

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec



CENTRE D'ÉTUDES
SUR LE STRESS
HUMAIN (CESH)



CENTRE
DE RECHERCHE
DE L'USMM

CENTRE AFFILIÉ À
L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL



- Journal de bord de l'étudiant -

Code d'honneur:

« Je respecterai l'intimité des autres. Je n'ouvrirai pas le journal de bord des autres sans leur permission. Je vais promouvoir une atmosphère de confiance et de support. »

Ton nom:_____

Date:_____

ACTIVITÉ 1

Est-ce que quelque chose de stressant s'est produit aujourd'hui?

Si oui, qu'est-il arrivé? Fais une liste de toutes les choses qui t'ont stressé(e).
En-dessous de chaque situation qui t'a rendu(e) stressé(e), encercle quel(s)
élément(s) du S.P.I.N. faisai(en)t partie de la situation.

1. _____
Sens de contrôle bas **P**ersonnalité menacée **I**mprévisibilité **N**ouveauté
2. _____
Sens de contrôle bas **P**ersonnalité menacée **I**mprévisibilité **N**ouveauté
3. _____
Sens de contrôle bas **P**ersonnalité menacée **I**mprévisibilité **N**ouveauté
4. _____
Sens de contrôle bas **P**ersonnalité menacée **I**mprévisibilité **N**ouveauté
5. _____
Sens de contrôle bas **P**ersonnalité menacée **I**mprévisibilité **N**ouveauté
6. _____
Sens de contrôle bas **P**ersonnalité menacée **I**mprévisibilité **N**ouveauté
7. _____
Sens de contrôle bas **P**ersonnalité menacée **I**mprévisibilité **N**ouveauté
8. _____
Sens de contrôle bas **P**ersonnalité menacée **I**mprévisibilité **N**ouveauté
9. _____
Sens de contrôle bas **P**ersonnalité menacée **I**mprévisibilité **N**ouveauté
10. _____

Sens de contrôle bas Personnalité menacée Imprévisibilité Nouveauté

11. _____

Sens de contrôle bas Personnalité menacée Imprévisibilité Nouveauté

12. _____

Sens de contrôle bas Personnalité menacée Imprévisibilité Nouveauté

13. _____

Sens de contrôle bas Personnalité menacée Imprévisibilité Nouveauté

14. _____

Sens de contrôle bas Personnalité menacée Imprévisibilité Nouveauté

15. _____

Sens de contrôle bas Personnalité menacée Imprévisibilité Nouveauté

Mon espace: Dessine, écris, gribouille...fais ce que tu aimes pour évacuer ton stress.

A large, empty rectangular box with a thin green border, intended for drawing or writing to help with stress management.

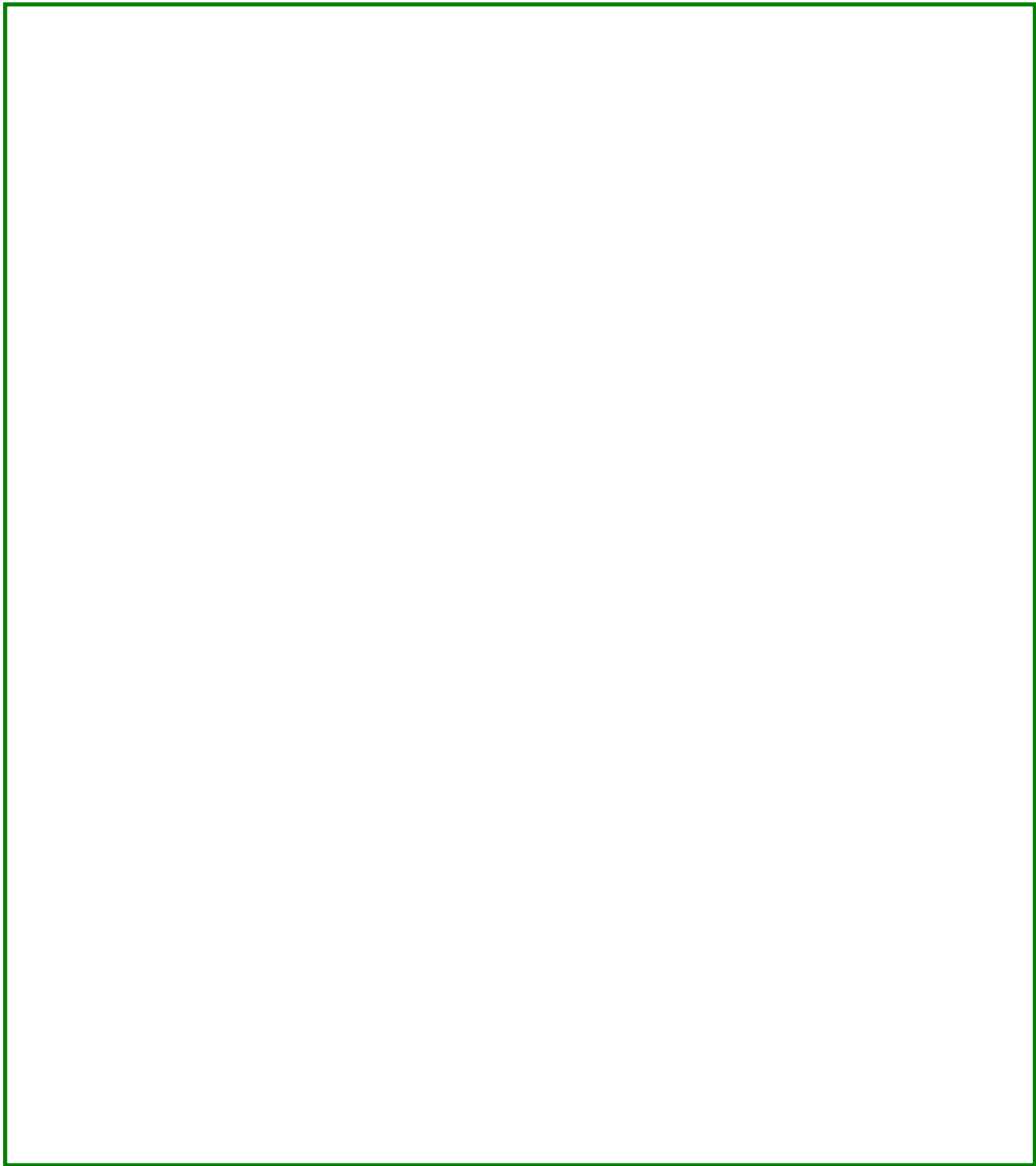
ACTIVITÉ 2

Identifie un stresser (un évènement, une personne ou une situation qui t'a stressé(e)). À côté de chaque stresser, explique les indices que ton corps t'a donnés pour t'indiquer que tu étais stressé(e).

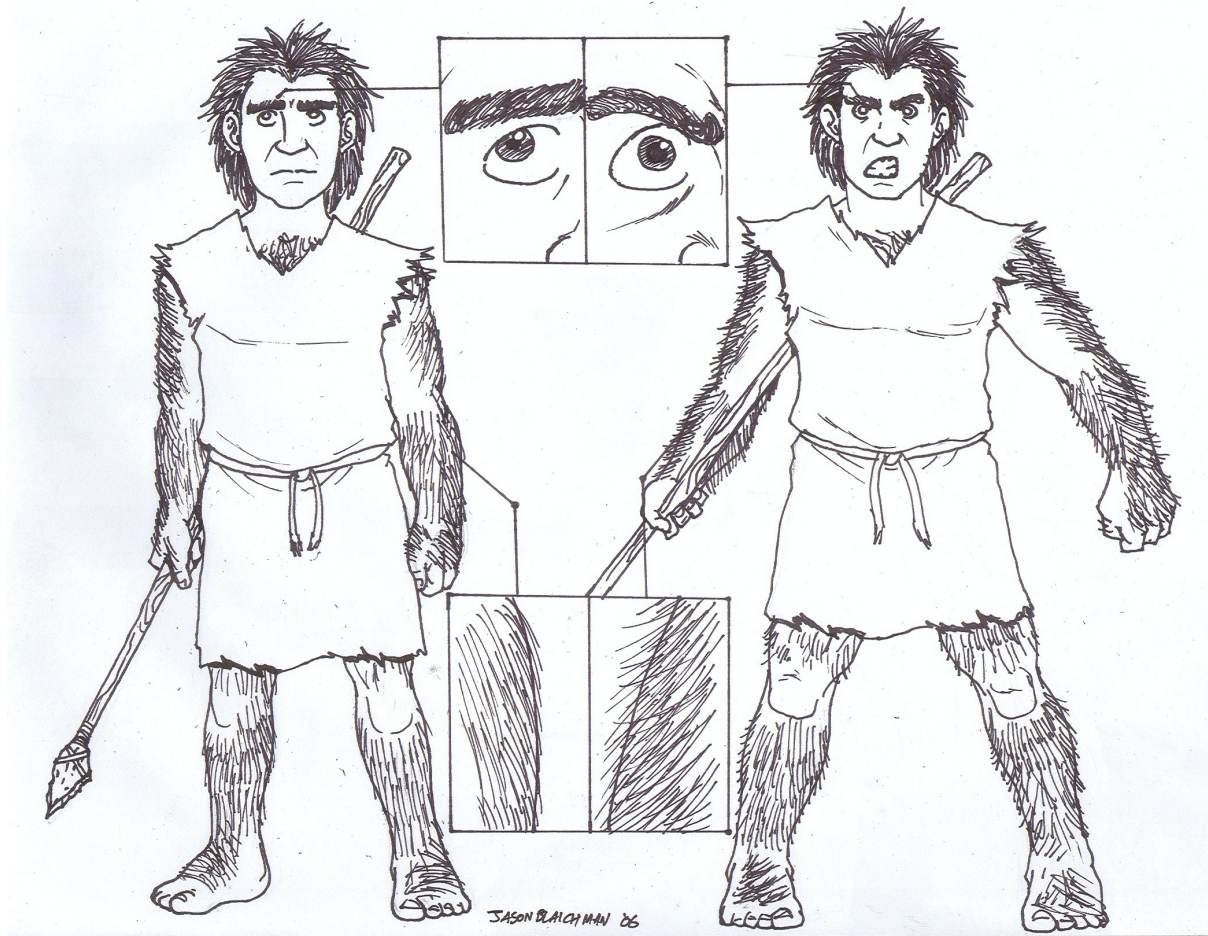
Qu'est-ce qui t'a stressé(e)?	Comment as-tu su que tu étais stressé(e)?
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	

20.	
21.	
22.	
23.	
24.	
25.	
26.	
27.	
28.	
29.	
30.	

Mon espace: Dessine, écris, gribouille...fais ce que tu aimes pour évacuer ton stress.

A large, empty rectangular box with a thin green border, intended for a user to draw, write, or doodle to express their stress.

Comment ton corps réagit au stress



Les façons que ton corps répond à une situation stressante:

- **Tes pupilles se dilatent** (deviennent plus grosses) ce qui permet de voir plus clairement
- **Tes poils se dressent** – ce qui te fait paraître plus gros afin d’effrayer ton adversaire (*souviens-toi que nos ancêtres avaient beaucoup plus de poils que nous*)
- **Ton rythme cardiaque augmente** – ce qui te permet d’envoyer plus de sang dans tes muscles
- **Ta respiration augmente** – ce qui apporte plus d’oxygène à ton corps
- **Tes glandes sudoripares s’ouvrent** – ce qui permet au corps de se refroidir lorsqu’il travaille beaucoup
- **Tes muscles deviennent tendus**
- **Tu as mal au ventre** - Ta digestion ralentit

Différentes façons de surmonter le stress

« TRUCS RAPIDES »

- **Prends du temps pour toi:** lis un livre, écoute de la musique, prends une marche
- **Fais du bien autour de toi:** débute une chaîne de générosité, deviens bénévole, ouvre la porte pour des étrangers
- **Ris:** raconte des blagues à tes amis, lis les bandes dessinées dans les journaux, va voir un spectacle humoristique ou un film comique
- **Bouge:** fais du vélo, nage, cours autour du pâté de maisons
- **Prends une pause - respire avec ton ventre:** chante, prends des grandes respirations en faisant le plus gros ventre possible

« À LONG-TERME »

- **Décompose le problème:** souviens-toi du S.P.I.N.
- **Plan B:** assure-toi d'avoir un plan de rechange si ta première solution ne fonctionne pas

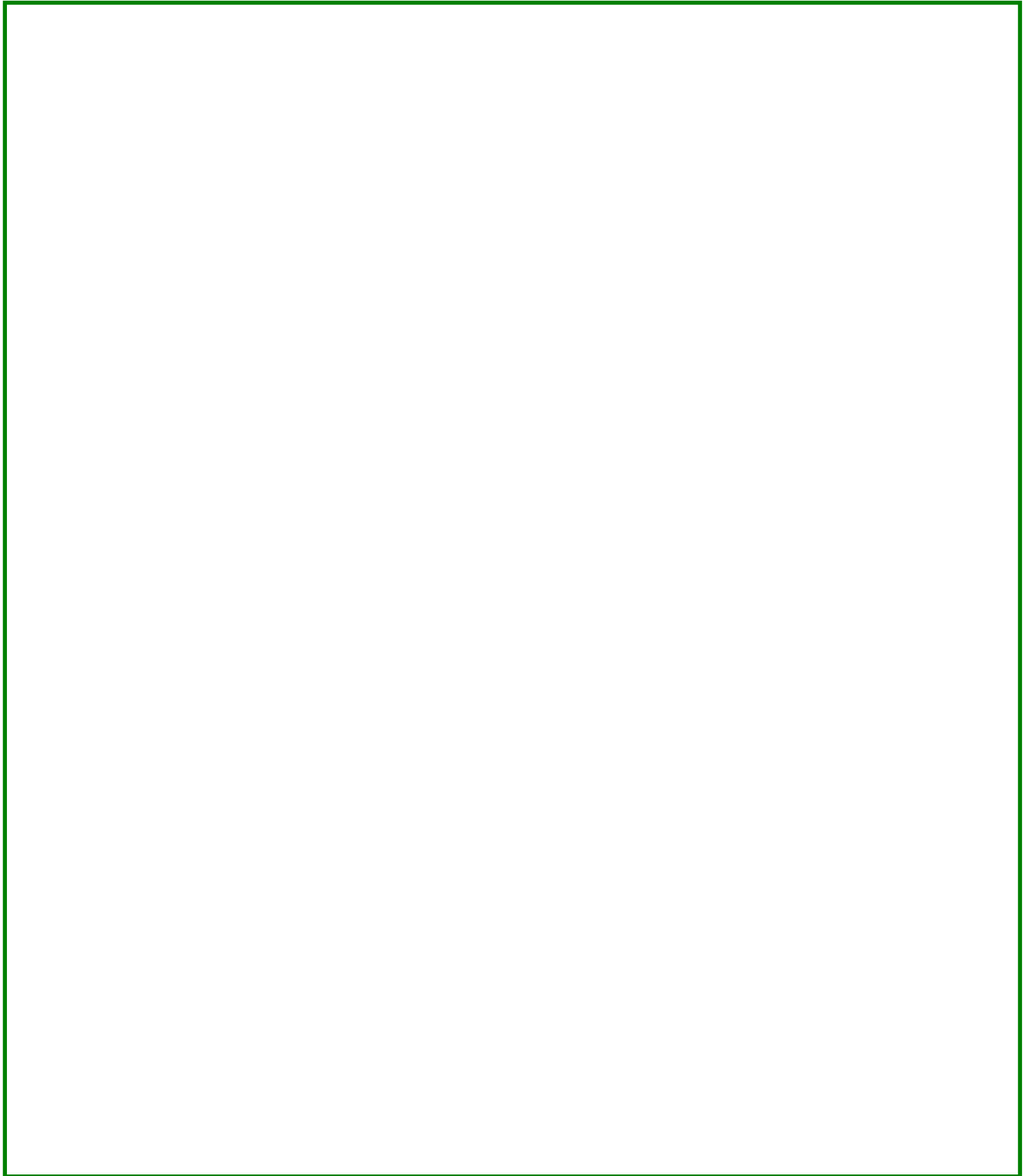
ACTIVITÉ 3

Identifie un stressor (un évènement, une personne ou une situation qui t'a stressé(e)). À côté de chaque stressor, explique les indices que ton corps t'a donnés pour t'indiquer que tu étais stressé(e). Cette fois, écris également comment tu as dépensé ton énergie.

Stresseur	Comment as-tu su que tu étais stressé(e)?	Comment as-tu dépensé ton énergie?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		

20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		
28.		
29.		
30.		

Mon espace: Dessine, écris, gribouille...fais ce que tu aimes pour évacuer ton stress.

A large, empty rectangular box with a thin green border, intended for a user to draw, write, or doodle to relieve stress.

ACTIVITÉ 4

Identifie un stresser. Pour chaque stresser, identifie les éléments du S.P.I.N. qui faisaient partie de la situation en cochant la colonne appropriée.

Sens de contrôle (bas) **P**ersonnalité menacée **I**mprévisibilité **N**ouveauté

Écris le chiffre correspondant à la stratégie que tu as utilisée pour surmonter ton stress.

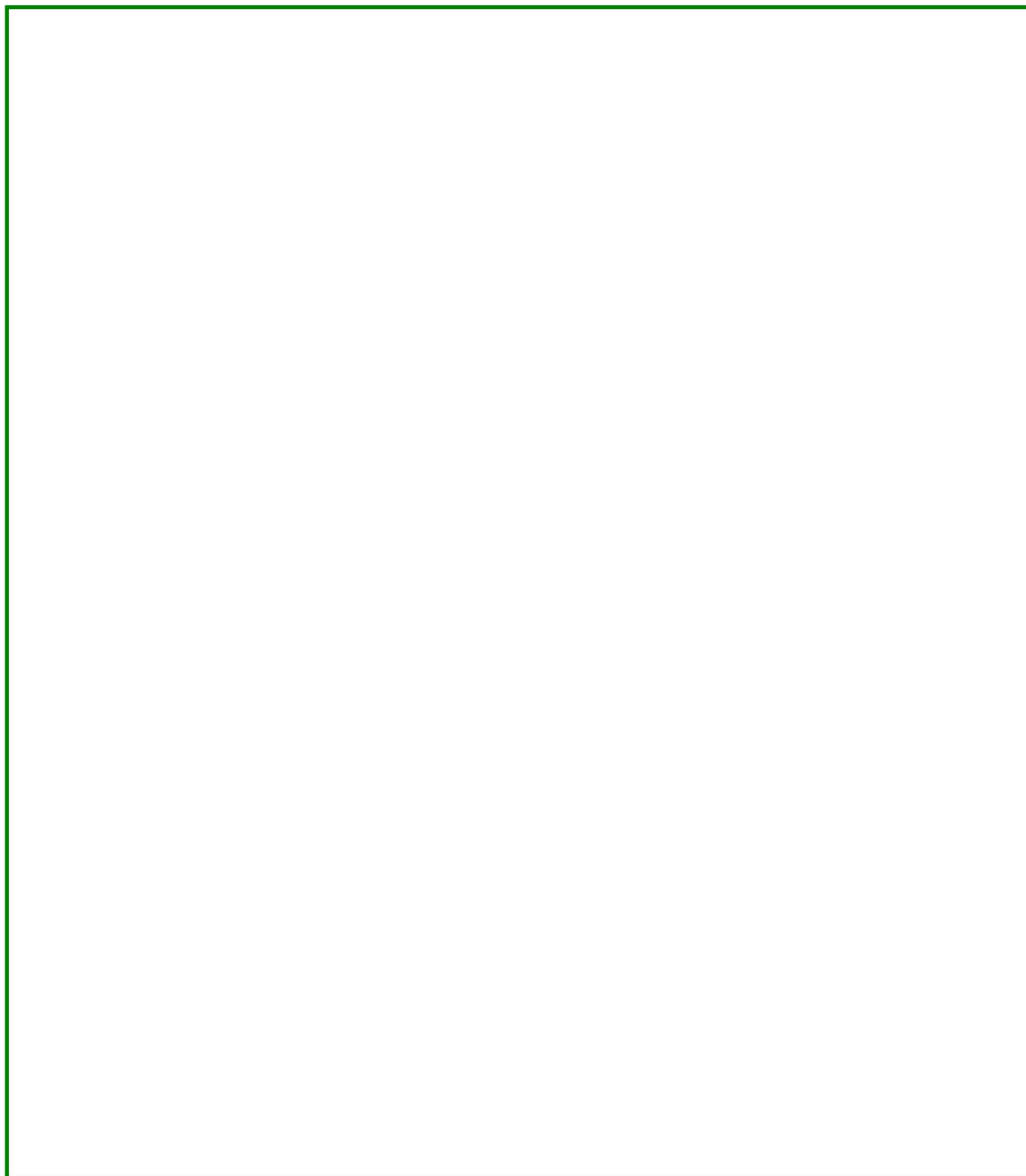
Stratégies: (1) Décomposer le problème (2) Plan B (3) Prendre du temps pour toi (4) Détourner ton attention (5) Bouger (6) Respirer du ventre (7) Évitement (8) Support social (9) Bonne volonté (10) Rire

Est-ce que la stratégie a fonctionné? Oui ou Non. Si tu as répondu “NON”, avais-tu un plan B (C, D...)? Si oui, explique.

Stresseur	S	P	I	N	Stratégie utilisée	La stratégie a-t-elle fonctionné? OUI/NON	Avais-tu un plan de rechange? (Plan B)
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							

14.							
15.							
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							

Mon espace: Dessine, écris, gribouille... fais ce que tu aimes pour évacuer ton stress.

A large, empty rectangular box with a thin green border, occupying the central portion of the page. It is intended for a user to draw, write, or doodle in order to relieve stress, as indicated by the text above it.

L'arbre du support social

Sur les feuilles de ton “arbre de support social”, écris le nom des gens vers qui tu peux te tourner quand tu as besoin.

