

TROP, C'EST COMME PAS ASSEZ!

HORS

PISTE

QUAND LE STRESS ME JOUE DES TOURS...

Atelier 1

RAPPEL

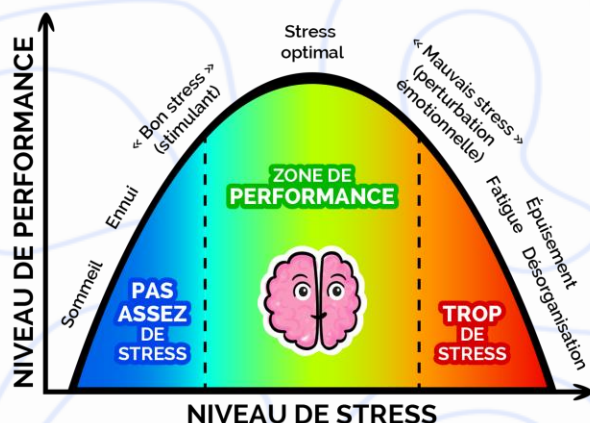


Plus tu es à l'écoute de tes signes de stress, plus tu peux poser des gestes pour diminuer ton stress et éviter d'en accumuler!

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**.

Parfois, **notre cerveau nous joue des tours**. Si tu réagis de la même façon devant un ours que devant une fourmi, ta réponse émotionnelle n'est probablement pas ajustée à la réalité!

Préserve ton énergie en évaluant la gravité du danger!



Pause active



Bouger et t'étirer en prenant conscience de ta respiration peut t'aider à **apaiser** et à **apprivoiser** ton stress.

À toi de jouer!

Utilise ces stratégies pour **apprivoiser ton stress** :

- Arrête-toi, prends une pause;
- Respire profondément;
- Dédramatise, vois les choses autrement;
- Écoute de la musique douce, apaisante;
- Prends un bain chaud, une douche relaxante;
- Fais de l'activité physique, du sport;
- Fais du yoga, pratique la pleine conscience;
- Fais une activité artistique (dessin, chant, etc.);
- Sors dehors, va te promener en nature;
- Passe du temps avec un animal que tu aimes;
- Va voir tes ami(e)s, entoure-toi;
- Confie-toi, parle de ton stress à quelqu'un;
- Écris ce que tu vis dans un journal personnel.

Défi HORS-PISTE

Cette semaine, face à une situation stressante :

- 01** Identifie ton **niveau de stress**;
- 02** Porte attention à **tes signes de stress** (sensations physiques, émotions, pensées);
- 03** Choisis une ou deux stratégies pour **apprivoiser ton stress**, sans **éviter** la situation.

Pour plus de contenu



@horspiste_explo



Contenu écrit sous licence [CC BY-NC 4.0](#). Contenu graphique via [Canva](#) et [PowerPoint](#) selon la licence en vigueur. © [Programme HORS-PISTE](#) par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke.

Avec le financement de



Agence de la santé publique du Canada Public Health Agency of Canada

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre
Québec

UDS Université de Sherbrooke



Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale