

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

Je compose avec le stress

Compétences ciblées (basées sur ÉKIP et OMS)	Apprivoiser ses émotions, son stress et son anxiété Se connaître, se comprendre et s'estimer
Contenus pour le développement des compétences personnelles et sociales (MEQ)[1]	Fiche 13 : Amis et réseau social Fiche 14 : Inclusion et bonne entente
Compétence transversale (PFÉQ)	Actualiser son potentiel
Objectifs généraux de l'atelier	À la fin de l'atelier, l'élève sera en mesure : • de reconnaître ses signes de stress; • de comprendre ce qu'est le stress et son utilité; • de mieux se connaître dans ses réactions face au stress; • d'utiliser de nouvelles stratégies pour apprivoiser son stress.

Durée totale

Version de **60 MINUTES** : animer TOUTES les étapes, incluant celles marquées par l'icône

Version de **40 MINUTES** : NE PAS animer les étapes marquées par l'icône

Matériel et préparation

- Imprimer la fiche (1 x élève) : *Stressant ou pas?*
- Imprimer les affiches *Sensations physiques* et *Apprivoiser le stress*, disponibles sur le site Web dans la section : 1er cycle / Ateliers et outils pour les élèves / Affiches pour la classe, pour soutenir vos explications et réinvestir les apprentissages en classe.
- Amener des petits bouts de papier découpés (1 x élève), placés dans un contenant
  - Réutiliser ces mêmes bouts de papier pour l'activité F
- Disposer d'un tableau avec craies ou d'un tableau numérique interactif (TNI)

Pour réinvestir le programme, encouragez les élèves à se rendre sur Mon Casier HORS-PISTE à l'adresse suivante : **https://www.moncasierhors-piste.ca/** et à suivre HORS-PISTE sur Instagram **@horspiste_explo**.

[1] À noter que cet atelier introduit également de manière préventive des contenus inhérents à la Fiche 18, destinée aux élèves de 3e secondaire.

Contribution financière :
Agence de la santé publique du Canada / Public Health Agency of Canada
Santé Québec
Université de Sherbrooke
Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
Été 2025

A. À GO, impro! (5-10 minutes)

1. Vous annoncez que l'atelier commencera par un exercice pour se dégêner : une improvisation!

   3

   - Vous montrez un contenant en disant qu'il renferme de petits papiers sur lesquels le nom de chaque élève est inscrit.
   - Vous informez les élèves que vous pigerez cinq noms au hasard.
   - Les personnes pigées devront faire une improvisation de deux minutes devant la classe sur les défis reliés à la transition du primaire au secondaire.

2. Avant de piger les noms, vous demandez aux élèves de fermer les yeux si elles et ils le souhaitent. Vous leur posez les questions suivantes (Forsyth et Eifert, 2007, 2025) :
   - Quelles sensations physiques ressentez-vous? (p. ex. cœur qui bat vite, mains moites, tremblements, respiration saccadée, papillons dans le ventre, gorge nouée, transpiration, chaleur, etc.).
   - Quelles émotions vivez-vous? (p. ex. surprise, inconfort, peur, gêne, colère, excitation, joie, hâte, plaisir, etc.).
   - Quelles pensées avez-vous? (p. ex. « Nonnn, je ne serai pas capable! », « Super! J'adore l'impro! », 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 leur annoncez que c'est une blague, qu'ils ne feront pas d'improvisation.
4. Vous demandez aux élèves de se concentrer à nouveau sur leurs sensations physiques, leurs émotions et leurs pensées.
5. Vous invitez ensuite les élèves volontaires à partager, avec le reste de la classe, leur vécu en lien avec la fausse activité d'improvisation. Vous animez une discussion à l'aide des questions suivantes :
   - Qu'avez-vous vécu au moment de l'annonce de l'activité d'improvisation? (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 la classe?
   - À quoi servent ces réactions? Qu'est-ce qu'elles vous envoient comme message?
6. Vous expliquez que ce qu'elles et ils ont ressenti lors de la fausse improvisation (sensations, émotions, pensées) sont des **signes de stress**. Vous demandez aux élèves :

   4

   - Pourquoi est-il important de reconnaître vos signes de stress?
   - Comment le fait de les reconnaître peut-il vous aider dans la vie de tous les jours?
7. Vous compléter à l'aide des informations suivantes :

   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 **accueillir et apprivoiser ce stress**. Cependant, moins on est sensible à ces indices, plus il est possible qu'on accumule une grande quantité de stress (Ciarrochi et al., 2014; Wassner et Sedley, 2024).

B. Capsule éducative - Partie 1 (5 minutes)

5

1. Vous faites écouter la capsule éducative *Quand le stress me joue des tours – Partie 1* à vos élèves. Pour ce faire, vous choisissez parmi les deux formats suivants celui que vous jugez le plus approprié en fonction des besoins et caractéristiques de vos élèves. Notez que les deux formats contiennent essentiellement les mêmes informations :

   Capsule vidéo de Sacha et Nadège - Partie 1

   Capsule vidéo animée – Partie 1

C. Le stress : bon ou mauvais? (5-10 minutes)

6

1. En lien avec le contenu de la capsule vidéo, vous rappelez 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 confrontés à un danger.
2. Vous demandez aux élèves d'expliquer ce qu'elles et ils ont compris de la capsule vidéo et complétez au besoin avec les informations suivantes :

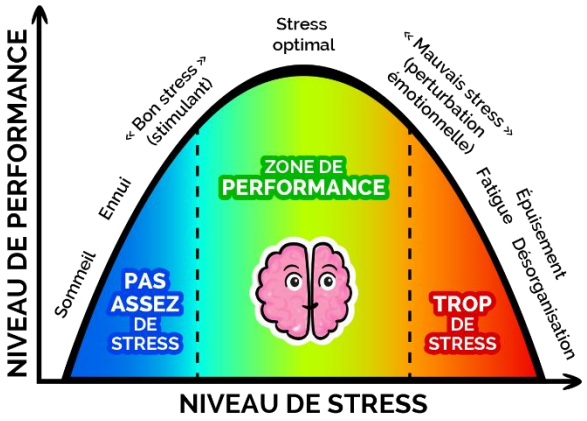
   Une **absence de stress** ou un **stress trop faible** peut nous amener à ne pas percevoir la présence du danger dans une situation, à diminuer notre niveau d'énergie et à ne pas réagir suffisamment.

   À l'inverse, lorsqu'on est confronté à **trop de stress** : comme **un cumul de stress** (p. ex. un déménagement qui survient à la suite d'une séparation des parents, en pleine période d'examens), un **stress prolongé** (p. ex. des conflits familiaux qui perdurent, la maladie chronique d'une personne proche) ou un **stress trop intense** (p. ex. un événement traumatique, une situation d'abus ou d'intimidation), cela affecte à notre équilibre (santé, bien-être et performances).

   Bien sûr, nous n'avons parfois pas le contrôle sur les événements et les circonstances extérieures qui génèrent en nous du stress. Mais gardez en mémoire qu'un **bon niveau de stress (juste assez, pas trop gros et pas trop petit)** peut nous motiver et même améliorer nos performances.

7

3. Vous présentez brièvement la courbe inversée du stress (Beerendonk et al., 2024; Palazzolo 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.



4. Vous leur posez les questions suivantes :

8

- Avez-vous des exemples de situations où l'absence de stress vous a été nuisible (p. ex. ne pas étudier suffisamment pour un examen)?
- Avez-vous des exemples de situations où vous avez vécu trop de stress?
- Avez-vous des exemples de situations où le stress vous a été utile (p. ex. avant un examen, ce qui permet de se mobiliser pour étudier, avant une compétition alors que le stress donne la force de s'entraîner ou l'adrénaline pour performer, etc.)?

D. Pause active (5 minutes)

9

1. Vous expliquez qu'après avoir fait travailler leurs neurones de la sorte, une pause s'impose pour bouger et respirer! Les élèves peuvent effectuer les exercices debout ou assis. Les mouvements se font au rythme des inspirations et des expirations. Chaque mouvement est répété pendant environ une ou deux minutes.
   - Mouvements circulaires du tronc : assis ou debout, dos bien droit. Inspirez, en gonflant la poitrine. Expirez, en arrondissant le dos.
   - Haussements d'épaules : assis, 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 mouvement rapide de relâchement.
   - Mouvements de la tête : assis. Penchez la tête vers votre épaule comme si vous vouliez toucher le plafond avec votre autre 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.
2. Vous concluez en expliquant que :

   Bouger et s'étirer en prenant conscience de notre respiration peut nous aider à nous détendre, à nous apaiser et à mieux apprivoiser notre stress. Un moyen à utiliser dès qu'on en sent le besoin. Discrètement, on peut le faire n'importe où, même pendant un examen.

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

10

1. Vous expliquez aux élèves que, même si vivre du stress c'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'il est en réalité 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 :



   - Un examen final de mathématiques;
   - Une dispute avec tes parents;
   - Un trou de mémoire pendant une présentation orale;
   - Un conflit avec ta meilleure amie ou ton meilleur ami;
   - L'arrivée dans ta nouvelle école secondaire;
   - Être en retard dans un cours;
   - Manger seule ou seul à la cafétéria;
   - Recevoir des commentaires négatifs sur les réseaux sociaux;
   - La perte d'un être cher.

3. Vous leur demandez de répondre à la question suivante en encerclant le bon chiffre sur la fiche à imprimer.
   - À quel niveau de stress correspond chacune des situations pour vous (une petite fourmi : une situation peu ou pas stressante / un gros ours : une situation très stressante / entre les deux : une situation moyennement stressante?

4. Vous revenez en grand groupe et animez une discussion à l'aide des questions suivantes :

   11

   - Qu'observez-vous sur votre fiche?
   - Qu'avez-vous encerclé le plus souvent : l'ours, la fourmi ou entre les deux?
   - Est-ce plutôt partagé selon la situation?
   - Qu'est-ce que cela vous apprend sur vous?

5. Complétez la discussion à l'aide des informations suivantes. L'idée ici est d'amener les élèves à mieux s'observer et se connaître dans leurs réactions face au stress et à leur faire prendre conscience qu'il est parfois nécessaire de **relativiser l'intensité du stress vécu** face à une situation :

   12

   Si vous avez tendance à réagir devant la plupart des situations stressantes comme si vous étiez devant un ours, votre **réponse émotionnelle n'est probablement pas ajustée à la réalité**. Cela 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 probablement pas ajustée à la réalité**. Vous risquez de manquer de motivation et d'intérêt au quotidien ou encore de vous mettre en danger.

   Un examen est un bon exemple de situation qui devrait se retrouver entre les deux (ni ours ni fourmi). 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.

6. Si le temps vous le permet, vous terminez en demandant aux élèves des exemples de situations où leurs réactions face au stress n'étaient pas ajustées à la réalité (trop ou pas assez).

   13

F. À toi de jouer (10-15 minutes)

14

1. Vous distribuez un petit papier à chaque élève. Vous leur demandez d'y écrire une situation stressante à leurs yeux. Vous les rassurez, l'exercice se veut anonyme.
2. Vous récupérez les papiers que vous 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 de nommer des stratégies qui pourraient être utilisées pour apprivoiser leur stress, sans éviter la situation. Vous pouvez aussi demander aux élèves s'il s'agit d'une situation sur laquelle elles et ils ont du contrôle ou non. Selon le cas, demandez-leur si les stratégies utilisées seront les mêmes (p. ex. dans le cas d'une séparation parentale vs manquer l'autobus).
4. Pour les écoles qui disposent seulement de 40 minutes, vous pouvez simplement demander aux élèves de nommer les stratégies qu'elles et ils utilisent pour apprivoiser leur stress.

15

5. Vous complétez les stratégies proposées par les élèves à partir de la liste ci-dessous, inspirée des **Stratégies pour apprivoiser son stress** :

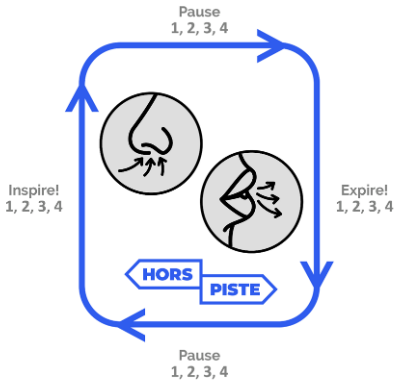


   - S'arrêter, faire une pause;
   - Prendre du recul, dédramatiser, voir les choses autrement;
   - Faire un exercice de respiration;
   - Mettre de la musique douce et apaisante;
   - Prendre un bain chaud ou une douche relaxante;
   - Pratiquer le yoga;
   - Pratiquer la pleine conscience;
   - Faire de l'activité physique, du sport;
   - Faire une activité artistique ou créative (dessin, peinture, sculpture, chant, danse, instrument de musique, etc.);
   - Écrire dans un journal personnel;
   - Être en contact avec la nature : aller en forêt, près d'un lac, jardiner;
   - Être en contact avec un animal qui nous fait du bien;
   - Voir des amies et amis, s'entourer;
   - Se confier à quelqu'un, demander de l'aide.

16

6. Vous suggérez maintenant aux élèves d'expérimenter un exercice de respiration. Expliquez-leur qu'il en existe de nombreux, mais qu'aujourd'hui, vous expérimenterez **la respiration en carré**. Vous expliquez aux élèves que respirer se fait de manière automatique : ça se produit en tout temps, sans qu'on ait à y penser. Cependant, lorsqu'on vit du stress ou des émotions fortes, notre respiration s'accélère et notre cœur a tendance à battre plus rapidement. Ainsi, en contrôlant le rythme de notre respiration, on arrive à ce que notre cœur retrouve un rythme normal. On se sent donc plus calme.

7. Vous mettez en pratique la technique de **respiration en carré** avec les élèves, à partir de l'image dans le diaporama. Vous pouvez compter à voix haute pour aider les élèves à suivre le rythme.



G. Capsule éducative - Partie 2 (5 minutes)

17

1. Vous faites écouter la capsule éducative *Quand le stress me joue des tours – Partie 2* aux élèves. Assurez-vous de prendre le même format que celui utilisé précédemment.

   Capsule vidéo de Sacha et Nadège – Partie 2

   Capsule vidéo animée – Partie 2

H. Défi HORS-PISTE

18

Cette semaine, vous invitez les élèves à apprivoiser leur stress. Si elles ou ils vivent une situation stressante au cours des prochains jours, vous les invitez à : 1) identifier leur niveau de stress (fourmi, ours ou entre les deux?); 2) porter attention à leurs signes de stress (sensations physiques, émotions et pensées); et 3) essayer une ou deux stratégies pour apprivoiser leur stress, sans l'éviter.

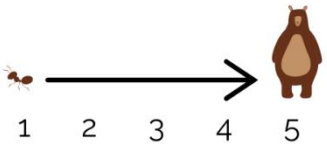
Contenu écrit sous licence CC BY-NC 4.0. © *Programme HORS-PISTE* par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke.

Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles du gouvernement du Canada.

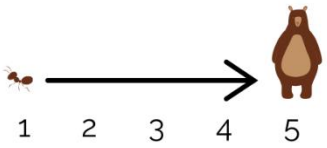
HORS PISTE

Fiche à imprimer
Stressant ou pas?

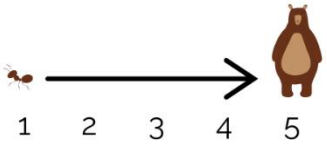
Un examen final de mathématiques



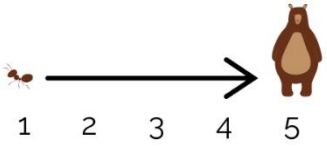
Une dispute avec tes parents



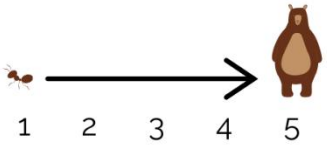
Un trou de mémoire pendant une présentation orale



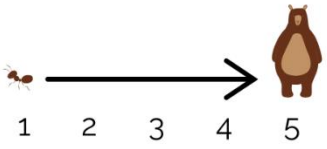
Un conflit avec ta meilleure amie ou ton meilleur ami



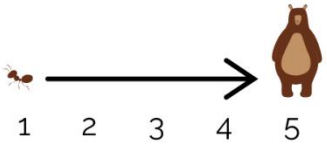
L'arrivée dans ta nouvelle école secondaire



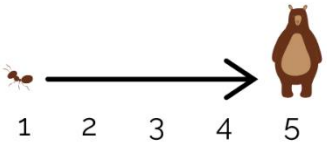
Être en retard à un cours



Manger seule ou seul à la cafétéria



Recevoir des commentaires négatifs sur les réseaux sociaux



La perte d'un être cher

