

FICHE À IMPRIMER

Mes moyens pour m'apaiser



Yoga



Activité physique



Méditation



Danse



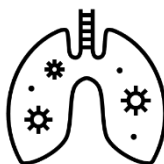
Dessin



Partage



Nature



Respiration

Autres :

Pour en apprendre plus sur les moyens que tu peux utiliser pour t'apaiser :

Scan moi



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

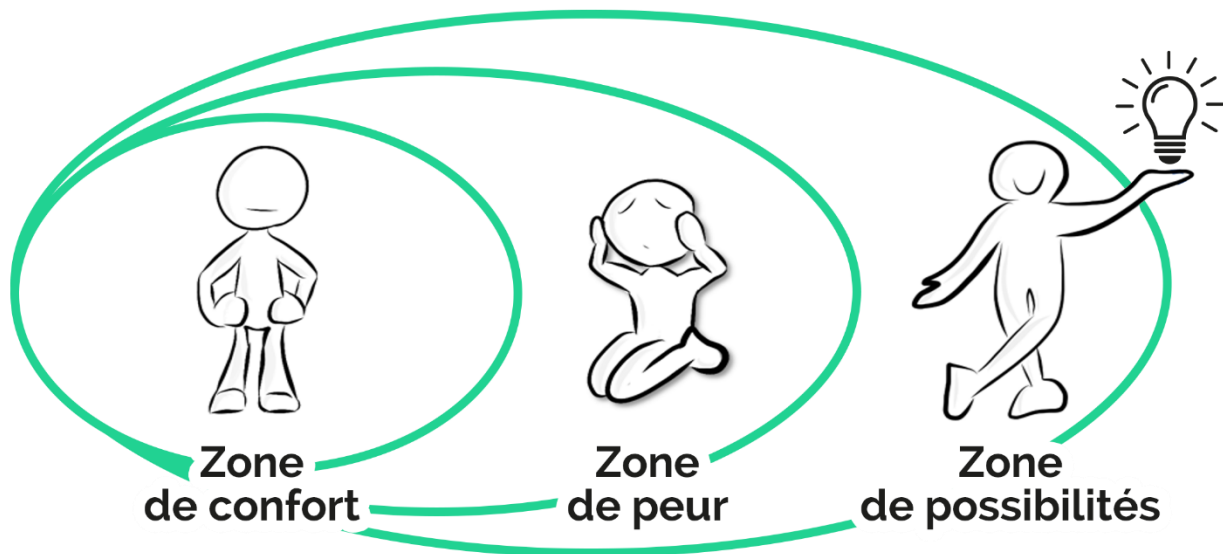
1	Mon enseignant m'informe que nous devons faire une présentation orale dans deux semaines sur le sujet de notre choix. Je n'aime pas beaucoup parler devant la classe parce que je suis une personne très timide. Je sais que je vais penser à cette présentation sans arrêt d'ici à ce qu'elle se produise. 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.

FICHE À IMPRIMER

Des moyens pour diminuer et affronter mon anxiété

- Adopter des habitudes de vie aidantes (sommeil adéquat, activité physique, alimentation équilibrée, moment de plaisir et de détente, etc.);
- Reconnaître mes sensations physiques et mes premiers signes d'anxiété;
- Changer mes pensées non aidantes en pensées aidantes; apprendre à voir les choses autrement;
- Utiliser des stratégies pour composer avec mes émotions;
- Affronter les situations anxiogènes au lieu de les éviter, accepter de sortir de ma zone de confort;
- Utiliser des moyens concrets pour me calmer lorsque je dois faire face à une situation stressante ou anxiogène :
 - Faire de l'activité physique;
 - Parler de mon stress à quelqu'un;
 - Rire avec mes amis et mes amies;
 - Dessiner, peindre, sculpter, créer;
 - Entretenir des relations sociales de qualité;
 - Effectuer un exercice de pleine conscience ou de relaxation.

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2019)



FICHE À IMPRIMER

Mes forces

Qu'est-ce qu'une force? Une force, c'est une caractéristique qui te définit positivement et qui t'aide à surmonter des difficultés. C'est une grande capacité authentique que tu as, qui t'aide à performer dans certaines activités, qui te rend enthousiaste et qui facilite certains éléments de ta vie. Authentique veut dire que cette force est bien à toi, unique, que tu l'exprimes à ta façon et qu'elle te représente naturellement.

Voici quelques exemples de forces pour t'aider à mieux identifier et utiliser les tiennes et à en développer de nouvelles :

Rigoureux/ rigoureuse	Dynamique	Bon/bonne en cuisine	Sportif/sportive
Bon/bonne en musique	Travaillant/ travailleuse	Persévérant/ persévérante	Créatif/créative
Débrouillard/ débrouillarde	Manuel/manuelle	Calme	Bon/bonne en sciences
Enthousiaste	À l'écoute	Ordonné/ordonnée	Motivé/motivée
Respectueux/ respectueuse	Bonne mémoire	Bon sens de l'humour	Prudent/prudente
Bon sens de la coopération	Courageux/ courageuse	Bonne capacité à communiquer	Patient/patiente
Curieux/ curieuse	Honnête	Amical/amicale	Responsable

(Dubreuil, Forest et Courcy, 2012; Commission scolaire des Samares, 2010)

FICHE À IMPRIMER

Je m'adapte aux changements

Que se passe-t-il lorsque tu vis un changement qui suscite du stress? As-tu déjà entendu parler de la capacité d'adaptation? C'est la façon dont ton corps et ton cerveau répondent à un changement en utilisant tes ressources mentales. Tes quoi? Tes ressources mentales, ce sont des outils ou des aptitudes que tu possèdes et qui peuvent t'aider à faire face aux changements, comme ta détermination, ton estime de toi, ta gentillesse, tes techniques de gestion de stress (Greater Good Science Center, 2018). Les changements, ça arrive tout le temps, et même s'ils sont petits, ils peuvent te faire vivre des émotions et du stress. On ne peut pas toujours les prévoir, mais on peut s'entraîner à mieux les vivre... C'est un peu comme le sport, plus on se pratique, plus c'est facile!

Rappelle-toi que chaque personne vit les changements différemment. Il n'en tient qu'à toi de trouver ce qui t'aide à y faire face ou ce qui, au contraire, nuit à ton adaptation. Plus tu accumuleras d'outils pour t'aider, plus tu les expérimenteras et plus tu augmenteras tes chances de mieux vivre le changement. Voici différents exemples de stratégies que tu peux utiliser :

Mes stratégies d'adaptation

