



1. TROP, C'EST COMME PAS ASSEZ! QUAND LE STRESS ME JOUE DES TOURS...

Je compose avec le stress

Compétence(s) ciblée(s) (ÉKIP, OMS)	S'ADAPTER ET GÉRER SON STRESS
Compétences transversales (PFÉQ)	ACTUALISER SON POTENTIEL
Objectifs généraux de l'atelier	À LA FIN DE L'ATELIER, L'ÉLÈVE SERA EN MESURE <ul style="list-style-type: none">• d'identifier les signaux qui indiquent qu'il vit une situation de stress• de comprendre l'influence du stress sur lui• de connaître de nouvelles stratégies de gestion de stress

Durée totale

60 MINUTES

Matériel et préparation

Imprimer la fiche (en annexe) : *Stressant ou pas?* (1x par élève)
Découper de petits bouts de papier (1x par élève) et les placer dans un contenant.
Utiliser ces bouts de papier pour l'activité A et E.

A. À vos micros! (15 minutes)

1. Vous annoncez que l'atelier commencera par une activité brise-glace : un partage où les élèves devront parler d'une situation stressante vécue récemment dans le cadre de leurs études ou de leur formation, à la manière d'un micro ouvert.
 - Vous montrez un contenant en disant qu'il renferme de petits papiers sur lesquels le nom de chaque personne est inscrit.
 - Vous les informez que vous pigerez cinq noms au hasard.
 - Les personnes pigées devront, à tour de rôle, se mettre debout et s'adresser au groupe pendant 2 minutes au sujet de cette situation stressante.
2. Avant de piger les noms, vous demandez aux élèves de fermer les yeux et de prendre le temps d'observer en eux (Forsyth et Eifert, 2007) :
 - Les sensations physiques : cœur qui bat vite, mains moites, tremblements, respiration saccadée, papillons dans le ventre, joues rouges, transpiration, chaleur, etc.
 - Les émotions ressenties : inquiétude, peur, gêne, colère, excitation, joie, hâte, plaisir, etc.
 - Les pensées : « Nonnn, je ne serai pas capable! », « Super! Je sais ce que je vais dire. », etc.
3. Vous leur demandez de rouvrir les yeux et vous commencez à faire semblant de piger des noms, pour laisser un peu de suspens... Puis SURPRISE, vous annoncez aux élèves que ce n'est pas vrai, qu'ils ne feront pas de présentation.
4. Vous leur demandez de se concentrer de nouveau sur leurs sensations physiques, leurs émotions et leurs pensées.
5. Vous invitez ensuite les élèves volontaires à partager avec le reste du groupe leur vécu en lien avec la fausse activité. Vous animez une discussion à l'aide des questions suivantes :
 - Comment vous êtes-vous sentis au moment de l'annonce de l'activité? (Vous amenez les élèves à nommer leurs sensations physiques, leurs émotions et leurs pensées).
 - Pourquoi ces sensations, émotions et pensées n'ont-elles pas été les mêmes pour tout le monde dans le groupe?
 - À quoi servent ces réactions? Qu'est-ce qu'elles vous envoient comme message?
6. Vous expliquez que toutes les réactions nommées à l'étape précédente (sensations, émotions, pensées) sont des **signes de stress**. Vous demandez aux élèves) :



Vous complétez en expliquant que plus on est à l'écoute de **nos signes de stress**, plus on peut facilement **détecter** les situations qui nous causent du stress et trouver des stratégies pour l'**accueillir et y faire face**. Cependant, moins on est sensible à ces indices, plus il est possible qu'on accumule une grande quantité de stress (Ciarrochi, Hayes et Bailey, 2014).

B. Le stress : bon ou mauvais? (10 minutes)

1. Vous expliquez aux élèves que le stress est une **réaction d'alarme normale à une situation concrète et réelle**. Il nous permet de bien réagir lorsque nous sommes face à un danger.

Face à un ours, le stress est justifié, utile et essentiel à la survie. « *Il vous permet de vous mettre en action pour vous protéger. Si vous ne ressentez aucun stress et que vous poursuivez votre chemin sans vous soucier de l'ours, vous vous retrouverez en danger.* »

2. Vous réinvestissez les éléments théoriques suivants dans le but d'animer une discussion avec le groupe:

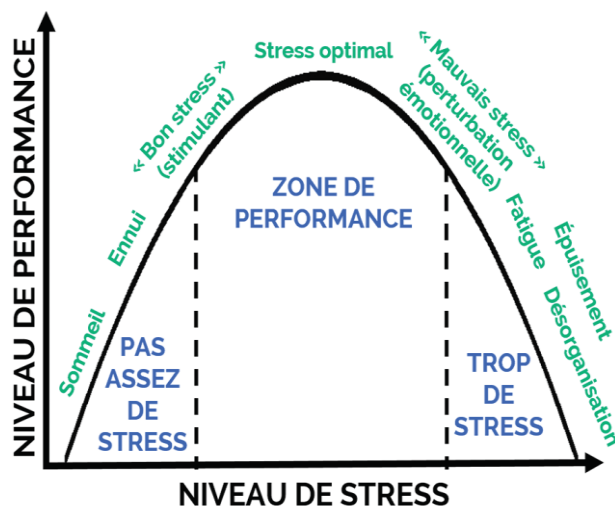


Une **absence de stress** ou un **stress trop faible** peut nous amener à ne pas réagir suffisamment, à diminuer notre niveau d'énergie ou à ne pas percevoir la présence du danger dans une situation donnée. Avez-vous des exemples de situations où l'absence de stress vous a été nuisible (p.ex. ne pas assez étudier pour un examen, arriver avec peu de préparation ou trop de confiance à une entrevue d'embauche)?

À l'inverse, lorsque nous faisons face à **trop de stress** : comme un **cumul de stress** (p.ex. une rupture amoureuse jumelée à un déménagement en pleine période d'examens), un **stress prolongé** (p. ex. des conflits familiaux qui perdurent dans le temps, une situation financière instable qui se prolonge) ou un **stress trop intense** (p. ex. une situation d'abus ou d'intimidation), cela peut nuire à notre équilibre. Avez-vous des exemples de situations où vous avez fait face à trop de stress ?

Un **bon niveau de stress (juste assez, pas trop gros, pas trop petit)** peut nous motiver et même améliorer nos performances. Avez-vous des exemples de moments où le stress vous a été utile (p.ex. *avant* une entrevue d'embauche, leur permettant de mobiliser les ressources nécessaires pour se préparer adéquatement, *pendant* un examen (théorique ou pratique), alors que le stress leur a donné l'adrénaline pour performer et persévérer, etc.)?

3. Vous concluez la discussion en leur présentant brièvement la courbe inversée du stress (Palazollo et Arnaud, 2013) qui illustre bien le titre de l'atelier : Trop (de stress) c'est comme pas assez (de stress) : ça joue sur notre équilibre et notre bien-être. Mais un niveau optimal de stress est nécessaire et bénéfique.



C. Pause active (5 minutes)

1. Vous expliquez qu'après avoir fait travailler leurs neurones de la sorte, il est sain de prendre une pause pour bouger et respirer. Les élèves peuvent faire les exercices debout ou assis. Les mouvements sont effectués au rythme des inspirations et des expirations. Chaque mouvement est répété pendant environ une ou deux minutes.



Bouger et s'étirer en étant en conscience de notre respiration peut nous aider à nous détendre, à nous calmer, à mieux gérer notre stress. À utiliser dès qu'on en ressent le besoin. Discrètement, on peut le faire n'importe où, même pendant un examen.

- Mouvements circulaires du tronc : en position assise ou debout. Dos bien droit. Inspirez en sortant la poitrine, expirez en arrondissant le dos.
- Haussements d'épaules : en position assise. Dos bien droit et bras le long du corps. Inspirez en montant lentement les épaules vers les oreilles, expirez en laissant retomber les épaules dans un rapide mouvement de relâchement.
- Mouvements de la tête : en position assise. Penchez la tête vers l'épaule comme si vous vouliez toucher le plafond avec votre oreille. Faites-le trois fois de chaque côté. Faites ensuite des demi-cercles vers l'avant avec la tête, d'une épaule à l'autre.

D. Notre cerveau nous joue des tours (10 minutes)

1. Vous expliquez aux élèves que, même si vivre du stress est « normal », il arrive parfois que notre cerveau nous joue des tours. En effet, il lui arrive de réagir à certaines situations stressantes comme s'il était devant un ours, alors qu'en réalité, il est devant une petite fourmi. Et cela nous fait dépenser beaucoup d'énergie pour rien!
2. Vous distribuez aux élèves la fiche à imprimer *Stressant ou pas?* et vous leur présentez les situations suivantes en leur posant cette question :

« Pour vous, cette situation représente-t-elle une situation pas ou peu stressante, plutôt stressante ou très stressante? »

Vous les invitez à inscrire leurs réponses sur la fiche à imprimer.

- Faire un examen final
- Avoir un conflit avec un membre du corps enseignant
- Vivre une rupture amoureuse
- Amorcer un nouveau programme (étude, formation)
- Commencer un nouvel emploi
- Concilier mes études et ma vie personnelle (famille, travail, vie sociale, réseaux sociaux, etc.)
- Arriver en retard à un cours
- Créer des liens d'amitié avec les autres personnes de mon groupe
- Ne pas savoir avec qui manger le midi à la cafétéria

Vous revenez en grand groupe et animez une discussion. Avez-vous encerclé plus souvent peu stressant, moyennement stressant ou très stressant? Ou est-ce plutôt partagé, selon la situation? Qu'est-ce que cela indique sur vous? Vous invitez les volontaires à partager leurs réponses.



L'idée est de faire prendre conscience aux élèves qu'il est parfois nécessaire de relativiser l'intensité du stress vécu face à une situation. Si vous avez tendance à réagir devant la plupart des situations stressantes comme si vous étiez devant un ours, votre réponse émotionnelle n'est peut-être pas ajustée à la réalité. Ça risque de vous affecter et de vous épuiser à plus long terme.

De la même manière, si vous avez souvent tendance à réagir comme si vous étiez devant une petite fourmi, votre réponse émotionnelle n'est sans doute pas toujours ajustée à la réalité. Vous risquez de manquer de motivation et d'intérêt au quotidien, ou encore de vous mettre en danger.


L'examen final est un bon exemple de situation qui devrait être perçu comme moyennement stressant. Il devrait générer un certain niveau de stress pour vous amener à vous mobiliser et à vous mettre en action (pour ainsi vous retrouver dans la zone de performance), sans générer un stress trop intense qui pourrait vous paralyser.

3. Vous demandez aux élèves s'ils ont des exemples de situations où ils ont trop réagi, comme s'ils étaient devant un ours, alors que la situation était moins grave qu'ils le pensaient.
4. Vous terminez en nuancant que parfois, devant certaines situations, il n'est tout simplement pas possible de relativiser l'intensité de notre stress. Lorsqu'on se sent submergé et qu'on n'arrive plus à bien le gérer, il faut alors aller chercher de l'aide (amie ou ami, famille, personnes intervenantes, etc.).
5. Vous identifiez clairement les différentes ressources d'aide au sein de votre centre de formation et vous vous rendez disponible pour répondre à leurs questions à la fin du cours.

E. À vous de jouer (15 minutes)

1. Vous distribuez un petit papier à chaque élève. Vous leur demandez d'y écrire une situation stressante vécue récemment. Vous les rassurez : il n'y aura pas de micro ouvert! L'exercice se veut anonyme ; nul besoin d'y inscrire leur nom.
2. Vous récupérez les papiers et les déposez dans un contenant. Vous mélangez et pigez une dizaine de situations que vous lisez à haute voix.
3. Pour chacune d'elles, vous demandez aux élèves s'ils connaissent des stratégies qui pourraient être utilisées pour faire face à cette situation stressante, tout en prenant soin d'eux.
4. Vous pouvez, au besoin, compléter les stratégies proposées par les élèves à partir de la liste suivante (Lupien, 2019; Marchand et al., 2018) :
 - passer à l'action;
 - faire de l'activité physique;
 - écouter de la musique qui me calme;
 - parler de mon stress à quelqu'un, aller chercher du soutien;
 - faire de la relaxation, de la méditation;



- 
- rire avec mes amies et amis;
 - écouter une émission de télévision que j'aime;
 - dessiner, peindre, sculpter, créer;
 - faire une promenade, aller en nature;
 - pratiquer des techniques de respiration : voir des applications pour pratiquer la respiration;
 - faire un exercice de pleine conscience;
 - prendre du recul mettre les choses en perspective;
 - me parler positivement, avec compassion et bienveillance.

F. Défi à réaliser (5 minutes)



























Vous invitez les élèves à porter attention à leurs signes de stress (sensations physiques, émotions et pensées). S'ils détectent être face à une situation stressante au cours des prochains jours, vous leur demandez de choisir une ou deux stratégies qu'ils utiliseront pour prendre soin de leur stress.

Merci de votre précieuse collaboration!

À la suite de l'animation de cet atelier, nous vous invitons à compléter ce court sondage d'appréciation. Merci.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdcmYl-Vhc-wj8RFILM0zaf1HdSI1Dy3rvz-OYv2_jWo1kf_w/viewform?usp=sf_link

Fiche à imprimer
Stressant ou pas?

	Peu stressant	Moyennement stressant	Très stressant
Faire un examen final			
Avoir un conflit avec un membre du corps enseignant			
Vivre une rupture amoureuse			
Amorcer des études dans un nouveau programme			
Commencer un nouvel emploi			
Concilier études et vie personnelle (famille, travail, amies/amis, réseaux sociaux, etc.)			
Arriver en retard à un cours			
Créer des liens d'amitié avec les autres personnes de mon groupe			
Ne pas savoir avec qui manger le midi à la cafétéria			

Programme HORS-PISTE - Exploration

Références bibliographiques

Ciarrochi, J. V., Hayes, L., et Bailey, A. (2014). *Deviens maître de ta vie*. LBL Éditions.

Forsyth, J. P., et Eifert, G. H. (2007). *The Mindfulness and Acceptance Workbook for Anxiety*. New Harbinger Publication, Inc.

Lupien, S. (2019). *À chacun son stress*. Éditions Va Savoir.

Marchand, A., Letarte, A., et Seidah, A. (2018). *La peur d'avoir peur. Guide de traitement du trouble panique et de l'agoraphobie*. Éditions du Trécarré.

Palazzolo, J. et Arnaud, J. (2013). Anxiété et performance: de la théorie à la pratique. *Annales Médico-Psychologiques*, 171(6), 382-388. doi : 10.1016/j.amp.2011.09.018

Pour les références complètes du Programme Hors-Piste Exploration, veuillez visiter l'adresse suivante :

https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2022/08/references_bibliographiques.pdf

Ou cliquez directement ce lien : [references_bibliographiques.pdf \(usherbrooke.ca\)](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2022/08/references_bibliographiques.pdf)

À la suite de l'animation de cet atelier, nous vous invitons à compléter ce court sondage d'appréciation. Merci.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdcmYI-Vhc-wj8RFILMozaf1HdSI1Dy3rvz-OYvz_jWo1kf_w/viewform?usp=sf_link