



11 : 11

Journal de bord



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



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





Annuler

OK

Saisissez le mot de passe de
« Journal de bord Détresse et Progrèsse »

Nom Requis

Mot de passe Requis

Ouvrir avec Touch ID



Code d'honneur

En déverrouillant ce journal de bord, je m'engage à respecter l'intimité des autres et à promouvoir une atmosphère de confiance et de soutien. Je n'ouvrirai pas le journal de bord des autres sans leur permission.



Touchez pour déverrouiller



< Notes



Atelier 1 – **Activité** : SPIN ton stress

Est-ce que quelque chose de stressant s'est produit aujourd'hui ? Si oui, qu'est-il arrivé ? Énumère sur les lignes ci-dessous toutes les choses qui t'ont stressé(e) aujourd'hui. Ensuite, pour chaque évènement stressant, encercle la ou les lettre(s) correspondant aux ingrédients du stress présents dans cet évènement (S, P, I et/ ou N). L'encadré ci-dessous peut t'aider à te souvenir de la recette.

La recette du stress

Sentiment de contrôle faible : tu sens que tu as peu ou pas de contrôle sur la situation

Personnalité menacée : tu sens que tes compétences, valeurs sont remises en question

Imprévisibilité : lorsque tu fais face à quelque chose d'inattendu

Nouveauté : lorsque tu fais face à une situation que tu n'as jamais vécue auparavant

Événements stressants :

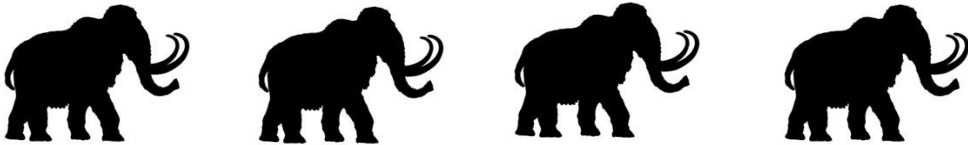
Ingrédients :

_____	S	P	I	N
_____	S	P	I	N
_____	S	P	I	N
_____	S	P	I	N
_____	S	P	I	N
_____	S	P	I	N
_____	S	P	I	N
_____	S	P	I	N
_____	S	P	I	N
_____	S	P	I	N
_____	S	P	I	N
_____	S	P	I	N

Atelier 2 - **Activité** : Troupeau de mammoth

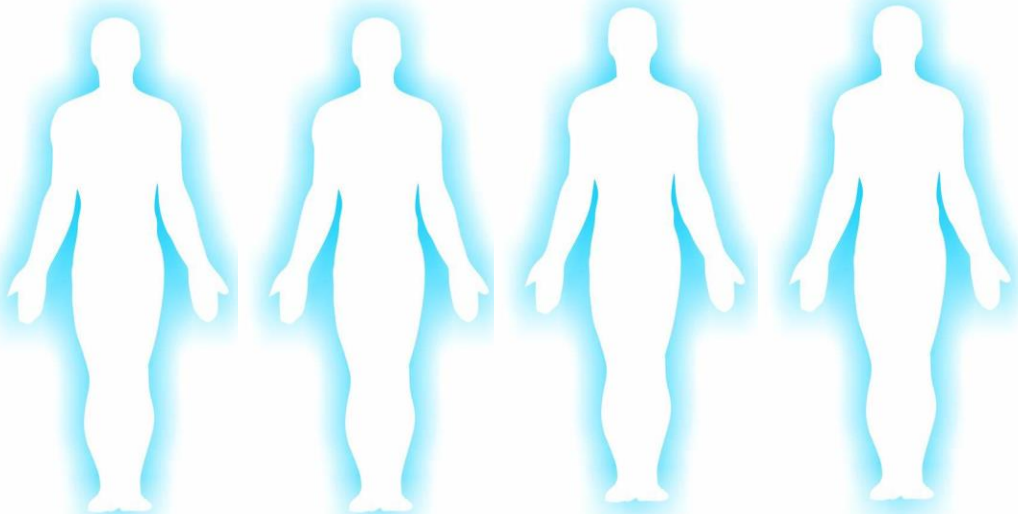
Partie 1 - Tes stresseurs :

Sous les mammoths ci-dessous, écris quelques-uns de tes stresseurs. Un stresseur est un événement, une personnes ou des situations qui te génèrent du stress.



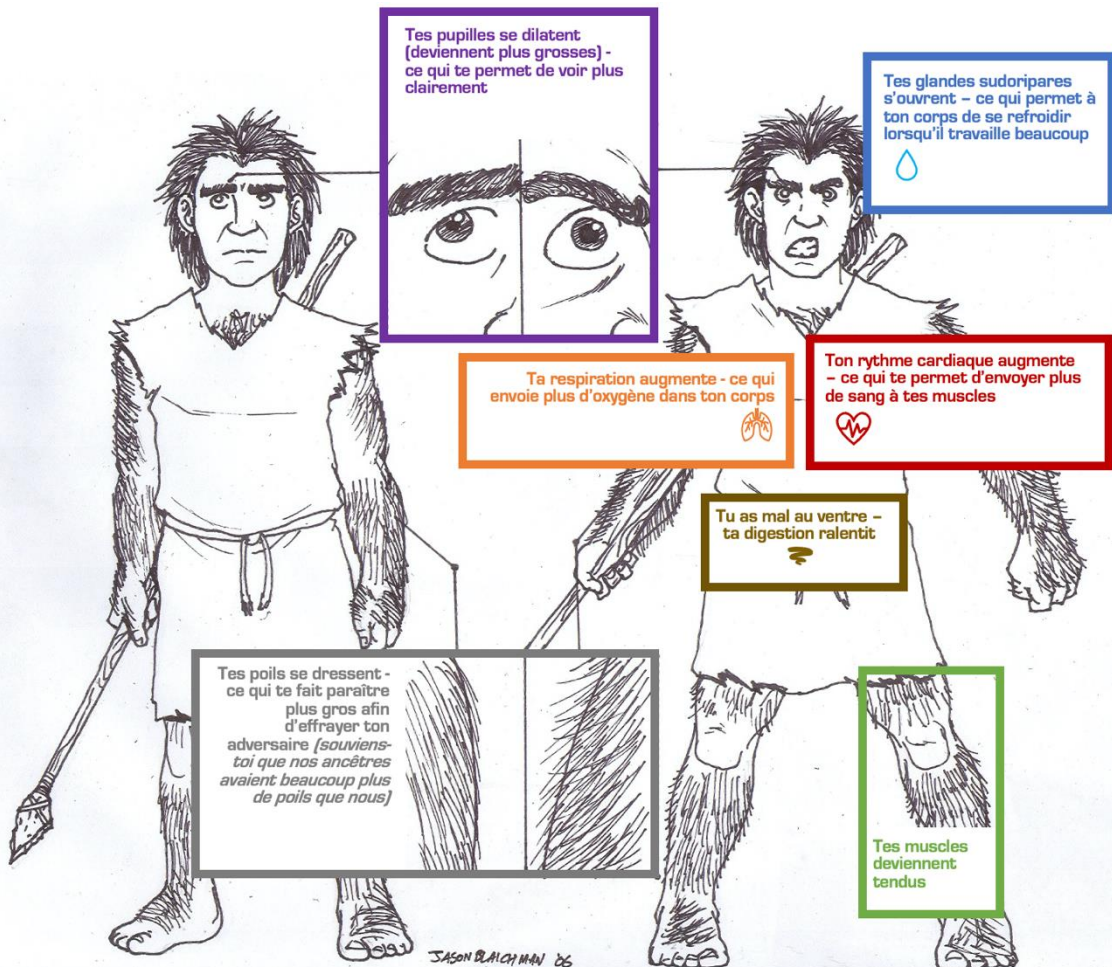
Partie 2 - Tes signaux de stress :

Réfléchis à ce que tu ressens dans ton corps lorsque tu fais face aux stresseurs énumérés dans la partie 1. Pour chaque stresseur, dessine sur les silhouettes ci-dessous les indices qui te permettent de savoir que tu es stressé (e).



Atelier 3 – Aide-mémoire : les signaux de stress

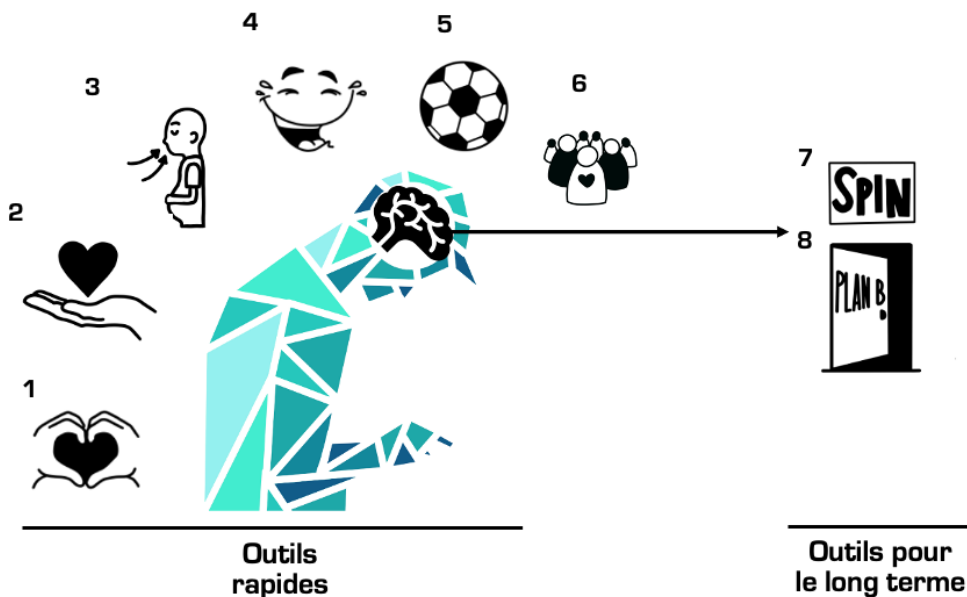
L'image ci-dessous est un rappel de ce qui se passe dans ton corps lorsque tu es face à une situation stressante. À l'avenir, tu pourras la consulter au besoin pour mieux comprendre ce que tu ressens dans ton corps.



Atelier 3 – Aide-mémoire : Gérer son stress

L'homme préhistorique avait besoin de toute l'énergie que son stress mobilisait dans son corps pour chasser les mammouths. De nos jours, tu croieras rarement un stresser qui met ta vie en danger au même titre qu'un mammouth, mais dès que ton cerveau détecte un stresser relatif, ton corps mobilise de l'énergie comme si ta vie était en danger.

Ci-dessous se trouve un **coffre à outils** pour t'aider à contrôler le surplus d'énergie mobilisée :



1. **Prendre du temps pour toi** : lis un livre, prend une marche, écoute de la musique
2. **Fais du bien autour de toi** : deviens bénévole, ouvre la porte aux étrangers
3. **Prends une pause, respire avec ton ventre** : chante, prends des grandes respirations en faisant le plus gros ventre possible
4. **Ris** : raconte des blagues à tes ami.es, lis les bandes-dessinées, va voir un spectacle d'humour, regarde des vidéos drôles
5. **Bouge** : fais du vélo, des jumping jacks, nage, danse, va courir
6. **Va chercher du soutien social** : parle à tes ami.es ou à une personne de confiance
7. **Décompose le problème** : souviens-toi du SPIN.
8. **Plan B** : assure-toi d'avoir un plan de rechange si ta première solution ne fonctionne pas

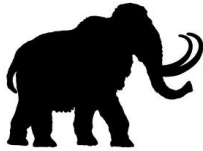
< Notes

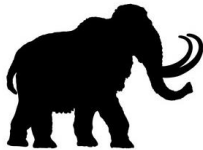


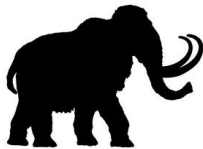
Atelier 3 – **Activité** : Trucs 101 de gestion du stress

Sous chaque mammouth, écrit un stresseur auquel tu as fait face dans les derniers jours. Ensuite, dans le rectangle à droite du mammouth, dessine ou écrit les outils que tu as utilisés pour contrôler ton niveau de stress ou encore comment tu as dépensé l'énergie mobilisée. Au besoin, relis l'aide-mémoire de la page précédente.

Tes stresseurs :









Outils utilisés :



Atelier 4 – **Activité** : **Toi : 1/** **Stress : 0**

- 1) Sous le mammoth, écris un stresseur présent ou à venir.
- 2) À droite du mammoth, coche la ou les ingrédient(s) du SPIN impliqué(s).
- 3) Encercler un ingrédient du SPIN que tu souhaites diminuer.
- 4) Dans le rectangle sous le mammoth, écris l'outil que tu souhaites utiliser pour diminuer l'ingrédient encerclé. Encercler le oui ou le non pour indiquer si tu crois que ce plan A va fonctionner.
- 5) Dans le rectangle de droite, écris un plan B que tu pourras utiliser pour faire face à ton mammoth si ton plan A ne diminue pas ton stress.

Ton stresseur :



Ingrédients impliqués :

- Sentiment de contrôle bas
- Personnalité menacée
- Imprévisibilité
- Nouveauté

Outils à utiliser :

Plan A :

Va-t-il fonctionner? **OUI** **NON**

Plan B:

Ton stresseur :



Ingrédients impliqués :

- Sentiment de contrôle bas
- Personnalité menacée
- Imprévisibilité
- Nouveauté

Outils à utiliser :

Plan A :

Va-t-il fonctionner? **OUI** **NON**

Plan B:

< Notes

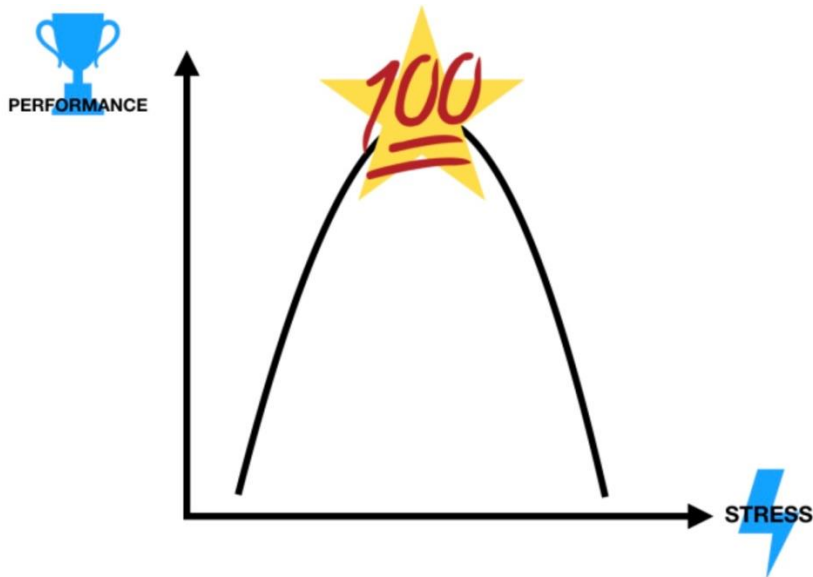


Atelier 5 – Aide-mémoire : Intensité du stress

Une chose importante à savoir sur le stress est que :

« Trop de stress, ce n'est comme pas assez ! »

Comme tu peux voir sur l'image, quand tu es trop stressé.e ou que tu n'es pas assez stressé.e, ta performance n'est pas optimale, puisque tu ne bénéficies pas des effets positifs du stress.



L'idéal est d'avoir *juste assez* de stress. Pour y arriver, utilise tes outils de gestion du stress. Tu pourras alors bénéficier des quatre effets positifs du stress:



Donne de l'énergie



Augmente la vigilance



Augmente la force



Diminue la douleur



< Notes



Atelier 5 – **Activité** : Bien stresser

Pense à une situation stressante à venir dans les prochains jours/ semaines. Sur les lignes ci-dessous, explique pourquoi la situation te stresse en te fiant aux ingrédients du SPIN. Souviens-toi qu'il peut y avoir un seul ou plusieurs ingrédients impliqués.

Réfléchis : est-ce que le stresseur énuméré ci-haut est une menace à ta survie, par exemple un coyote qui fonce sur toi ? Est-ce que la situation que tu as décrite pourrait représenter un **défi** plutôt qu'une menace ? Sur la note ci-dessous, dessine ou écris un message dont tu pourras te rappeler pour percevoir positivement ton stress ou te souvenir qu'il peut t'aider à relever ce défi!

