

Aide-mémoire de l'atelier 1 La recette du stress (S.P.I.N.)

But de l'atelier :

Apprendre la recette de stress et ses 4 ingrédients (SPIN)

Recette de stress

S : sentiment de contrôle faible

P : personnalité menacée

I : imprévisibilité

N : nouveauté

Messages principaux :

- Une situation stressante comporte au moins un des quatre ingrédients de la recette de stress (SPIN).
- Plus elle comporte d'ingrédients, plus elle sera stressante.

Matériel nécessaire

- Un pot avec des petits papiers découpés, quelques crayons.
- PowerPoint #1.

Description de l'activité « Pot-aux-stresseurs »

En équipe de 6, les élèves trouvent une situation stressante commune à tous les membres de leur groupe et l'écrivent sur un petit papier qu'ils déposent dans le pot devant la classe.

Déroulement et gestion du temps

1. Introduction : qu'est-ce que le stress, exactement ?	5 minutes
2. Activité Pot-aux-stresseurs en équipe de 6	15 minutes
3. Présentation de la recette de stress - SPIN	10 minutes
4. Piger les stresseurs dans le pot et les déconstruire : appliquer les ingrédients du SPIN aux situations stressantes nommées par les jeunes	10 minutes
5. Conclusion et présentation du journal de bord	5 minutes

Activité du journal de bord « S.P.I.N. ton stress »

Les élèves écrivent des situations stressantes qu'ils vivent au courant de la prochaine semaine et les déconstruisent (indiquent les ingrédients de stress présents dans ces situations).

Aide-mémoire de l'atelier 2 Toi, moi et le stress (la notion de perception)

But de l'atelier :

Apprendre que les ingrédients de stress (SPIN) varient d'une personne à l'autre.

Messages principaux :

- Chaque personne a une perception différente de ce qui est stressant.
- La recette de stress peut varier d'une personne à l'autre, selon la manière dont la personne interprète la situation stressante (quels ingrédients du SPIN la personne perçoit-elle ?).

Matériel nécessaire

- Tableau, crayon ou craie.
- PowerPoint #2.

Description de l'activité « Et ...action ! »

En équipe de 5 ou 6, les élèves doivent d'abord faire une courte mise en scène d'une situation stressante qui implique au moins 2 éléments du SPIN. Les membres des équipes présentent ensuite la situation stressante aux autres élèves de la classe et ceux-ci identifient les ingrédients du SPIN impliqués.

Déroulement et gestion du temps

1. Retour sur le journal de bord : les élèves nomment leurs stresseurs et l'animateur les écrit au tableau en tentant de trouver un stresseur commun	10 minutes
2. Explications de l'animateur : ce qu'une personne considère comme stressant ne l'est pas nécessairement pour les autres	5 minutes
3. Révision du SPIN en groupe	10 minutes
4. Application du SPIN aux stresseurs du tableau : pour chaque stresseur écrit au tableau, les élèves lèvent leur main pour nommer les ingrédients qui sont impliqués	5 minutes
5. Explications de l'animateur : chacun interprète différemment les situations stressantes. Des ingrédients différents du SPIN peuvent être impliqués	5 minutes
6. Activité « Et... action ! » en équipe de 6 <ol style="list-style-type: none">a. Chaque équipe prépare un court sketch d'une situation stressante.b. Présentation des sketches à la classec. Identification des ingrédients de stress et des signaux de stress observés	15 minutes
7. Conclusion	2 minutes

Activité du journal de bord « Troupeau de mammoths »

Les élèves écrivent d'abord des situations stressantes qu'ils vivent au courant de la semaine et déconstruisent ceux-ci (indiquent les ingrédients du SPIN impliqués). Ensuite, sur des dessins de silhouettes humaines, les élèves dessinent les indices corporels qui leur ont permis de savoir qu'ils étaient stressés.es.

Aide-mémoire de l'atelier 3

Les signaux physiques de stress et stratégies rapides pour contrôler l'énergie mobilisée

But de l'atelier :

Reconnaître une réponse de stress (quels sont les signaux de stress) et apprendre diverses stratégies pour dépenser l'énergie que cette réponse mobilise.

Messages principaux :

- La réponse de stress est une réponse du corps face à une menace perçue qui permet de mobiliser une vague d'énergie pour y faire face, soit en la fuyant ou en la combattant.
- Les effets désagréables de la réponse de stress se feront ressentir tant que cette énergie mobilisée n'est pas dépensée.
- Il existe plusieurs stratégies pour dépenser l'énergie mobilisée par une réponse de stress : rire, bouger, faire du bien autour de soi, respiration abdominale, prier, chanter, chercher du soutien social et écouter de la musique.

Matériel nécessaire

- PowerPoint #3.

Description de l'activité « Écoute ton corps »

Les élèves prennent d'abord leur pouls (leur montrer comment). Ensuite, ils font 20 jumping-jack (ou push-ups au mur) et reprennent leur pouls. Les élèves constatent que leur rythme cardiaque a augmenté, que leur respiration est plus courte et rapide, qu'ils ont chaud. Ce sont deux signes d'une réponse de stress.

Déroulement et gestion du temps

1. Introduction : en général, comment sais-tu que tu es stressé.e? Amener les élèves à parler de leurs stressés et des indices utilisés pour le reconnaître	5 minutes
2. Activité « Écoute ton corps »	8 minutes
3. Explications par l'animateur : a. Le cœur qui bat plus vite, le fait d'avoir chaud et une respiration accélérée sont tous des signes d'une réponse de stress! (5 minutes) b. Le concept d'énergie mobilisée (la vague) et les deux possibilités face à un stressé : fuir ou combattre - Histoire du mammoth (8 minutes) c. Pourquoi ressent-on ces effets désagréables ? La fonction des signes de stress à l'aide de l'image de l'homme de la préhistoire du journal de bord (10 minutes) d. Où va l'énergie mobilisée ? (5 minutes)	28 minutes
4. Présentation des stratégies pour contrôler son stress rapidement en dépensant l'énergie mobilisée	15 minutes
5. Conclusion	2 minutes

Activité du journal de bord « Trucs 101 de gestion de stress »

Les élèves commencent par écrire des stressés et indiquent leurs signaux de stress. Ensuite, les élèves écrivent leur méthode de dépense d'énergie mobilisée par leur réponse de stress.

Aide-mémoire de l'atelier 4

Stratégies d'adaptation à long terme : construire son coffre à outils

But de l'atelier :

Apprendre à déconstruire et à reconstruire son stress (SPIN et RE-SPIN).

Messages principaux :

C'est important d'avoir un coffre à outils de stratégies pour contrôler son stress dans plusieurs situations.

Pour arriver à contrôler son stress à long terme, il faut se pratiquer à faire trois étapes clés :

1. Identifier les ingrédients de son stress (SPIN ou déconstruis ton stress).
2. Trouver des manières de diminuer l'effet de chacun de ces ingrédients (p. ex., comment rendre la situation moins nouvelle) (RE-SPIN ou reconstruis ton stress).
3. Établir plusieurs plans d'action (A, B, C et D) pour diminuer ces ingrédients.

Matériel nécessaire

- PowerPoint #4.

Description de l'activité « SPIN et RE-SPIN ton stress ! »

Étape 1 – SPIN : les élèves identifient les ingrédients du SPIN à partir de plusieurs scénarios.

Étape 2 – RE-SPIN : les élèves identifient des manières de diminuer chaque ingrédient du SPIN

Étape 3 - Plans B : les élèves trouvent des plans alternatifs au cas où le plan initial ne fonctionnerait pas

Déroulement et gestion du temps

1. Introduction : discussions sur les stratégies de gestion de stress. Les élèves nomment les stratégies qu'ils ont mises en place	5 minutes
2. L'animateur constate que chaque personne adopte des stratégies différentes (les stratégies ne fonctionnent pas pour tout le monde)	5 minutes
3. Explications par l'animateur de la stratégie à long terme pour contrôler son stress avec l'exemple de la mère qui exige un ménage de chambre immédiat	10 minutes
4. Activité « SPIN ET RE-SPIN ton stress ! » en groupe classe pour que les élèves se pratiquent. a. Déconstruction du stress : identification des ingrédients du SPIN à partir de scénarios. b. Reconstruction du stress : identification des solutions pour diminuer chacun des ingrédients du SPIN. c. Plans B : identification de plans alternatifs.	15 minutes
5. Conclusion	2 minutes

Activité du journal de bord « Toi : 1 / Stress : 0 »

Les élèves écrivent d'abord des stressés vécus durant la semaine et les déconstruisent selon les ingrédients du SPIN. Les élèves reconstruisent ensuite leur stress et identifient des plans A, B, C, D pour chaque stressé.

Aide-mémoire de l'atelier 5

Apprendre à bien stresser

But de l'atelier :

Apprendre à bien stresser

Messages principaux :

- Le stress peut avoir des effets positifs lorsque tu es *juste assez* stressé.e.
- Bien stresser, c'est ne pas craindre le stress (nourrir un discours intérieur positif lorsqu'on en vit). N'oublie pas qu'il est ton allié: il mobilise une puissante vague d'énergie pour t'aider à faire face aux situations stressantes.

Matériel nécessaire

- Tableau et craies ou crayons.
- PowerPoint #5 (contenant des extraits audios à faire écouter en classe).

Description de l'activité « Le discours intérieur »

L'activité est une expérience immersive. Les élèves ferment les yeux, se détendent et écoutent attentivement deux extraits audios dans lesquels la même situation stressante est présentée. Les extraits diffèrent dans la manière dont le stress est perçu (dans le premier scénario, les signaux de stress sont perçus comme étant nuisibles et dans le deuxième, comme étant utiles). Les élèves se questionnent sur la manière dont le discours intérieur peut affecter la manière dont ils vivent les situations stressantes.

Déroulement et gestion du temps

1. Introduction : selon toi, à quel point le stress est-il positif? Les élèves lèvent leurs mains pour indiquer à quel point ils/elles perçoivent le stress positivement.	5 minutes
2. Explications de l'animateur : l'atelier permettra de voir ce qui se passe dans la tête de quelqu'un qui voit le stress négativement et positivement.	2 minutes
3. Activité « Le discours intérieur » a. Expérience immersive négative, inscription des émotions ressenties au tableau, discussions de groupe. b. Expérience immersive positive, inscription des émotions ressenties au tableau, discussions de groupe.	10 minutes
4. Refaire le sondage du début et évaluer si certains élèves ont modifié leur vision	2 minutes
5. Explication par l'animateur : les nuances des effets positifs et négatifs du stress a. Tout dépend de l'intensité - courbe en U inversé (10 minutes) b. Les effets positifs d'être juste assez stressé.e. + Discussions de groupe après chaque effet positif (15 minutes) c. Les 4 étapes pour bien stresser (10 minutes)	25 minutes
6. Conclusion	2 minutes

Activité du journal de bord « La note à l'agenda : bien stresser »

Tel un aide-mémoire, les élèves écrivent le message souhaité qui leur permettra de bien stresser lors de futurs défis.