

semaine 1



CENTRE D'ÉTUDES
SUR LE STRESS
HUMAIN (CESH)
www.stresshumain.ca



CENTRE
DE RECHERCHE
DE L'USMM
CENTRE AFFILIÉ À
L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

DÉSTRESSE ET PROGRESSE

Cette semaine, vos enfants ont suivi le programme et ils ont appris...

Nous vivons tous des situations stressantes différentes

Par exemple, un jeune peut être stressé parce qu'il a peur de ne pas réussir son examen. Un autre jeune peut être stressé parce que son ami ne veut plus lui parler. Un troisième jeune peut être stressé parce que vous aviez prévu de passer la fin de semaine ensemble, puis finalement, vous avez un empêchement de dernière minute. À l'inverse, il y a certains jeunes qui ne seront stressés pas du tout stressés par ces situations, mais ils le seront lorsque la cafétéria changera de menu... Bref, ce qui est stressant pour l'un ne l'est pas forcément pour l'autre. Chacun réagit différemment face à des stressés et donc tout le monde ne va pas être stressé pour les mêmes raisons.

Cependant, il existe une recette universelle du stress

Quelle que soit la situation qui stresse votre jeune, quel que soit l'âge ou le contexte dans lequel il vit, la recherche montre que la situation stressante comportera au moins 1 ingrédient de la recette de stress. Voici les ingrédients qui composent la recette de stress : le sens du contrôle faible, la personnalité, l'imprévisibilité, ou la nouveauté.

Plus une situation a d'ingrédients, plus votre jeune sera stressé par cette situation.

Un moyen facile de se souvenir de ces 4 ingrédients est de prendre les premières lettres de chacun. On obtient alors: «SPIN ton stress»!

Cette semaine...

Votre jeune doit indiquer dans un carnet de bord les situations stressantes qu'il vit et identifier les ingrédients qu'elles contiennent.

Les ingrédients du stress

Sens du contrôle faible **S**

Personnalité menacée **P**

Imprévisibilité **I**

Nouveauté **N**

Suivi du programme Déstresse et Progresse



Le programme se déroule sur 5 semaines, à raison d'un atelier par semaine. Nous vous informerons chaque semaine de ce que votre jeune a vu dans l'atelier qu'il a vécu. Ainsi, vous pourrez mieux comprendre ce dont il vous parle si jamais il éprouve l'envie de partager cette expérience avec vous.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter l'équipe de recherche responsable de ce projet: cesh-cshs.cemtl@ssss.gouv.qc.ca

semaine 2



CENTRE D'ÉTUDES
SUR LE STRESS
HUMAIN (CESH)
www.stresshumain.ca



CENTRE
DE RECHERCHE
DE L'USMM
CENTRE AFFILIÉ À
L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

DÉSTRESSE ET PROGRESSE

Cette semaine, vos enfants ont suivi le programme et ils ont appris...

Nous sommes tous différents dans le type de stresser que nous percevons

À partir du carnet de bord de votre jeune, celui-ci partagera ses situations stressantes vécues au cours de la semaine. Comme expliqué dans l'atelier 1, nous rencontrons tous des situations stressantes différentes dans notre quotidien. Certains jeunes sont stressés car ils ne peuvent pas sortir la fin de semaine, d'autres sont stressés lorsque leur mère leur demande de ranger leur chambre, etc. Les ingrédients du stress qui expliquent pourquoi nous trouvons que ces situations sont stressantes restent toujours les mêmes.

Cependant, il existe aussi des stresser communs

Il est fort probable qu'une même situation soit stressante pour plusieurs jeunes. Par exemple, lorsqu'un jeune a une dispute avec un frère ou une soeur, ou lorsqu'un jeune stresse devant un examen de mathématiques qui s'en vient. Même si cette situation est stressante pour plusieurs, les raisons qui ont mené au stress ne sont pas nécessairement les mêmes pour tout le monde. Rappelons-nous les ingrédients du stress (SPIN)! Certains peuvent percevoir une attaque à l'égo lors d'une dispute avec un frère, alors que d'autres peuvent être stressés parce qu'ils manquent de contrôle sur la situation.

Et... action ! Pour cette activité, les jeunes vont mettre en scène une situation stressante en équipe de deux.

Cela leur donne une chance de prendre conscience de la façon dont le stress peut être vécu dans la vie de tous les jours et comment les gens peuvent vivre la même situation et la percevoir comme étant stressante pour différentes raisons.

Cette semaine...

Votre jeune doit noter dans son carnet de bord les situations stressantes qu'il vit et indiquer les indices que son corps lui donne lorsqu'il est stressé. En d'autres mots, «comment sais-tu que tu es stressé?»

Les ingrédients du stress

Sens du contrôle faible **S**
Personnalité menacée **P**
Imprévisibilité **I**
Nouveauté **N**

Suivi du programme Déstresse et Progresse



Le programme se déroule sur 5 semaines, à raison d'un atelier par semaine. Nous vous informerons chaque semaine de ce que votre jeune a vu dans l'atelier qu'il a vécu. Ainsi, vous pourrez mieux comprendre ce dont il vous parle si jamais il éprouve l'envie de partager cette expérience avec vous.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter l'équipe de recherche responsable de ce projet: cesh-cshs.cemtl@ssss.gouv.qc.ca

semaine 3



CENTRE D'ÉTUDES
SUR LE STRESS
HUMAIN (CESH)
www.stresshumain.ca



CENTRE
DE RECHERCHE
DE L'USMM
CENTRE AFFILIÉ À
L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

DÉSTRESSE ET PROGRESSE

Cette semaine, vos enfants ont suivi le programme et ils ont appris...

Comment le corps réagit lorsqu'on est stressé?

À l'aide de son journal de bord, votre jeune partagera ses situations stressantes vécues au cours de la semaine ainsi que la façon par laquelle il s'est aperçu qu'il était stressé. Lors d'une petite activité d'exercice physique, votre jeune constatera que son pouls s'accélère afin de pomper plus de sang vers les muscles. Or, lorsqu'on est stressé, notre corps réagit de la même façon : il rassemble toute son énergie pour que l'on puisse l'utiliser. Voilà le concept de la **mobilisation d'énergie**, la façon qu'utilise le corps pour nous préparer afin de faire face à une situation stressante. Une réponse de stress rassemble donc l'énergie qui nous prépare à fuir ou combattre une situation stressante.

Quelques façons pour le corps de réagir à un stresser...

Augmentation du cortisol (principale hormone de stress). Les indicateurs physique que le système de stress est activé sont ceux qui indiquent que le corps a augmenté sa production de cortisol et mobilisé l'énergie pour être prêt à fuir ou attaquer:

- Les pupilles se dilatent
- Le rythme cardiaque augmente pour pomper plus de sang vers nos muscles
- La respiration s'accélère pour augmenter l'apport de l'oxygène au corps, etc.

En un mot, l'important est **d'écouter son corps**: le fait d'être conscient de la manière par laquelle le corps réagit, peut aider à réaliser que nous sommes stressé(e)s.

Où va l'énergie?

Quand votre jeune a un quiz surprise, il ne peut pas simplement partir en courant! Mais puisque le corps a rassemblé toute cette énergie, cette énergie doit aller quelque part. Par exemple, après avoir fait du sport, votre jeune se sent calme et moins stressé car il a dépensé l'énergie accumulée pendant le stress de sa journée.

Le programme se déroule sur 5 semaines, à raison d'un atelier par semaine. Nous vous informerons chaque semaine de ce que votre jeune a vu dans l'atelier qu'il a vécu. Ainsi, vous pourrez mieux comprendre ce dont il vous parle si jamais il éprouve l'envie de partager cette expérience avec vous.

Comment « déstresser »?

(Stratégies d'adaptation centrées sur les émotions)

- Bouge
- Fais du bien autour de toi
- Ris
- Respire avec ton ventre
- Chante
- Prie
- Écoute de la musique

Chacun a sa façon **UNIQUE** de diminuer son stress. Tout comme notre **PERCEPTION** du stress est différente, notre manière de **RÉAGIR** au stress l'est aussi.

Cette semaine

Votre jeune devra faire le même exercice que la semaine passée. Cette fois-ci, il devra écrire également comment il a dépensé son énergie.

Les ingrédients du stress

Sens du contrôle faible **S**
Personnalité menacée **P**
Imprévisibilité **I**
Nouveauté **N**

Suivi du programme
Déstresse et
Progresse



Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter l'équipe de recherche responsable de ce projet: cesh-cshs.cemtl@ssss.gouv.qc.ca

semaine 4



CENTRE D'ÉTUDES
SUR LE STRESS
HUMAIN (CESH)
www.stresshumain.ca



CENTRE
DE RECHERCHE
DE L'IUSMM
CENTRE AFFILIÉ À
L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

DÉSTRESSE ET PROGRESSE

Cette semaine, vos enfants ont suivi le programme et ils ont appris...

Une manière de négocier le stress est de disséquer le problème

À l'aide de son journal de bord, votre jeune partagera les situations stressantes qu'il a vécues ainsi que les méthodes utilisées pour se débarrasser de l'énergie mobilisée par le stress. Il est impossible d'éliminer le stress donc nous devons apprendre à vivre avec! Une façon pour votre jeune de s'adapter à une situation stressante est de **disséquer le problème** afin de voir ce qui le rend stressé. Une fois que votre jeune connaît quels éléments du modèle **SPIN** sont présents dans la situation qui le stresse, il peut alors penser à des solutions pour rendre la situation moins stressante.

« Reconstruire » le stress

Une fois que votre jeune a disséqué son stress, la meilleure façon de vivre avec est de le reconstruire:

Reconstruire son stress (RESPIN ton stress), c'est-à-dire, trouver des façons de s'adapter aux raisons spécifiques pour lesquelles une situation est stressante. Par exemple, si votre jeune est stressé car il se dispute constamment avec vous au sujet du rangement de sa chambre, (**manque de contrôle, personnalité menacée, ...**), il doit **reconstruire la situation en se posant les questions suivantes et en trouvant les bonnes solutions** :

« Que puis-je faire pour diminuer la menace à ma personnalité? »

- Je pourrais peut-être parler de mon stress à mes parents. On pourrait peut-être trouver une solution qui me fera me sentir mieux.

« Que puis-je faire pour augmenter mon sens du contrôle sur cette situation? »

- Je pourrais faire un horaire de ménage qui me donne un choix des journées pour ranger ma chambre.

Plan B

Il est utile d'avoir un plan B au cas où le plan original ne fonctionne pas aussi bien que votre jeune le croyait.

Ce qu'il faut se rappeler c'est que la seule chose dont le cerveau a besoin pour arrêter la réponse de stress est une porte de sortie! On se sent alors beaucoup mieux.

Cette semaine...

Votre jeune devra identifier les choses qui l'ont stressé au cours de la semaine. Il devra identifier les éléments du SPIN qui faisaient partie de la situation et devra écrire ce qu'il a fait pour faire face à chacun des ingrédients de stress qu'il a identifié être présent pour lui dans cette situation. La stratégie a-t-elle fonctionné? Si non, avec un plan B? (C? D?...)

Les ingrédients du stress

Sens du contrôle faible **S**

Personnalité menacée **P**

Imprévisibilité **I**

Nouveauté **N**

Suivi du programme
Déstresse et
Progresse



Le programme se déroule sur 5 semaines, à raison d'un atelier par semaine. Nous vous informerons chaque semaine de ce que votre jeune a vu dans l'atelier qu'il a vécu. Ainsi, vous pourrez mieux comprendre ce dont il vous parle si jamais il éprouve l'envie de partager cette expérience avec vous.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter l'équipe de recherche responsable de ce projet: cesh-cshs.cemtl@ssss.gouv.qc.ca

semaine 5



CENTRE D'ÉTUDES
SUR LE STRESS
HUMAIN (CESH)
www.stresshumain.ca



CENTRE
DE RECHERCHE
DE L'IUSMM
CENTRE AFFILIÉ À
L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

DÉSTRESSE ET PROGRESSE

Cette semaine, vos enfants ont suivi le programme et ils ont appris...

La manière dont votre jeune interprète le stress a un effet sur comment il le vit

Nous avons d'abord demandé une question très simple à votre jeune : « Sur une échelle de 1 à 10, à quel point penses-tu que le stress est positif? ». Sans surprise, nous avons obtenu plusieurs petits chiffres indiquant que plusieurs percevaient le stress comme étant peu positif. Toutefois, le stress peut être positif!

La recherche révèle que le fait de penser que le stress est nuisible fait en sorte que les manifestations de stress sont plus intenses et vécues plus difficilement. Votre jeune a d'ailleurs eu l'occasion de vivre une expérience immersive durant laquelle il a été confronté à une situation d'examen avec un discours intérieur négatif («le stress est nuisible») et une situation d'examen avec un discours positif («le stress est là pour m'aider»). Nous avons réfléchi en groupe et constater qu'avoir un discours intérieur positif aide à vivre une situation stressante.

Trop de stress, ce n'est comme pas assez

Votre jeune a compris que lorsqu'on parle de stress, tout est une question d'intensité. Face à une situation stressante, l'idéale est d'être *juste assez* stressé. Lorsqu'on arrive à trouver cette zone optimale, les hormones de stress mobilisent assez d'énergie pour faire face à la situation.

Le stress peut être positif

Lorsqu'un individu est juste assez stressé, il bénéficie des effets positifs du stress. Avec votre jeune, nous avons discuté des différents effets positifs du stress, notamment l'augmentation de la vigilance, de la force, et plusieurs autres! Il est important de garder ces effets en tête parce que oui, il est possible de bien stresser !

Cette semaine

La tâche de votre jeune est de réfléchir à une situation stressante à venir et d'identifier les ingrédients du SPIN impliqués. Ensuite, votre jeune doit réfléchir à comment il perçoit cette situation : est-ce une menace ou encore un défi? Pour finir, dans le journal de bord, nous invitons votre jeune à écrire ou à dessiner sur un «Post-it» une phrase qui lui permettra de penser à la situation comme un défi puisque cela va l'aider à bien vivre la situation stressante.

Suivi du programme Déstresse et Progresse



Le programme se déroule sur 5 semaines, à raison d'un atelier par semaine. Nous vous informerons chaque semaine de ce que votre jeune a vu dans l'atelier qu'il a vécu. Ainsi, vous pourrez mieux comprendre ce dont il vous parle si jamais il éprouve l'envie de partager cette expérience avec vous.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter l'équipe de recherche responsable de ce projet: cesh-cshs.cemtl@ssss.gouv.qc.ca

Les ingrédients du stress

Sens du contrôle faible **S**
Personnalité menacée **P**
Imprévisibilité **I**
Nouveauté **N**