

Devant moi ou... dans ma tête? Je distingue le stress et l'anxiété

Compétence ciblée	Composer avec ses émotions et son stress
Compétence transversale (PFÉQ)	<ul style="list-style-type: none"> • Coopérer
Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none"> • Définir les notions de stress et d'anxiété • Utiliser la pleine conscience pour s'apaiser



RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

Souviens-toi, au dernier atelier, nous avons parlé des différentes sources de stress. Est-ce que tu te souviens du défi que je t'avais proposé? Raconte-moi comment tu l'as réalisé.

* Le défi était d'utiliser un moyen pour s'apaiser lors d'une situation de stress.

DANS LA VIE DE LÉO ET DE CHARLIE

La soirée tombe sur le camp HORS-PISTE. Installés autour du feu, Léo et Charlie écoutent M^{me} Nathalie et M^{me} Catherine leur parler de la grande randonnée qu'ils feront le lendemain.

M^{me} Nathalie : « Demain matin, nous ferons tous l'ascension du mont Jacques-Cartier! Nous nous rendrons au sommet! C'est la première fois que nous ferons une expédition de cette envergure avec des élèves. »

Pleine d'enthousiasme, M^{me} Catherine continue : « Nous avons choisi de vous faire vivre cette expérience pour représenter la fin de votre primaire et toutes les choses importantes que vous avez apprises. Une fois arrivés au sommet, il faudra ensuite redescendre. Comme quoi, quand on a complété une étape, il reste encore d'autres chemins à parcourir... Comme lorsque vous passerez à l'école secondaire. »

Tous ont l'air super excités, sauf Léo et Charlie. Leurs pensées se mettent à tourner à toute vitesse dans leur tête.

Charlie décide de briser la glace en premier et de partager avec Léo ce qu'elle ressent : « Ces informations ne me rassurent pas du tout. J'ai la gorge serrée et une boule au ventre. J'ai l'impression que ce sera beaucoup trop difficile et que je n'y arriverai jamais. »

Léo se confie à son tour : « Moi non plus, je ne me sens pas bien. Mes mains sont moites et elles tremblent un peu. Pourquoi on se sent comme ça? Qu'est-ce qui se passe en nous exactement? »

SAVIEZ-VOUS QUE?

Chez les élèves arrivant à la fin de leur parcours à l'école primaire, il est possible de noter une grande variation de la maturité physique et psychologique de chacun. Certains de ces écarts peuvent être une source de stress chez les élèves. Par exemple, le fait d'être la plus grande ou le plus petit de la classe peut engendrer du stress.

D'autre part, l'adolescence est aussi une période impliquant un grand nombre de changements pouvant être à l'origine du stress vécu. La puberté et ses changements hormonaux, les liens avec les amis, la famille et les diverses figures d'autorité, de même que les attentes culturelles et sociales font poids sur le stress de l'élève. Le passage à l'école secondaire constitue généralement une période stressante par ses changements de repères, la modification de la structure de l'environnement scolaire et une appropriation de l'indépendance de la part de l'élève.

Pour aider l'élève à traverser cette période plus aisément, il importe de l'accompagner dans l'acquisition de techniques de gestion de stress, de lui formuler, entre autres, des demandes et des attentes claires et réalistes, de lui apporter du support et des encouragements et de l'aider à reconnaître ses forces.

(Tummers, 2011)

CONSIGNES

1. Vous posez aux élèves les questions suivantes :
 - Selon toi, qu'est-ce que Charlie et Léo sont en train de vivre?
 - Qu'est-ce que leurs sensations signifient?
2. Si les élèves n'en font pas mention, vous pouvez préciser que ces sensations peuvent être associées au stress ou à l'anxiété. Vous demandez alors aux élèves :
 - Quelle est la différence, selon toi, entre le stress et l'anxiété?
3. Vous présentez ensuite la vidéo explicative [Quand l'anxiété prend le dessus – Partie 1](#). Attention, car il peut arriver que la partie 2 de la vidéo se poursuive automatiquement, vous pouvez l'arrêter à ce moment à la fin de la partie 1. À la suite du visionnement, vous demandez aux élèves de résumer ce qu'ils ont compris et complétez au besoin à l'aide des informations qui se trouvent sur la fiche à imprimer *Stress ou anxiété?* Vous pouvez aussi mentionner aux élèves qu'ils ont eu droit à une petite primeur, car il s'agit de la vidéo visionnée aussi par les élèves des écoles secondaires.
4. Vous leur demandez maintenant de se placer en équipe de trois ou quatre et vous distribuez à chaque élève la fiche à imprimer *Stress ou anxiété?* Vous demandez aux équipes de classer les six mises en situation, selon s'il s'agit de stress ou d'anxiété.
5. Une fois l'exercice terminé, vous ramenez les élèves en grand groupe. Vous tracez deux colonnes au tableau : stress et anxiété. Vous reprenez les situations proposées sur la fiche et invitez les équipes à partager leur classement. Vous les reclassez correctement au besoin, en rappelant les notions théoriques abordées dans la vidéo explicative et la fiche à imprimer.
 - Stress : situations 2, 3 et 5
 - Anxiété : situations 1, 4 et 6
6. Vous bouclez cet exercice en précisant qu'au fond, une façon simple de distinguer stress et anxiété, c'est de se poser la question suivante : « La situation qui me fait me sentir mal ou bizarre en dedans, est-ce qu'elle est devant moi ou dans ma tête? ». Vous rappelez ceci : si la situation est dans ta tête et non devant toi (c'est-à-dire que tu t'inquiètes pour quelque chose qui n'est pas arrivé et que tu t'imagines le pire), c'est que tu vis probablement de l'anxiété.
7. Vous expliquez aux élèves que, comme ils l'ont vu lors de l'atelier précédent, il existe plusieurs façons de s'apaiser lorsqu'on vit une situation de stress ou d'anxiété. Vous leur proposez d'en expérimenter une ensemble en réalisant la méditation de pleine conscience suivante :

https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2022/08/Medit_Gestion-Stress-1.mp3



8



9



10



11



12

DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

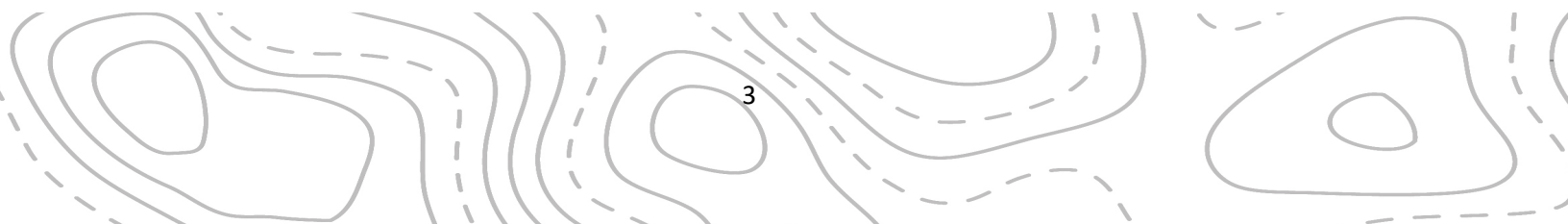
- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, essaie d'utiliser un exercice de méditation si tu sens que tu vis du stress ou de l'anxiété. Tu peux en trouver de toute sorte sur YouTube.



PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin de réinvestir les apprentissages, vous pourriez prévoir quotidiennement un moment de retour au calme (au retour des récréations ou du dîner par exemple) et proposer aux élèves d'utiliser une stratégie de leur choix (méditation, automassage, respiration, dessin, lecture, etc.) pour s'apaiser, avant de reprendre les activités pédagogiques. Durant ces moments de détente, vous pouvez également faire expérimenter aux élèves les méditations disponibles à l'adresse suivante :

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-professionnel/troubles-anxieux/>



FICHE À IMPRIMER

Stress ou anxiété?

Le stress

Sais-tu que le stress est une réaction normale et qu'il est même utile d'en vivre? Si tu te promènes dans la forêt et rencontres un ours, j'espère que tu vivras un peu de stress, car c'est lui qui te dira de ne pas t'approcher de l'ours pour le flatter.

Tu peux voir le stress comme l'énergie que ton corps déploie pour te donner la force et le courage de traverser des situations plus difficiles. Par exemple, il est possible que tes mains soient moites, que ton cœur batte plus fort et que tu aies peur de te tromper quand tu dois faire une présentation orale devant toute la classe. Si ça t'arrive, c'est normal. Si ça ne t'arrive pas, c'est tout à fait correct aussi. Essaie simplement d'observer ces sensations comme quelque chose de positif. Arrête-toi un moment et rappelle-toi que c'est ton corps qui tente de te dire que tu es fort et courageux, que tu peux y arriver.

Garde aussi en tête que c'est l'accumulation du stress ou un stress trop intense qui peut t'affecter. Le stress peut devenir inconfortable ou envahissant lorsqu'il survient de façon quotidienne et régulière (par exemple, si tes parents se chicanent tout le temps), lorsque tu vis plusieurs stress en même temps (par exemple, si tu as un examen, que tu t'es chicané avec ton ami ou ton amie et que tes parents t'annoncent que tu vas déménager) ou lorsqu'il est trop intense (par exemple, si tu es victime d'intimidation ou d'agression). C'est à ce moment qu'il devient important d'utiliser des stratégies pour apprendre à mieux vivre avec lui et à bien le gérer.

L'anxiété

L'anxiété, tout le monde en vit aussi de temps en temps. C'est normal. Mais qu'est-ce que c'est, en fait? L'anxiété, c'est un peu comme un stress qui n'aurait pas de source précise, qui serait exagéré ou qui serait le fruit de ton imagination. L'anxiété, c'est quand tu t'inquiètes pour quelque chose qui n'est pas arrivé et que tu t'imagines que le pire va se produire. C'est en quelque sorte « la peur d'avoir peur ». C'est un peu comme si tu regardais un petit chaton et que tu le percevais comme ce gros ours dangereux, dont on parlait un peu plus tôt, tu comprends?

C'est normal de vivre un peu d'anxiété avant un examen ou un projet important. Ce qui devient problématique, c'est d'imaginer que ta vie est complètement gâchée parce que tu as eu une mauvaise note à cet examen. L'anxiété devient préoccupante lorsqu'elle prend beaucoup de place, qu'elle persiste dans le temps, qu'elle t'empêche de faire des activités, que tu n'as aucune idée de ce qui te stresse réellement ou qu'elle entraîne une souffrance. Si ça survient, n'hésite pas à en parler à quelqu'un en qui tu as confiance et rappelle-toi tous les outils que tu as acquis au fil du temps et qui te font du bien.

(Lupien, 2019; McGonigal, 2013; Tel-jeunes, 2020; Yerkes et Dodson, 1908)

Mises en situation

1	Mon enseignant m'informe que nous devons faire une présentation orale dans deux semaines sur le sujet de notre choix. Je n'aime pas beaucoup parler devant la classe parce que je suis une personne très timide. Je sais que je vais penser à cette présentation sans arrêt d'ici à ce qu'elle se produise. Je m'imagine déjà bafouiller et avoir un trou de mémoire. C'est certain que je vais faire rire de moi...
2	Je me sentais bien au lever. Il faisait un beau soleil et j'avais très hâte d'aller à l'école. Mais voilà que mon enseignante nous annonce subitement que nous ferons un test surprise de mathématiques ce matin. Je sens mon cœur se mettre à battre très fort. J'ai beaucoup de difficulté dans cette matière et j'ai peur d'échouer.
3	Mes parents et moi sommes présentement à la journée portes ouvertes de l'école secondaire où je suis censée aller l'an prochain. Je m'éloigne un peu pour explorer certains kiosques. Soudain, je réalise que je ne vois plus mes parents. J'ai beau chercher, je ne les trouve pas. Mon cœur se met à battre fort et mes mains deviennent toutes moites.
4	La journée portes ouvertes s'est plutôt bien passée, finalement! Mais je sais que l'an prochain, je devrai aller à cette école tous les jours, avec des grands de 5 ^e secondaire. Je m'inquiète de ce qui se passera. J'ai peur de me perdre dans l'école, de ne pas être capable de me faire de nouveaux amis et de me retrouver seul. Mes pensées partent dans tous les sens. Plus j'y pense, plus je me sens mal intérieurement.
5	Je suis dans ma chambre en train de faire mes devoirs. J'entends mes parents se parler dans la cuisine. Le ton monte. Ils semblent se chicaner. J'entends claquer la porte de la maison. Je me demande ce qui se passe et je n'arrive plus à me concentrer sur mes devoirs.
6	Récemment, j'ai vécu un gros conflit avec ma meilleure amie. Nous nous sommes réconciliées, mais je me sens encore inquiète de la perdre. J'ai peur que nous vivions d'autres conflits de ce genre dans l'avenir. Pour ne plus que ça arrive, j'évite de la confronter et je fais tout ce qu'elle veut.