



Je compose avec le stress et je fais face à mon anxiété

Objectifs généraux de l'atelier

À LA FIN DE L'ATELIER, LA PERSONNE ÉTUDIANTE SERA EN MESURE

- de distinguer le stress de l'anxiété
- de comprendre l'influence du stress sur elle
- de comprendre les concepts de zone de confort, d'évitement et d'exposition
- d'identifier les situations qui la font particulièrement réagir
- d'utiliser des stratégies pour prévenir ou apaiser le stress et l'anxiété

Durée totale

Version 60 minutes

Version 75 minutes

Matériel et préparation

PPT d'animation

Fiche à imprimer Ma zone de confort

Fiche à imprimer Mon niveau d'intolérance

A. Stress... anxiété... c'est quoi la différence? (10 minutes)

1. Vous expliquez aux personnes étudiantes que l'atelier portera sur le stress et l'anxiété.
2. Vous les invitez à participer à un jeu-questionnaire à propos du stress et de l'anxiété. Vous expliquez que pour chaque question posée, ils devront répondre par VRAI (main levée ouverte) ou par FAUX (poing levé fermé).

3. Vous lancez le jeu-questionnaire à partir des questions suivantes. Pour chaque question, vous donnez ensuite la bonne réponse à l'aide des explications fournies (Lupien, 2019; Marchand, Letarte et Seidah, 2018; Shih et Lin, 2017; Strack et al., 2017; Yerkes et Dodson, 1908).

JEU-QUESTIONNAIRE VRAI OU FAUX

- **Le stress est toujours négatif.**

Faux. Le stress permet à ton corps d'avoir l'énergie nécessaire pour composer avec la situation perçue comme menaçante. Lorsqu'il est bien dosé, le stress augmente les performances.

- **Il n'y a pas de différence entre le stress et l'anxiété.**

Faux. Le stress est une réaction d'alarme à une situation réelle et concrète, comme lorsque vous vous retrouvez face à face avec un ours en vous promenant en forêt. L'anxiété se manifeste, quant à elle, lorsque vous anticipez une situation potentielle, à venir, mais qui n'est pas nécessairement réelle. Juste à imaginer ce qui pourrait se produire, votre corps peut vous envoyer des signes de stress et d'anxiété.

- **L'anxiété, c'est la peur d'avoir peur.**

Vrai. L'anxiété, c'est la tendance à se créer des scénarios catastrophes et à se faire des peurs avec des choses qui ne sont pas encore arrivées. Par exemple, si vous n'allez plus en forêt parce que vous avez peur de rencontrer un ours, vous vivez de l'anxiété.

- **Il est normal de vivre de l'anxiété.**

Vrai. Tout le monde vit de l'anxiété à un moment ou à un autre et c'est normal. Elle devient problématique quand elle vous empêche de bien fonctionner, ou qu'elle vous amène à éviter certaines situations et vous cause de la détresse. Il ne faut pas chercher à ne plus vivre d'anxiété. C'est impossible!

- **Si vous vivez de l'anxiété aujourd'hui, vous en vivrez toute votre vie.**

Faux. Il est possible d'apprendre à surmonter l'anxiété. Plus vous apprenez à bien vous connaître et plus vous développez des outils qui vous aident à composer avec l'anxiété, plus vous avez de chances de ne pas vivre les conséquences de cette anxiété à long terme.

4. Vous demandez aux personnes étudiantes de vous nommer des exemples de signes de stress ou d'anxiété (maux de tête, palpitations, trouble de digestion, maux de ventre, sommeil perturbé, pensées envahissantes, etc.)

- Pourquoi est-il important de reconnaître vos signes de stress? Comment le fait de les reconnaître peut-il vous aider dans votre vie?



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 de l'anxiété et trouver des stratégies pour les **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 personnes étudiantes 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:

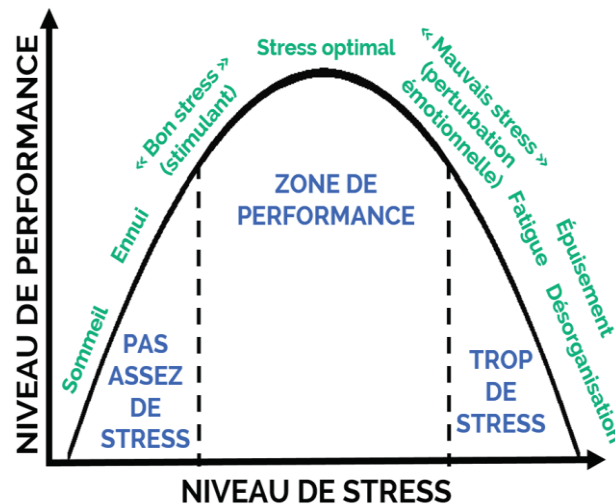


Une **absence de stress** ou un **stress trop faible** peut nous amener à ne pas réagir suffisamment, à diminuer notre niveau d'énergie ou à ne pas percevoir la présence du danger dans une situation donnée. Avez-vous des exemples de situations où l'absence de stress vous a été nuisible (p.ex. ne pas 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, une fin de session) 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) Trop de stress, ça joue sur notre équilibre et notre bien-être. Mais un niveau optimal de stress est nécessaire et bénéfique.



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



1. Vous expliquez aux personnes étudiantes 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!

L'idée est de faire prendre conscience aux personnes étudiantes 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.

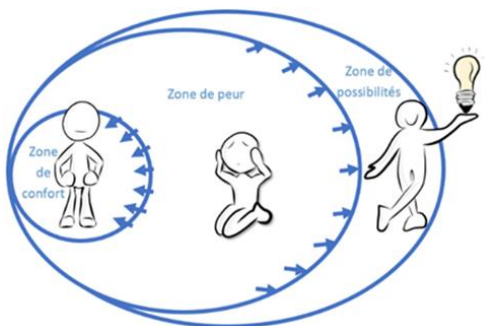
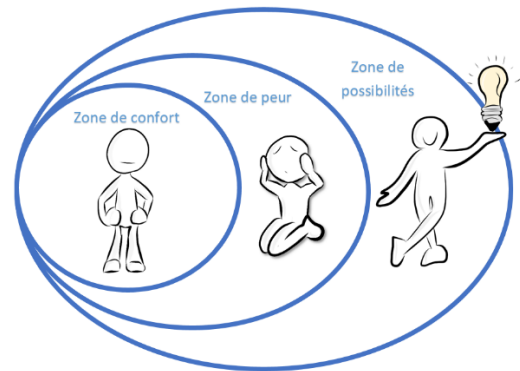
L'examen final est un bon exemple de situation qui devrait être perçu comme moyennement stressant. Il devrait générer un certain niveau de stress pour vous amener à vous mobiliser et à vous mettre en action (pour ainsi vous retrouver dans la zone de performance), sans générer un stress trop intense qui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

2. Vous terminez en nuanciant 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.).
3. Vous identifiez clairement les différentes ressources d'aide au sein de votre établissement et vous vous rendez disponible pour répondre à leurs questions à la fin du cours.

D. La zone de confort (20 minutes)

1. Vous expliquez que chaque être humain possède une **zone de confort** :

« La zone de confort est là où, dans votre vie, vous vous sentez bien ou en terrain connu. Ce sont les relations, les événements et les milieux où vous savez comment réagir, où vous ne vous posez pas trop de questions. En résumé, vous êtes à l'aise. Du moins, vous le croyez (White, 2009). Par exemple, Juliette a pris l'habitude de rester à sa place lors des pauses afin de ne pas avoir à discuter avec les autres. Elle se sent rassurée de consulter son téléphone puisque personne ne s'adresse à elle. » Vous leur présentez l'image suivante à l'aide du PowerPoint.

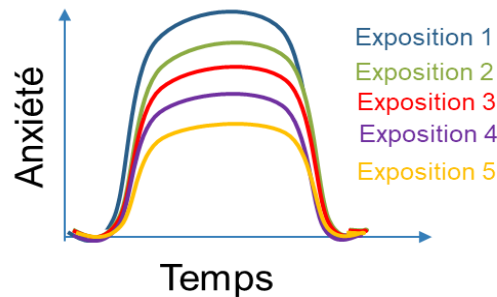
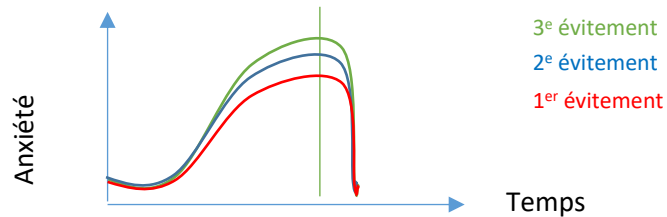


2. À l'aide de l'image dans le PowerPoint, vous expliquez que l'anxiété peut se produire lorsque l'on vit des situations qui nous font sortir de notre zone de confort. Dans le cas de Juliette, l'enseignant annonce un travail d'équipe. Pour ce faire, les personnes étudiantes doivent se jumeler avec 5 autres personnes avec qui elles n'ont jamais travaillé. Juliette commence à avoir des palpitations. Elle a chaud et ses mains tremblent. Elle ne sait pas quoi faire et regarde partout.

3. Vous devez alors passer à travers la **zone de peur**. Vous ne savez pas comment réagir, vous

craignent l'inconnu, vous vous sentez mal. Alors, vous avez le goût d'éviter ces situations et de retourner bien au chaud dans votre zone de confort. C'est ce qu'on appelle l'**évitement**. Par exemple, Juliette va voir son prof pour lui demander de faire le travail seule. Comme il refuse, elle ne reviendra pas après la pause afin de ne pas être obligée de se mettre en équipe. Plus le temps passe et moins Juliette se sent à l'aise d'entrer en contact avec des personnes inconnues.

À court terme, l'évitement fait du bien, car l'anxiété diminue instantanément. Le problème, c'est que plus vous évitez une situation, plus cette situation devient effrayante.



4. À l'aide de l'image dans le *PowerPoint*, vous expliquez que plus vous affrontez vos peurs, plus celles-ci vont diminuer, voire disparaître. C'est ce qu'on appelle l'**exposition**. À court terme, l'exposition peut être très inconfortable, car votre niveau d'anxiété augmente pendant que vous affrontez la situation. Rappelez-vous que l'anxiété n'est pas dangereuse, qu'elle est passagère et qu'elle finit toujours par s'estomper.

Plus vous vous exposez à une situation, plus l'anxiété liée à cette situation diminuera. Vous deviendrez alors plus à l'aise, vous éprouverez davantage de confiance et vous vous sentirez plus libres. Le fait de sortir de votre zone de confort est aussi une grande occasion d'apprendre. Vous pourrez alors découvrir votre zone de possibilités (Forsyth et Eifert, 2007; Gosselin et al., 2019; Harvey et Ilic, 2014). Par exemple, Juliette explique son inconfort à son prof et lui demande si elle peut travailler avec seulement 2 autres personnes plutôt que 5 comme le veut la directive. Au début, elle se sent inconfortable, mais tranquillement, elle prend confiance en ses capacités. Elle gagne tranquillement en confiance dans d'autres aspects de sa vie. Au travail, un nouvel employé a été embauché. Comme il est timide, elle se permet de le saluer et de lui parler.

5. Inviter les personnes étudiantes à identifier, à l'aide de la feuille d'activité, leur zone de confort et de peur. Ensuite, vous pouvez les inviter à noter des petits pas qu'ils pourraient faire pour passer à travers leur zone de peur et découvrir leur zone de possibilités.



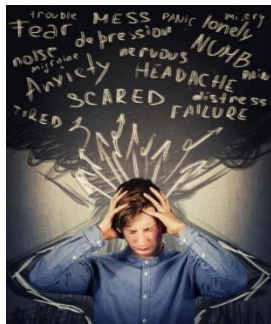
C. Des intolérances qui déforment la réalité (15 minutes)

(Version 75 minutes)

1. Vous demandez aux personnes étudiantes pourquoi, selon eux, une même situation peut être très anxiogène pour une personne alors qu'elle ne l'est pas du tout pour une autre?
2. Vous complétez leurs réponses en expliquant qu'on a toutes et tous des niveaux de tolérance différents selon le type de situation que l'on rencontre. L'intolérance, c'est un peu comme si nous étions allergiques à certains types de situations!

Par exemple, Sophie est « intolérante » aux situations où elle se sent jugée. Lorsqu'elle croise des collègues qui rient ensemble, elle se dit tout de suite que le groupe est en train de rire d'elle. Pascal, qui n'est pas du tout « allergique » au jugement des autres, croise le même groupe qui rit et se dit qu'il aimerait bien connaître cette blague qui semble hilarante.

3. Vous expliquez que ces intolérances sont comme des lunettes qui déforment parfois la réalité. Lorsqu'on en prend conscience, on peut faire un effort conscient pour enlever ces lunettes déformantes et voir la situation autrement.
4. Vous expliquez brièvement, à l'aide des titres, définitions et images du *PowerPoint*, les 5 principaux types d'intolérance.



Titre. L'intolérance à l'incertitude : je m'inquiète à propos de tout!

Définition. Intolérance au danger possible, au changement et à la nouveauté.



Titre. Le perfectionnisme : je ne me sens pas bien si ce n'est pas parfait.

Définition. Intolérance au risque d'erreur, tendance à critiquer tes propres réalisations, intolérance aux choses imparfaites.



Titre. La responsabilité excessive : je me sens tout le temps coupable.

Définition. Intolérance au fait que des conséquences

pourraient arriver aux autres ou les affecter, et que ce soit ta faute, que tu n'aies rien fait pour les prévenir.



Titre. La peur du jugement des autres : je sais que les autres me jugent.

Définition. Intolérance au jugement et aux critiques possibles des autres, à la dérision et au fait de faire rire de toi.



Titre. L'intolérance aux émotions négatives et aux sensations physiques désagréables : quelque chose ne va pas dans mon corps!

Définition. Tendance à s'inquiéter exagérément des sensations physiques désagréables et des symptômes provoqués par l'anxiété.

5. Vous distribuez ensuite la fiche à imprimer *Mon niveau d'intolérance* et vous invitez les personnes étudiantes à évaluer individuellement, sur l'échelle de 1 à 10, à quel point elles s'identifient à chacun des types d'intolérance.
6. Lorsqu'elles ont complété la fiche, vous pouvez inviter quelques volontaires à partager leurs réponses, si elles le désirent.
7. Vous concluez en nommant aux personnes étudiantes que cet exercice permet d'être en conscience de leur plus grande sensibilité vis-à-vis certains types de situations et de leur tendance à les éviter. Le fait d'en prendre conscience peut alors leur permettre de porter une attention particulière à ces types d'intolérance dans leur quotidien et tenter d'adopter des stratégies pour y faire face avec confiance, au lieu de les fuir.

D. Des stratégies pour faire face à mon anxiété (10 minutes)

1. Vous demandez aux élèves quels sont les moyens qu'ils pourraient conseiller à quelqu'un de leur entourage pour diminuer son anxiété ou pour l'aider à y faire face.



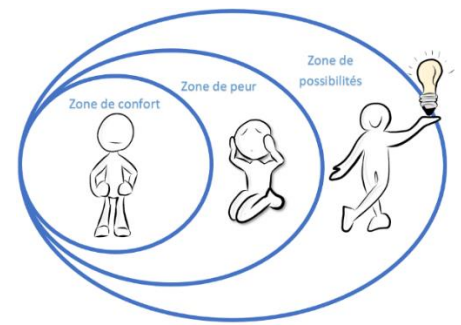
2. Vous complétez avec les stratégies suivantes qui se trouvent dans le *PowerPoint* (Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2019) :

- adopter des habitudes de vie aidantes (sommeil adéquat, activité physique, alimentation équilibrée, moment de plaisir et de détente, etc.);
- reconnaître leurs sensations physiques et les premiers signes d'anxiété;
- changer leurs pensées non-aidantes en pensées aidantes, apprendre à voir les choses autrement;
- utiliser des stratégies pour composer avec leurs émotions;
- affronter les situations anxiogènes au lieu de les éviter, accepter de sortir de leur zone de confort;
- utiliser des moyens concrets pour se calmer lorsque l'on fait face à une situation stressante ou anxiogène: (Lupien, 2019; Marchand et al., 2018)
 - faire de l'activité physique, une promenade en nature
 - parler de mon stress à quelqu'un
 - rire avec mes amies et amis
 - dessiner, peindre, sculpter, créer
 - entretenir des relations sociales de qualité
 - faire un exercice de pleine conscience
 - passer à l'action;
 - me changer les idées (écouter de la musique, regarder un film, etc.);
 - faire de la relaxation, de la méditation;
 - pratiquer des techniques de respiration : voir des applications pour pratiquer la respiration;
 - prendre du recul mettre les choses en perspective;

Merci de votre précieuse collaboration!



Fiche à imprimer Ma zone de confort



Quelle est ma zone de confort? (Les situations où je me sens en contrôle, en terrain connu. Les relations, les événements et les milieux où je sais comment réagir, où je ne me pose pas trop de questions.)

Quelle est ma zone de peur? (Les situations qui me font vivre de l'anxiété, de l'inconfort)

Et si je souhaitais faire un petit pas pour m'exposer à la situation ...
(Les petites actions pour prendre confiance, pour apprendre un nouveau comportement, etc.)

Fiche à imprimer

Mon niveau d'intolérance

Voici les cinq grands types d'intolérance.

Pour chaque type d'intolérance, tente d'identifier à quel point cela te ressemble.

L'intolérance à l'incertitude : je m'inquiète à propos de tout.

Ça ne me ressemble pas du tout			Ça me ressemble un peu				Ça me ressemble beaucoup		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Le perfectionnisme : je ne me sens pas bien si ce n'est pas parfait

Ça ne me ressemble pas du tout			Ça me ressemble un peu				Ça me ressemble beaucoup		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

La responsabilité excessive : je me sens tout le temps coupable

Ça ne me ressemble pas du tout			Ça me ressemble un peu				Ça me ressemble beaucoup		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

La peur du jugement des autres : je pense souvent que les autres me jugent

Ça ne me ressemble pas du tout			Ça me ressemble un peu				Ça me ressemble beaucoup		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

L'intolérance aux émotions négatives et aux sensations physiques désagréables : quelque chose ne va pas dans mon corps!

Ça ne me ressemble pas du tout			Ça me ressemble un peu				Ça me ressemble beaucoup		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

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)

