"/></p>
7 • Ressentir de la pression de ses pairs.	<p>Établir ses limites, en discuter avec ses amis.</p> <p>S'affirmer, apprendre à dire non.</p> <p>Se respecter.</p> <p>Se faire de nouveaux amis qui nous respectent et nous apprécient.</p> <p><input type="text"/></p>
8 • Avoir un horaire chargé ou surchargé.	<p>Apprendre à gérer son temps.</p> <p>Utiliser un agenda ou une grille horaire.</p> <p>Établir ses priorités, apprendre à dire non.</p> <p>Déléguer certaines tâches (par exemple, ne pas tout prendre sur ses épaules dans un travail d'équipe).</p> <p>Prendre du temps pour soi.</p> <p><input type="text"/></p>
9 • Vivre une nouvelle situation.	<p>Avoir confiance en soi.</p> <p>Prendre en considération son temps d'adaptation.</p> <p>Persévérer, se donner le droit à l'erreur.</p> <p>Demander de l'aide, s'informer.</p> <p>Y aller une étape à la fois.</p> <p>Favoriser une pensée positive.</p> <p><input type="text"/></p>

activité 5

À chaque situation, ses solutions !



Propose deux ou trois solutions qui te conviendraient pour réduire ou contrôler le stress pouvant être occasionné par les situations suivantes :

<i>situation</i>	<i>exemples de solutions</i>
1 • Préparer un examen.	
2 • Préparer un exposé oral.	
3 • Vivre une rupture amoureuse.	
4 • Accepter avec difficulté son image corporelle.	
5 • Vivre une rupture familiale.	
6 • Vivre des conflits avec ses parents.	
7 • Ressentir de la pression de ses pairs.	
8 • Avoir un horaire chargé ou surchargé.	
9 • Vivre une nouvelle situation.	

activité 6

Activités de détente

temps nécessaire
40-50 minutes

objectif

*identifier toutes sortes
d'activités qui favorisent
le plaisir et la détente*

démarche suggérée

- 1 • Demandez aux élèves de nommer des activités qui favorisent le plaisir et la détente. Écrivez leurs réponses au tableau en les divisant selon les catégories du tableau ci-dessous. Vous pouvez également leur demander de préciser en quoi est utile chaque type d'activités.

Réponses attendues :

Les **activités sportives** sont utiles pour évacuer la tension que nous ressentons.

Les **activités créatives** nous permettent d'exprimer ce qui se passe à l'intérieur de nous.

Les **activités récréatives ou culturelles** favorisent le contact avec les autres, brisent notre isolement et nous permettent de nous divertir.

*activités
sportives*

*activités
créatives*

*activités
récréatives
ou culturelles*

- 2 • Distribuez la **Fiche de l'élève** et demandez aux élèves d'y inscrire les activités qu'ils pratiquent et celles qu'ils aimeraient pratiquer parmi celles inscrites au tableau.

- 3 • En grand groupe, demandez aux élèves de partager leurs réponses. Pour stimuler les échanges, le groupe pourrait être mis à contribution à la question « Qui pourrait t'aider ? », si vous jugez cela opportun.

éléments de discussion

Nous pouvons pratiquer une seule activité, mais l'idéal, c'est d'avoir plusieurs cordes à notre arc. Cela nous donne plus d'occasions d'avoir du plaisir et de retrouver un sentiment d'équilibre intérieur.

Lorsque nous n'allons pas bien, notre premier réflexe est de ne rien faire, de nous isoler et d'oublier que certaines activités nous font du bien, nous détendent et nous apportent du plaisir. En effet, le stress a tendance à nous paralyser; il semble plus simple

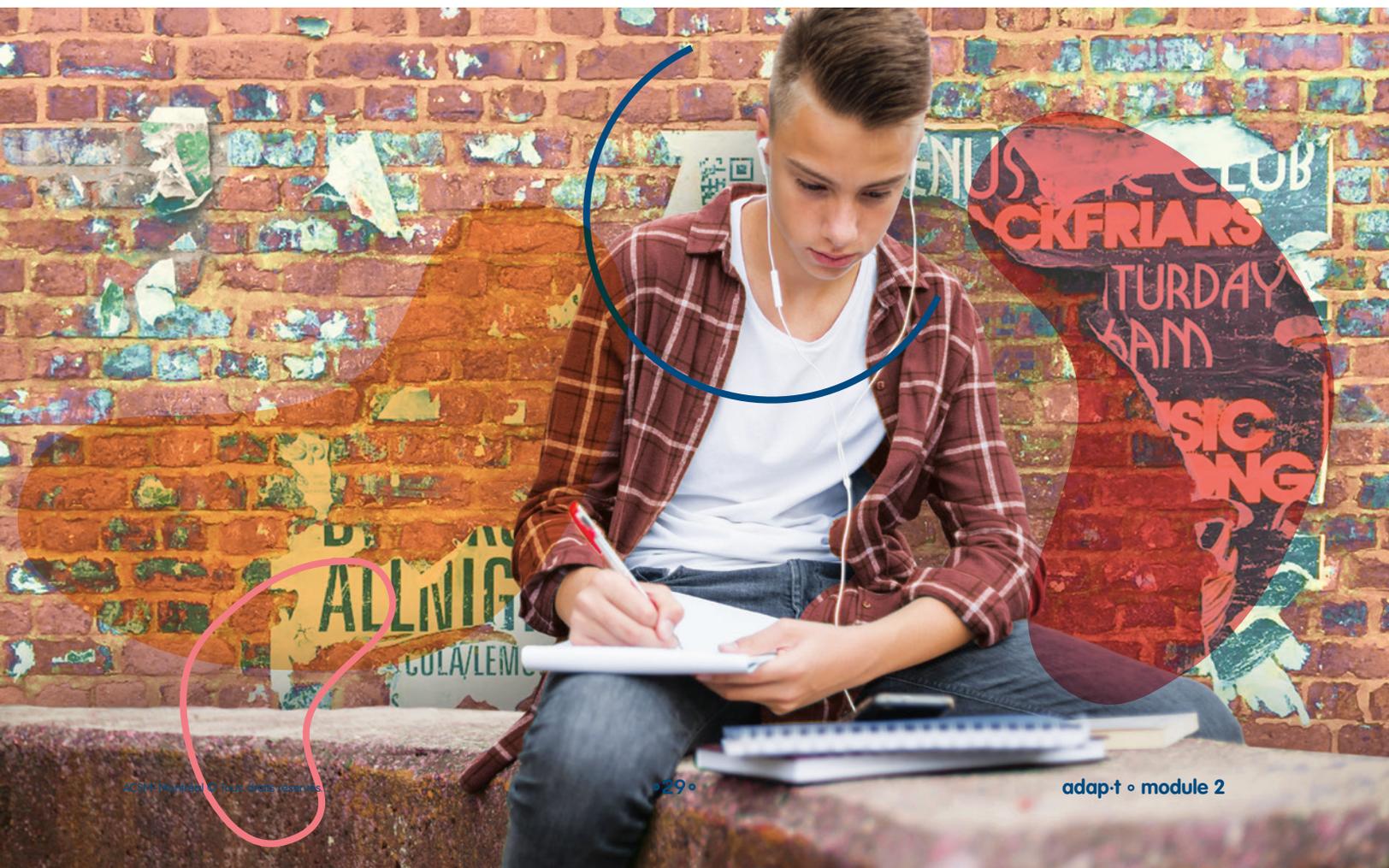
d'attendre la fin du mauvais moment que de passer à l'action. Bien sûr, bouger et s'organiser demande un petit effort. Mais il vaut toujours mieux essayer de régler le problème que de le laisser prendre de l'ampleur.

Il n'est pas nécessaire d'être en détresse pour passer à l'action. En réglant plus rapidement nos « petits » problèmes, cela nous évite d'avoir à faire face à des problèmes plus importants.

L'essentiel est de savoir reconnaître les **signes (manifestations physiques, psychologiques et comportementales)** nous indiquant qu'il est temps de remédier à la situation. Il est alors plus facile d'avoir du recul face à ce que nous ressentons et d'entrevoir des solutions à court et à moyen terme.

Les activités que tu choisis et tes stratégies de gestion du stress n'ont pas besoin d'être compliquées. Elles doivent tout simplement te convenir et te ressembler. À titre d'exemple, sais-tu que de nombreuses recherches ont démontré que marcher régulièrement 20 minutes ou plus par jour nous aide grandement à nous sentir mieux lorsque nous traversons un moment difficile ?

Il y a plusieurs façons de gérer le stress. Pour te détendre, les activités sportives, créatives et récréatives sont tout indiquées. En pratiquant des activités que tu aimes, tu gères ton stress sans t'en apercevoir : tu as du plaisir et tu te sens plus solide.





activité 6

Activités de détente



Sportives

Je fais...

J'aimerais faire...

Créatives

Je fais...

J'aimerais faire...

Récréatives ou culturelles

Je fais...

J'aimerais faire...

1 • Sélectionne une des activités que tu aimerais faire. Pourquoi souhaiterais-tu l'intégrer à ta vie quotidienne ?

2 • Qu'est-ce qui t'en empêche ?

3 • À partir de quand pourrais-tu le faire ?

4 • Qui pourrait t'aider ?

module 2

Activité synthèse

Les activités synthèses peuvent être réalisées à la fin de chaque module ou ultérieurement, lors d'un retour sur l'ensemble des notions vues tout au long du programme.

temps nécessaire
15 minutes

objectif

revoir les notions les plus importantes du module 2

démarche suggérée

- 1 • En grand groupe, demandez aux élèves de nommer ce qu'ils ont appris ou retenu au cours des activités de ce deuxième module.
- 2 • Vous pouvez utiliser les questions suivantes :
*Pourquoi est-ce important de gérer son stress ?
Quelles sont certaines causes de stress que tu as découvertes et les moyens pour y répondre ?*
- 3 • En grand groupe, invitez les élèves à partager leurs réponses et plus particulièrement les solutions qu'ils comptent adopter pour gérer leur stress.
- 4 • Distribuez l'aide-mémoire.





La gestion du stress

le stress se manifeste de toutes sortes de façons...

J'ai fréquemment des douleurs : au dos, à la tête, au cou, au ventre, etc.

Je me sens irritable : j'ai de la difficulté à gérer mes émotions, je suis d'humeur changeante, etc.

Mon comportement est affecté : je m'absente plus souvent sans raison, j'ai tendance à m'isoler, etc.

Mon corps réagit fortement : boule dans la gorge, mains moites, respiration difficile, cœur qui bat vite, nausées, etc.

pourquoi le stress se manifeste-t-il ?

- 1 • **L'école :** examens, travaux, exposés oraux, résultats scolaires, horaire chargé, etc.
- 2 • **La situation familiale :** séparation, conflits avec les parents, etc.
- 3 • **Les relations interpersonnelles :** rupture amoureuse, conflits avec les amis, pression des pairs, etc.
- 4 • **L'image corporelle, l'image de soi :** regard des autres, changements corporels, etc.
- 5 • **Les événements situationnels :** accident, maladie, déménagement, etc.
- 6 • **Les attentes :** des autres, celles qu'on a envers soi-même.

que faire pour mieux gérer le stress ?

- 1 • Parler avec quelqu'un qui pourra m'aider.
- 2 • Prendre soin de ma santé physique.
- 3 • Faire des activités sportives, créatives et récréatives.
- 4 • Réserver du temps pour moi.
- 5 • Apprendre à mieux gérer mon temps.
- 6 • Apprendre à me détendre, à me relaxer, etc.

N'oublie pas ! Gérer ton stress, c'est important ! Quand ton corps sonne l'alarme, réagis !



Association canadienne
pour la santé mentale
Montréal