

# DÉSTRESSE ET PROGRESSE

## MANUEL DE L'ANIMATEUR.TRICE



Un programme pour les adolescents et adolescentes créé par le  
Centre d'études sur le stress humain et ses collaborateurs



CENTRE D'ÉTUDES  
SUR LE STRESS  
HUMAIN (CESH)



## Qu'est-ce que le programme DéStresse et Progresse ?

DéStresse et Progresse® est un programme de formation sur le stress qui s'adresse aux jeunes qui font la transition de l'école primaire vers le secondaire. Le programme de cinq ateliers offre des activités interactives permettant aux jeunes d'apprendre ce qu'est le stress, comment le reconnaître et comment s'y adapter au quotidien.

La conception du programme DéStresse et Progresse © en 2007 a fait appel à l'étroite collaboration d'équipes de recherche scientifiques, de personnel scolaire et enseignant, de travailleurs sociaux, d'enfants et d'adolescent.es.

Dans un souci d'amélioration et de développement, nous avons considéré les commentaires des animateurs et animatrices lors des dernières années pour créer une nouvelle mouture du programme. Dans celle-ci, le thème de l'Atelier 5 est maintenant : comment apprendre à bien stresser. Il vise à apprendre aux jeunes à ne plus avoir peur du stress.



**« Je comprends maintenant comment mon corps réagit au stress » E., 13 ans**

**« Le Programme m'a appris les bonnes façons de me débarrasser de mon stress » M., 12 ans**

**« Le Programme m'a montré qu'il faut comprendre notre stress pour pouvoir le combattre » A., 12 ans**

## Pour les animateurs et animatrices : introduction au programme

Le programme DéStresse et Progresse a été créé à partir d'informations scientifiques afin d'améliorer la santé mentale et physique des adolescent.es. Le programme comprend des discussions et des activités interactives qui encouragent les élèves à s'interroger sur le stress et à reconnaître et comprendre les situations qui l'engendrent. Il permet aux élèves de reconnaître ce qu'une réponse de stress entraîne et d'apprendre des méthodes pour contrôler cette réponse. Le programme permet aux élèves d'apprendre à bien stresser pour bénéficier des avantages que cette réponse peut également leur offrir.

Les concepts principaux sont :

- 1) Qu'est-ce que le stress ? Le modèle du S.P.I.N.
- 2) Comment puis-je reconnaître mon propre stress ? Comment le corps réagit-il face à un stresser ? Qu'est-ce que le principe de la mobilisation d'énergie ?
- 3) Comment puis-je prévenir ou contrôler le stress ?
- 4) Comment puis-je apprendre à bien stresser ?

Le programme est divisé en cinq ateliers. Chaque atelier offre des activités interactives et stimulantes qui permettent à l'animateur ou l'animatrice d'expliquer les divers éléments du stress aux élèves. Les instructions d'animation pour chaque atelier sont fournies afin de servir de guide.

En plus de l'apprentissage en classe, les élèves doivent compléter quelques exercices dans le journal de bord qui leur est fourni. Ce journal de bord a pour but de renforcer les concepts présentés aux élèves dans le cadre de chaque atelier. Écrire dans le journal de bord permet aux élèves de reconnaître comment ils réagissent et composent avec les événements stressants en appliquant les concepts à leur vie de tous les jours.



## Plan du programme

### Atelier 1 : la recette du stress (S.P.I.N.)

- **Activité : Pot-aux-stresseurs : Les élèves trouvent un stresser commun en petits groupes**
- Qu'est-ce que le stress ?
- Recette du stress (S.P.I.N.): Sens de contrôle faible, Personnalité menacée, Imprévisibilité, Nouveauté
- **Journal de bord #1- S.P.I.N. ton stress : Identifier les stressers et les éléments du S.P.I.N. que chaque stresser contient.**

### Atelier 2 : toi, moi et le stress (la notion de perception)

- Interprétations individuelles des événements stressants
- **Activité: Et...Action! Les élèves mettent en scène une situation stressante pour prendre conscience de la façon dont le corps réagit au stress.**
- **Journal de bord #2 - Troupeau de mammouth : Identifier les stressers. Comment sais-tu que tu es stressé.e ?**

### Atelier 3 : les signaux physiques de stress & stratégies rapides pour contrôler l'énergie mobilisée

- **Activité : Écoute-ton corps. Les élèves font des jumping jacks pour reconnaître leur réponse de stress et comprendre que leur corps mobilise une vague d'énergie pour s'adapter au stresser**
- Signes physiques du stress
- Façons dont le corps se débarrasse de l'énergie accumulée
- Stratégies centrées sur les émotions (*Outils rapides*)
  - Fais du bien autour de toi
  - Ris
  - Fais de l'exercice
  - Appuie sur les freins – respiration abdominale
  - Va chercher du soutien social
- **Journal de bord #3 - Trucs 101 de gestion du stress : Comment as-tu dépensé ton énergie ?**

### Atelier 4 : stratégie à long terme - construire son coffre à outils

- Stratégie centrée sur le problème: Disséquer le problème en utilisant le S.P.I.N. et le plan B
- **Activité : SPIN et RE-SPIN ton stress. Les élèves se pratiquent à déconstruire et reconstruire des exemples de stressers quotidiens**
- **Journal de bord #4 - Toi : 1 / Stress: 0 : Pour chaque stresser, identifier les éléments du S.P.I.N. qui faisaient partie de la situation. Quel outil as-tu utilisé ? A-t-il fonctionné ? Si non, quel était ton Plan B ?**

### Atelier 5 : apprendre à bien stresser

- **Activité: Le discours intérieur. Les élèves vivent une expérience immersive (auditive) pour découvrir s'ils ont un discours intérieur positif ou négatif sur le stress et son effet.**
- Pourquoi le stress peut parfois avoir des effets négatifs et d'autres fois positifs ?
- Les effets positifs du stress
- 4 étapes pour apprendre à bien stresser
- **Journal de bord #5 - La note à l'agenda : Bien stresser**



## Journal de bord

Pour compléter les ateliers, nous avons créé un journal de bord pour chaque élève. Les journaux de bord comprennent des exercices que les élèves devront compléter après ou pendant certains ateliers. Ce faisant, ils seront encouragés à appliquer les concepts à leur vie de tous les jours. Les instructions du journal de bord seront données en classe. Les élèves pourront apporter leur journal à la maison afin de compléter chaque activité sur une base régulière (c.-à-d., trois fois par semaine ou lorsqu'ils feront face à un stresser).

## Code d'honneur

Afin d'assurer le respect et l'anonymat par rapport aux journaux de bord, un code d'honneur devra être convenu. Une fois que l'animateur.trice aura expliqué le code d'honneur, chaque élève doit s'engager à le suivre pour participer aux ateliers.



# Manuel de l'animateur.trice

## À propos du manuel de l'animateur.trice

Le programme DéStresse et Progresse a été rédigé de façon détaillée en n'omettant aucun détail afin de guider les animateurs.trices formés.es par l'équipe du Centre d'études sur le stress humain. Le texte écrit en **NOIR** peut être lu aux élèves tel quel, mais cela n'est pas nécessaire. Sentez-vous à l'aise de présenter les concepts de la façon dont vous êtes le plus confortable. Le texte en **BLEU** sert d'instructions pour les activités que vous utiliserez afin d'illustrer et d'appliquer la matière. Le texte en **VERT** représente les messages-clés à retenir.

## **Atelier 1: La recette du stress (S.P.I.N.)**

Placez un pot à l'avant de la classe et assurez-vous que les élèves aient papier/crayon en main. Nous savons tous ce que le stress est... mais le savons-nous vraiment ?

Laisse-moi te poser une question...Comment te sens-tu lorsque tu dois faire un exposé devant la classe ? Ou comment te sens-tu juste avant que ton professeur te remette ton examen ? Certaines personnes vont dire qu'elles se sentent stressées. Mais **qu'est-ce que le stress exactement ?**

### **ACTIVITÉ - Le pot-aux-stresseur**

*Objectif : Permettre à l'élève de se familiariser avec les éléments du modèle S.P.I.N. et de les identifier à l'intérieur d'un stresseur donné.*

Pour le découvrir, nous allons faire un exercice ensemble. Je vais former des équipes de six élèves. (Composez vous-mêmes les équipes pour éviter trop de déplacements dans la classe et pour éviter que des élèves se retrouvent seuls). Avec ton groupe, j'aimerais que tu trouves un exemple de stresseur qui est stressant pour tous les membres du groupe. Un stresseur est n'importe quoi qui te rend stressé.e. Un stresseur peut être un évènement, une situation, un individu, un commentaire ou n'importe quoi qui peut être interprété comme étant négatif ou menaçant. Par exemple, changer d'école peut être vraiment stressant! Une fois que ton groupe a trouvé un stresseur (et bien sûr, pas celui que je viens de mentionner!), écris-le sur une feuille et viens la mettre dans ce pot.

Dans ce pot, chaque groupe a écrit quelque chose qui leur cause du stress. Était-ce facile de trouver un stresseur commun ? Vous verrez que ce qu'un groupe considère comme étant un stresseur peut ne pas être un stresseur pour les membres d'un autre groupe. Cependant, il est important de savoir que même si ces stresseurs semblent différents, ils sont tous constitués des mêmes éléments : il s'agit de la même recette du stress.

Comme pour toute recette, la recette du stress a des ingrédients. Un stresseur contient toujours un ou plusieurs des ingrédients ou éléments suivants. Il n'est pas nécessaire d'avoir les quatre éléments. Plus une situation comporte d'ingrédients, plus elle sera stressante.

Les 4 éléments/ingrédients sont...

**S.P.I.N.**

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

Par exemple: Tu te dépêches pour aller à l'école parce que tu as un examen ce matin-là. Cependant, ton autobus est pris dans la circulation et tu sais que tu vas être en retard.

**Personnalité menacée:** Tes compétences, tes habiletés et/ou ta valeur personnelle sont remises en question.

Par exemple : On te demande d'aller devant la classe pour parler de ton projet de science et de répondre aux questions que les autres élèves pourraient avoir. Il est possible que tu aies l'impression de ne pas connaître suffisamment le sujet de ton projet et que tu aies peur de faire des erreurs devant la classe.

**Imprévisibilité:** Quelque chose d'inattendu se produit; tu ne savais pas que cela allait arriver.  
Par exemple : On te donne un « Quiz Surprise » en maths, mais tu n'avais eu aucun avertissement de la part de ton professeur. Donc, il t'était impossible de savoir que tu aurais ce test.

**Nouveauté:** La situation est quelque chose de nouveau que tu n'as pas vécu auparavant.  
Par exemple : Ta première journée dans une nouvelle école. Est-ce que quelqu'un peut me donner un exemple de cela ?

Une manière facile de te rappeler de ces 4 choses est, *SPIN ton stress!* (À ce point-ci, vous pouvez faire une grille sur le tableau que vous utiliserez pour évaluer si les stresseurs contiennent au moins un élément du S.P.I.N.).

	Sentiment de contrôle faible	Personnalité menacée	Imprévisibilité	Nouveauté
Inscrivez ici les stresseurs				
.....				
.....				
.....				

Est-ce que votre stresser contient des éléments de la recette ?  
Sortons les « stressers » du pot. (Examinez les « stressers » que les groupes ont donnés. Pour chaque stresser, survolez chacun des 4 éléments et discutez avec la classe afin de déterminer quels éléments du S.P.I.N. chaque stresser contient. Les élèves s'apercevront que chaque situation stressante contient au moins un élément du S.P.I.N.)

Comme tu peux le voir, tous les exemples ont au moins un ingrédient du modèle S.P.I.N. et souviens-toi, le plus d'éléments/ingrédients il y a, le plus stressé.e tu te sentiras.

Afin d'appliquer ces concepts à ta vie de tous les jours, je vais remettre un journal de bord à tout le monde. Ce journal comprend des exercices que tu pourras compléter en classe ou à la maison, sans te presser.

Tu devras en prendre soin, car il est une partie importante du programme. Si tu crois que cela risque d'être un problème, viens me voir et nous essaierons d'organiser quelque chose (p. ex., peut-être qu'ils peuvent travailler dans leur journal de bord pendant les pauses).

Puisqu'il y aura des informations personnelles dans chaque journal de bord, n'écris pas ton nom sur la page couverture. Tu peux apporter ton journal à la maison pour travailler sur les exercices. Mais, assure-toi de l'apporter avec toi au prochain atelier afin que tu puisses participer avec les autres élèves aux activités. Une fois que le programme sera terminé, tu pourras conserver ton journal de bord. (Si un élève oublie son journal, il peut s'asseoir près d'un autre élève pendant l'atelier afin qu'il puisse voir l'exercice qui doit être complété pour la semaine suivante. L'élève peut ensuite compléter l'exercice à la maison).

Distribuez les journaux de bord et demandez aux élèves de s'engager à respecter le code d'honneur qui se trouve à la page 2 du journal en leur expliquant qu'il est très important de respecter l'intimité de chacun.

Demandez aux élèves d'aller à la page 3 du Journal de bord pendant que vous expliquez l'exercice.



### Journal de bord #1 (p.3) :

**À chaque fois que tu vis une situation stressante dans les prochains jours, écris de quel événement stressant il s'agit. À côté du stresser que tu vis, identifie quels éléments du modèle S.P.I.N. faisaient partie de la situation.**



## **Atelier 2: Toi, moi et le stress (la notion de perception)**

Demandez aux élèves de sortir leur journal de bord et de partager les situations stressantes qu'ils ont vécues pendant la semaine. Compilez la liste sur le tableau. Mettez un crochet à côté de chaque stresser qui est mentionné plus d'une fois afin d'identifier les stresser les plus communs.

Comme tu peux le voir à partir de la liste des stresser, nous sommes tous différents dans le type de stresser que nous PERCEVONS. Nous faisons tous face à des stresser différents, cependant, nous avons aussi des stresser communs. Aujourd'hui, nous allons aborder la notion de perception.

L'exemple suivant est un stresser commun. Pour votre atelier, utilisez un stresser commun qui a été identifié dans la liste que vous avez créée à partir des journaux de bord de vos élèves.

Par exemple, si un stresser commun parmi votre liste était « avoir une dispute avec mon frère », les instructions ressembleraient à...

### **Stresseur commun:**

Qui avait le stresser « Avoir une dispute avec mon frère ou ma soeur » ?

Pourquoi considères-tu qu'il s'agit d'un stresser ? Quels éléments du modèle S.P.I.N. sont impliqués ?

Avant de les identifier, faisons donc une révision rapide des 4 éléments du modèle S.P.I.N. Lève ta main si tu peux te rappeler d'un des ingrédients et de sa définition ([Demandez aux élèves de lever leur main et de participer dans cette révision](#)).

Demandez ensuite aux élèves d'identifier les éléments du modèle S.P.I.N. qui sont impliqués dans le stresser « Se disputer avec son frère ou sa soeur » en levant leur main pour donner les réponses.

Qui a dit que c'est une situation avec un faible Sentiment de contrôle ?.....Pourquoi ?

Menaçante pour la personnalité ?...Pourquoi ?

Imprévisible ?.....Pourquoi ?

Nouvelle ?.... Pourquoi ?

Comme tu le vois, chacun interprète cette situation différemment. Peut-être que certains d'entre vous croyaient que la situation était nouvelle alors que d'autres ne trouvaient pas. ([Ex., La situation serait nouvelle pour quelqu'un s'il s'agit de la première chicane avec son frère ou sa soeur](#)) Peut-être que certains d'entre vous croyaient que c'était menaçant pour l'égo alors que d'autres n'ont pas ressenti cela.

En effet, comme on peut le voir dans le tableau ci-dessus, il est possible que pour Ludovic, la dispute avec son frère était stressante parce que c'était Imprévisible et menaçant pour sa Personnalité, alors que pour Marianne, la même dispute avec son frère était stressante parce que c'était Nouveau, Imprévisible et menaçant pour sa Personnalité. [Par conséquent, l'exercice aidera les élèves à conceptualiser leurs propres stresser et à réaliser que les raisons pour lesquelles quelque chose est stressant pour eux ne sont peut-être pas les mêmes raisons pour lesquelles la même situation est stressante pour quelqu'un d'autre.](#)

Stresseur Commun: « Se disputer avec son frère »		
	LUDOVIC	MARIANNE
Sentiment de contrôle faible	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Personnalité menacée	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Imprévisibilité		<input checked="" type="checkbox"/>
Nouveauté		
<b>Nombre d'éléments S.P.I.N.</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

**Message-clé:** Ce qui est important de se rappeler est que nous PERCEVONS tous les situations et les évènements différemment.

### ACTIVITÉ: Et...Action!

*Objectif:* Permettre aux élèves de mettre en scène une situation stressante pour renforcer les 4 éléments du S.P.I.N.. De plus, donne aux élèves 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. Finalement, assure une transition vers l'atelier 2 en plaçant les élèves dans un contexte où ils doivent jouer de signaux de stress, puis les observer chez les autres.

Formez vous-mêmes des équipes de 5-6 élèves. Chaque groupe a 5 minutes pour monter un court sketch dans lequel les élèves feront face à une situation stressante. La situation doit contenir au moins 2 éléments du S.P.I.N. Le reste de la classe devra identifier quels sont les éléments et expliquer pourquoi ils ont identifié ces éléments en particulier.

Une fois que chaque groupe aura eu la chance de présenter leur sketch, demandez aux élèves d'ouvrir leur journal de bord #2 à la page 4. Introduisez l'activité du journal de bord en faisant un retour sur les quelques exemples de manifestations physiques possibles lorsqu'un stresseur survient qui ont été utilisées dans les sketches.



### Journal de bord #2 (p.4):

À chaque fois que tu vis une situation stressante, écris quel est l'élément stressant. À côté de chaque situation, j'aimerais que tu répondes à cette question: « Comment sais-tu que tu es stressé.e ? » En d'autres mots, nous voulons que tu réfléchisses aux indices que ton corps te donne pour t'indiquer que tu es stressé.e.

## Atelier 3: Les signaux physiques de stress & stratégies rapides pour contrôler l'énergie mobilisée

### Comment le sais-tu ?

Demandez aux élèves de sortir leur journal de bord et de partager les situations stressantes qu'ils ont vécues pendant la semaine. Pour chaque stresser, demandez à l'élève de partager comment il a su qu'il était stressé.e (comment le corps a-t-il réagi lorsqu'il faisait face au stresser ? - exemples que les élèves pourraient partager : rythme cardiaque rapide, papillons dans l'estomac, pleurs, etc.)

### **ACTIVITÉ - ÉCOUTE TON CORPS:**

*Objectif : Permettre aux élèves de reconnaître les signaux de stress dans leur corps et de comprendre que la réponse de stress leur permet de mobiliser de l'énergie pour faire face au stresser.*

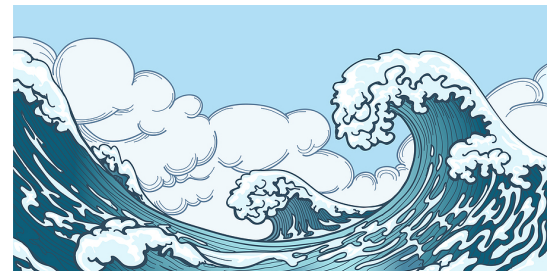
Maintenant que tu as identifié comment ton corps s'y est pris dans les derniers jours pour te laisser savoir que tu étais stressé.e, on va faire un exercice ensemble qui va te permettre de comprendre pourquoi ton corps réagit de cette façon lorsqu'il fait face à une situation stressante.

Premièrement, place deux doigts sur ton cou et porte attention à ton pouls. Maintenant, fais 20 « jumping-jacks » (vous pouvez aussi proposer des push-ups par terre ou en appui au mur pour les élèves qui ne se sentiraient pas à l'aise avec les jumping jacks. Peux-tu respirer facilement pendant que tu fais tes jumpings-jacks/push-ups ? Est-ce que tes muscles sont tendus ? Transpires-tu ? (Votre objectif est que les élèves portent attention à ce qu'ils font et comment leur corps réagit).

Maintenant, reviens sur tes pieds et place tes doigts sur ton cou pour reprendre ton pouls. Qu'est-il arrivé à ton pouls ? Il va plus vite, n'est-ce pas ?

C'est comme ça que ton corps se sent quand il est stressé.

En faisant ces exercices physiques, tu peux voir comment tu accumules et utilises toute ton énergie. Lorsque tu fais face à quelque chose de stressant, ton corps fait exactement la même chose : il rassemble toute son énergie pour que tu puisses l'utiliser. C'est comme si il produit une vague d'énergie. Dans ton cas, tu utilisais l'énergie pour faire l'exercice demandé. Donc, tu réalises que tu as besoin d'énergie et de force pour mettre ton corps en mouvement.



C'est ce qu'on appelle la **mobilisation d'énergie**; c'est-à-dire, la façon que le corps a de nous préparer pour une situation stressante. Retournons dans le temps... il y a un million et demi d'années. Nous sommes maintenant à l'époque préhistorique. Nous sommes tous des chasseurs de la tribu Bogong et nous cherchons de la nourriture. Soudain, un énorme mammoth avec de longues défenses blanches et un pelage laineux surgit; nous faisons face à quelque chose de stressant! Que faisons-nous ?

Nous avons 2 choix : soit nous combattons le mammoth, soit nous tentons de le fuir. C'est exactement ce à quoi sert la réponse de stress de ton corps : elle rassemble l'énergie qui te prépare à fuir ou à combattre et tuer le mammoth. C'est ce qu'on appelle la **réponse de fuite ou combat**.

Lorsque tu es stressé.e, ton corps est ton meilleur ami puisqu'il rassemble la force pour que tu puisses survivre. Ce rassemblement de force est appelé mobilisation d'énergie. Tous les signes physiques que tu sentais lorsque tu faisais les exercices sont les mêmes que lorsque tu es stressé.e. En plus de ceux que tu as sentis, il y a d'autres signes que ton corps peut te donner en situation de stress. Jetons-y un coup d'œil :

Ouvre ton [journal de bord à la page 5](#). Tu y vois l'image d'un homme préhistorique et on dirait qu'il vient d'apercevoir un mammouth. En effet, faire face à un énorme mammouth est un stresser ! Révisons les façons dont le corps réagit à un stresser.

- Augmentation de la sécrétion d'hormones de stress (la plus importante est appelée cortisol)
- Les pupilles se dilatent (grossissent) afin que nous puissions voir plus clairement
- Nos poils se dressent, nous rendant ainsi plus sensible à notre environnement et nous faisant paraître plus gros afin d'intimider notre adversaire (souviens-toi que nous avons beaucoup plus de poils à ce moment-là)
- Le rythme cardiaque augmente afin que l'on puisse pomper plus de sang vers nos muscles qui travaillent
- La respiration s'accélère
- Les glandes sudoripares s'ouvrent, ce qui nous fait transpirer afin de permettre au corps de se refroidir lorsqu'il est surmené

**Message-clé:** En un mot, l'important est d'*écouter ton corps* : être conscient de la façon dont ton corps réagit peut t'aider à réaliser que tu es stressé.e.

### **Où va l'énergie ?**

L'homme préhistorique qui devait soudainement faire face à un mammouth avait deux choix : il pouvait combattre le mammouth ou bien le fuir.

Mais, de nos jours, ce ne sont pas les mammouths qui nous stressent! En effet, nous faisons face à différents types de stressers. ([Rappelez-vous de certains exemples des ateliers précédents et écrivez-les au tableau](#)). Par contre, ton corps réagit de la même façon aux stressers d'aujourd'hui qu'il l'aurait fait face à un mammouth. Souviens-toi de la mobilisation d'énergie.

Lorsque tu fais face à ces stressers ([ceux que vous venez d'écrire au tableau](#)), peux-tu toujours les combattre ou les fuir ? NON! Par exemple, si tu as un quiz surprise, tu ne peux pas simplement te lever et partir en courant!

Mais puisque le corps a rassemblé toute cette énergie, l'énergie doit aller quelque part.

C'est important de pouvoir se débarrasser de l'énergie mobilisée. Pour expliquer cela davantage, pense à ce qu'un joueur de soccer fait après avoir compté un but. Il arrive qu'il saute partout et/ou encore qu'il fasse l'avion avec ses bras. Il a dû mobiliser son énergie pour compter ce but, mais une fois que cela est fait, il a encore de l'énergie. C'est donc pourquoi il la dépense autrement. Tu peux aussi penser à un athlète qui vient de terminer une course et qui saute ou qui pleure. Il laisse sortir l'énergie qui a été mobilisée.

Chacun a une façon unique de le faire. Tout comme notre PERCEPTION (insistez) du stress est différente, nos façons de RÉAGIR au stress sont également différentes.

[Demandez aux élèves de discuter des façons par lesquelles ils pourraient se débarrasser de l'énergie accumulée \(ex., pleurer, faire de l'exercice, crier, se fâcher, etc.\)](#)

## **Stratégies d'adaptation**

### **(Outils rapides pour contrôler la quantité d'énergie mobilisée)**

Complétez les stratégies mentionnées par les élèves ou expliquez pourquoi celles-ci fonctionnent.

Plusieurs de ces stratégies changent comment tu te SENS par rapport au stresser. Regarde à la page 6 de ton journal de bord. Il y a différents exemples.

L'avantage de tout cela, c'est que certaines de ces stratégies ne prennent que quelques minutes!



#### **1. Fais du bien autour de toi**

As-tu déjà pensé à comment on se sent lorsqu'on aide quelqu'un ? Comme quand on aide un ami à se relever après qu'il est tombé ou grand-papa à faire à souper, ou ton parent à nettoyer la maison. Lorsque nous faisons un geste de bonne volonté, le cerveau envoie des messages positifs au corps, et ces messages diminuent le stress.

**Suggestions: Débute une chaîne de générosité, deviens un bénévole, ouvre la porte aux étrangers...**

Donnez l'exemple d'une chaîne de générosité. Donnez un « objet témoin » à un élève de la classe (il peut s'agir d'une carte à jouer, d'une balle anti-stress...). Lancez un défi à la classe : celui de faire une chaîne de bonnes actions dans la classe. La personne qui a le témoin doit faire une bonne action pour une autre personne et ensuite lui passer le témoin. Le but est de faire le tour de la classe avec le témoin dans une semaine. De cette façon, chaque élève aura reçu une bonne action et en aura fait une également. **IMPORTANT** : s'assurer que chaque élève ait eu l'objet témoin au moins une fois avant qu'ils puissent l'avoir une deuxième fois.

#### **2. Ris**

Quand nous rions, nous sécrétons des hormones qui diminuent les effets des hormones de stress.

**Suggestions: Lis les bandes dessinées dans les journaux, raconte des blagues à tes amis, va voir un spectacle d'humour ou une comédie.**

#### **3. Bouge**

Tu te souviens de la mobilisation d'énergie ? Tu n'as pas toujours l'option de combattre ou de fuir le stresser. Cependant, tu as l'option de faire de l'exercice et d'utiliser l'énergie mobilisée plus tard. Monter et descendre les escaliers quelques fois peut très bien faire. Tu peux aussi courir autour du pâté de maisons.

**Suggestions: Cours, fais du vélo, fais de la marche rapide, nage, joue à des sports d'équipe, monte et descends les escaliers quelques fois.**

#### 4. Appuie sur les freins : Respiration abdominale

Lorsque tu es stressé, ta respiration s'accélère et les muscles de ton abdomen se contractent. En faisant la respiration abdominale, tu fais croire à ton corps qu'il n'y a pas de raison d'être stressé. Tu as probablement déjà entendu parler de ça par le yoga et la méditation. La respiration abdominale fonctionne parce que lorsque tu respirez profondément en utilisant ton ventre, cela a pour effet d'étirer un muscle nommé le 'diaphragme' qui est situé sous tes côtes. Lorsque ce muscle est étiré à plein potentiel (ton ventre est gonflé), cela envoie un message qui sert à arrêter la réponse de stress. C'est la même chose que les freins d'une voiture; tu peux accélérer avec une voiture en utilisant l'accélérateur, mais tu as aussi besoin de freins pour arrêter. Lorsque tu fais de la respiration abdominale, c'est comme si tu appuyais sur les freins d'une voiture; cela arrête la réponse de stress!

Pratiquons la respiration abdominale. C'est très simple et tu n'as pas besoin d'une formation spéciale pour le faire de façon régulière. Une chose que tu peux faire pour t'aider est d'imaginer que tu as un ballon dans ton ventre qui va se gonfler et ensuite se dégonfler. Place une main sur ton nombril. Ensuite, prends une respiration de la façon que tu veux (par ton nez ou par ta bouche, il n'y a pas de différence). Tu veux faire entrer assez d'air dans ton corps pour avoir le plus gros ventre possible. Après un certain moment, tu vas avoir l'impression de devenir plus calme. C'est parce que tu as atteint le niveau d'étirement du diaphragme qui est nécessaire pour mettre les freins sur ta réponse de stress.

#### **Autres façons de faire de la respiration abdominale :**

Lorsque nous sommes stressés, nous ne pensons pas toujours à faire des respirations abdominales. Par contre, tu dois savoir qu'il existe d'autres méthodes qui peuvent être utilisées pour que ton corps fasse une respiration abdominale sans s'en rendre compte! Voici d'autres façons de pratiquer la respiration abdominale.

**Chante!** Lorsque nous chantons, nous faisons de la respiration abdominale! En effet, afin de garder une note, nous étirons le diaphragme et cela mène à un arrêt de la réponse de stress de la même manière que lorsque nous faisons de la respiration abdominale de façon consciente. Donc, lors de périodes stressantes, chante! Une autre chose que tu peux faire pour soulager ton stress est de participer à une chorale. Des études scientifiques ont démontré que les participants à une chorale ont une réponse de stress diminuée comparativement à ceux qui ne participent pas à la chorale.

**Prie!** Lorsque nous prions à voix haute, nous faisons de la respiration abdominale. En effet, après un certain temps de prière, nous avons tendance à utiliser une voix monotone qui mène à l'étirement du diaphragme, qui à son tour arrête la réponse de stress. Donc, si ça t'intéresse, tu peux faire n'importe quelle sorte de prière et cela te fera faire de la respiration abdominale sans que tu t'en aperçoives!

**Écoute de la musique!** Mais attention, pas toutes les sortes de musique! Le cerveau a une drôle de tendance, c'est-à-dire celle de synchroniser notre respiration avec le rythme de la musique. C'est donc pourquoi dans les tribus africaines, certains membres entrent dans un second état à l'aide de tamtams. Le rythme des tamtams débute lentement, mais accélère ensuite. Lorsque le rythme est rapide, nous respirons plus vite, ce qui apporte plus de sang au cerveau et mène à un second état (c'est également ce qui se produit dans les « raves » où il peut y avoir de la musique avec plus que 100 battements par minute). Cependant, si tu écoutes de la musique douce, lente comme le jazz ou la musique classique, ton cerveau synchronisera ta respiration avec le rythme. Puisque le rythme est lent, tu respireras lentement et profondément avec ton abdomen sans t'en rendre compte! Donc la musique (douce) est une autre façon de respirer avec l'aide de son abdomen pour diminuer la réponse de stress!

### 5. Va chercher du soutien social

Chercher du soutien social est une très bonne façon de s'adapter à des situations stressantes. C'est-à-dire, parle à un ami de ce qui te stresse ou demande un avis à tes parents ou à tes enseignants. En partageant tes expériences de situations stressantes avec les autres, tu ne t'isoles pas. Tu découvriras plutôt que de chercher de l'aide et du soutien d'une personne qui est proche de toi peut souvent être une expérience bénéfique et positive. En recevant le type de soutien dont tu as besoin, tu auras souvent l'impression que ton stress aura diminué.

Par contre, fais attention, il se peut qu'après être allé chercher le soutien social de certaines personnes, tu te sentes parfois pire ou encore plus stressé.e. Ça peut être parce que tu ne t'es pas senti écouté, que la personne a contribué à voir ton mammoth encore plus gros que ce qu'il était ou qu'elle était déjà elle-même super stressée. Ces personnes peuvent être quand même de très bons proches pour toi, mais ce ne sont peut-être juste pas les meilleures personnes vers qui se tourner quand tu es stressé.e pour te sentir mieux.



### Journal de bord #3 (p.7) :

**Allez à la page 7. Écris les stressés que tu as vécus (les événements, les gens ou les situations qui t'ont causé du stress). À côté de chaque stressé, explique les indices que ton corps t'a donnés pour t'indiquer que tu étais stressé.e. Cette fois-ci, écris également comment tu as dépensé ton énergie.**



## Atelier 4: Stratégies à long terme : construire son coffre à outils

Demandez aux élèves de sortir leur journal de bord et de partager les stratégies qu'ils ont utilisées pour se débarrasser de leur énergie pendant une situation stressante.

Il est impossible d'éliminer le stress, donc nous devons apprendre à vivre avec.

Chacun interprète les situations stressantes différemment et c'est d'ailleurs pourquoi chacun doit apprendre à s'y adapter à sa façon. Une stratégie qui fonctionne pour une personne ne fonctionnera pas nécessairement pour une autre personne... ou bien ne fonctionnera pas nécessairement dans toutes les situations.

**Message-clé:** Pour cette raison, c'est important de se construire un coffre à outils de stratégies.

La semaine dernière nous avons vu certaines stratégies qui peuvent être utilisées rapidement. Il existe un autre type de stratégie qui, à long terme, est probablement la meilleure façon de gérer son stress. Il s'agit de déconstruire et reconstruire nos stressés. Il y a trois étapes à cette stratégie. Je te montre comment ça fonctionne.

### **ÉTAPE 1 - SPIN ton stress**

Une façon de s'adapter à une situation stressante est de disséquer le problème afin de voir ce qui te rend stressé.e. Plutôt que de le voir comme une montagne insurmontable, tu l'abordes en le déconstruisant en une ou plusieurs raisons pour lesquelles la situation te stresse. Souviens-toi, tu as maintenant des outils pour savoir ce qui rend une situation stressante. Révisons-les rapidement. S.P.I.N. – Sentiment de contrôle faible, Personnalité menacée, Imprévisibilité, Nouveauté. Prenons l'exemple suivant. Tu te disputes constamment avec ta mère au sujet du ménage de ta chambre. Penses au problème et pourquoi il s'agit d'un stressé selon le modèle du S.P.I.N.

- As-tu un bon Sentiment de contrôle ? Non! J'ai l'impression de ne pas avoir le choix lorsqu'elle me dit de ranger ma chambre!
- Est-ce que la situation menace ma Personnalité ? Oui. J'ai l'impression qu'elle m'accuse d'être lâche!
- Est-ce que c'est Imprévisible ? Oui. Je ne sais jamais quand elle va me demander de le faire!
- Est-ce que c'est Nouveau ? Non, je me dispute toujours avec ma mère à propos du ménage de ma chambre.

### **ÉTAPE 2 - RE-SPIN ton stress**

Une fois que tu as identifié quels éléments du modèle S.P.I.N., tu peux penser à des solutions pour diminuer chacun des éléments dans la situation et ainsi, la rendre moins stressante. Tu vas ainsi « **Reconstruire ton stress** » en trouvant des façons de s'adapter aux raisons spécifiques pour lesquelles cette situation te stresse.

Donc, si la situation avec ta mère te stresse parce que c'est Imprévisible, menaçant pour ta Personnalité et que tu as l'impression d'avoir un faible Sentiment de contrôle, tu dois donc reconstruire la situation en te demandant:

- « Que puis-je faire pour diminuer l'Imprévisibilité de la situation ? »
- « Que puis-je faire pour diminuer la menace à ma Personnalité ? »
- « Que puis-je faire pour augmenter mon Sentiment de contrôle sur cette situation ? »

Tu dois trouver les solutions pour reconstruire ton propre stress. Par exemple :

**« Que puis-je faire pour diminuer l'Imprévisibilité de la situation ? »**

Tu peux parler avec ta mère et établir un horaire dans lequel il y a des jours où il t'est permis d'avoir une chambre pas aussi propre qu'elle le voudrait, mais il y a certains jours pré-déterminés où elle peut entrer dans ta chambre pour te donner des commentaires. Cela diminuera l'imprévisibilité de la situation.

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

Tu peux peut-être parler de ton stress à ta mère. Il est possible que vous trouviez une solution au problème qui te fera sentir mieux et qui te donnerait plus de choix, ce qui par le fait même sera moins menaçant pour ton égo.

**« Que puis-je faire pour augmenter mon Sentiment de contrôle sur cette situation ? »**

Par exemple, tu peux te faire un horaire de ménage qui te donne un choix de journées pour faire le ménage de ta chambre.

Ces trois stratégies te donneront plus de contrôle sur la situation, la rendra davantage prévisible et tu te sentiras mieux face à la situation. Une fois que cela est fait, ton corps arrêtera de produire une réponse de stress parce que ton cerveau ne détectera plus la menace!

**ÉTAPE 3 - Prévoir des plans B**

Parfois après avoir déconstruit le problème (SPIN ton stress) et avoir trouvé un plan pour diminuer les éléments du SPIN dans la situation (RE-SPIN ton stress), il arrive que ton plan original ne fonctionne pas aussi bien que tu le croyais. Il est utile d'avoir un « plan B » afin de garder le contrôle sur la situation. Prenons le dernier exemple : « Tu as un échec en maths. » Il reste encore du temps à l'étape pour que tu puisses améliorer ta note et passer, mais il y a plusieurs stratégies que tu peux utiliser.



**Plan A:** Passer tes heures de dîner à la bibliothèque pour étudier. Mais attends! Tu n'arrêtes pas d'être dérangé par tes amis et tu constates que ton cerveau ne veut simplement pas travailler pendant l'heure de dîner.

**Plan B:** Demander à ton professeur de maths de t'aider après l'école. Par contre, ton professeur n'est pas disponible à tous les jours.

**Plan C:** Demander à un autre élève de t'aider avec les concepts que tu ne comprends pas ou encore trouver un tuteur qui est dans un niveau supérieur à l'école pour qu'il travaille avec toi.

**Et ainsi de suite...**

**Message-clé:** Ce dont tu dois te souvenir dans ce cas-ci, c'est que la seule chose dont ton cerveau a besoin pour arrêter la réponse de stress est une porte de sortie! Tout comme tu as besoin d'un plan B lorsque tu chasses le mammoth, ton cerveau a besoin d'un plan B (et C et D...) afin de contrôler un stresser. Lorsque le cerveau a un plan B, il diminue le signal qui mène à une réponse de stress... et tu te sens beaucoup mieux!

Pour te rappeler de ces façons de s'adapter au stress, tu peux toujours aller à la page 6 de ton journal de bord. Tu trouveras une liste de ces stratégies avec quelques suggestions utiles dont nous avons discuté aujourd'hui. Nous sommes conscients que certaines situations auxquelles tu peux faire face sont difficiles à contrôler. C'est d'ailleurs pour ces situations que tu peux trouver certaines des solutions rapides très utiles pour diminuer le stress. Lorsque c'est possible, fais face aux situations stressantes en les disséquant et en trouvant des solutions pour Sentiment du contrôle faible, Personnalité menacée, Imprévisibilité, Nouveauté qui seront plus utiles (et saines) à long terme.

## ACTIVITÉ - S.P.I.N. ET RES.P.I.N TON STRESS! :

*Objectif : Cette stratégie demande plus de pratique. Il est normal que certains élèves aient besoin d'aide pour arriver à la comprendre et à l'utiliser. Cette activité vise à permettre aux élèves de se pratiquer à construire et déconstruire des stressors chez les autres avant de pouvoir l'appliquer à eux-mêmes dans le journal de bord.*

Pratiquons-nous à faire ces trois étapes.

Présentez à la classe des scénarios contenant des éléments du S.P.I.N. Demandez aux élèves d'identifier les éléments présents (toute réponse peut être bonne, dépendant de la justification que l'élève donne de son interprétation de la situation). Demandez-leur ensuite des solutions afin de rendre la situation davantage contrôlable, moins menaçante, moins imprévisible et/ou moins nouvelle. N'hésitez pas à remplacer les exemples suivants par des stressors auxquels vous savez que vos élèves font face.

- *Thomas est un nouvel élève à l'école. Un jour, il se dispute avec ton meilleur ami.*
- *Ton professeur distribue un examen. Tu as oublié que c'était aujourd'hui et tu n'as pas étudié.*
- *C'est ta première journée dans une nouvelle école. Tu ne connais personne à cette école.*
- *Tu as un échec pour ton cours de maths.*



### Journal de bord #4 (p.8) :

**Ouvre la page 8. Identifie les choses qui t'ont stressé.e au cours de la dernière semaine. Pour chaque stressor, identifie les éléments du S.P.I.N. présents dans la situation et écris la stratégie que tu as utilisée pour faire face au stressor. La stratégie a-t-elle fonctionné ? Si non, avais-tu un plan B (C,D...) ? Si oui, explique quels étaient tes plans.**

## **Atelier 5: Apprendre à bien stresser**

(\*C'est facultatif, mais vous pourriez utiliser un haut-parleur connecté à l'ordinateur pour cet atelier)

Au cours des dernières semaines, nous avons parlé de l'adaptation centrée sur les émotions et centrée sur le problème pour faire face au stress. Maintenant que tu as toutes ces stratégies pour gérer ton stress, il ne reste plus qu'à apprendre comment bien stresser. Est-ce que ça se peut, bien stresser ?

### **Contrôler son discours intérieur**

#### **ACTIVITÉ - LE DISCOURS INTÉRIEUR**

Objectifs: Démontrer que voir son stress positivement ou négativement influence comment on le vit.

L'atelier commence avec un sondage dans lequel l'animateur.trice demande aux élèves : sur une échelle de 1 à 10, à quel point trouves-tu que le stress est positif (1 étant pas du tout positif et 10 étant très positif) ? Demandez aux élèves d'indiquer en silence avec leurs mains dans les airs, par exemple en affichant un 1, un 5, un 7 avec leurs doigts. Constatez ensuite où se situe la majorité des élèves (plus vers le négatif, le positif, ou le centre).

Sur une échelle de 1 à 10,  
à quel point penses-tu que  
le stress est **positif** ?



Maintenant, nous allons vivre une expérience immersive pour voir comment cette croyance que le stress peut être positif ou négatif peut affecter comment on le vit. Nous allons d'abord écouter le discours intérieur d'une personne qui croit que le stress est négatif. **La prochaine activité se fait individuellement.** Invitez les élèves à vivre une expérience immersive en fermant leurs yeux, en écoutant attentivement et en identifiant comment ils se sentent pendant l'expérience immersive.

Faites jouer l'expérience immersive **négative** qui dure environ 1 minute. (Cliquez sur le son de la diapositive #4. Dans le cas où il n'est pas possible de faire jouer l'enregistrement audio, vous pouvez aussi lire le texte en annexe à ce manuel).

T'arrive-t-il d'avoir un discours similaire ?

Après l'écoute de l'enregistrement audio, marquez une ligne verticale au milieu du tableau pour le séparer en deux sections. Inscrivez sur la première partie « DISCOURS INTÉRIEUR NÉGATIF » et invitez quelques élèves à venir y inscrire comment ils se sont sentis durant l'expérience immersive **en un seul mot**. Ils retournent ensuite s'asseoir à leur place.

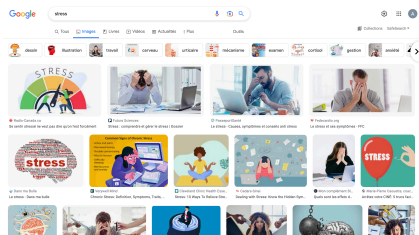
Maintenant qu'on a testé le discours intérieur de quelqu'un qui croit que le stress est très négatif, voyons maintenant à quoi ressemble le discours intérieur de quelqu'un qui croit que le stress est très positif. Ferme les yeux. Laisse-toi guider par l'expérience immersive et porte attention à ce que ce discours intérieur positif te fait ressentir.

Faites jouer l'expérience immersive **positive**. (Cliquez sur le son de la diapositive #5 ou lisez le texte en annexe)

T'arrive-t-il d'avoir un discours intérieur similaire ?

Après l'écoute de l'enregistrement audio, inscrivez sur la deuxième partie du tableau « DISCOURS INTÉRIEUR POSITIF » et invitez quelques élèves à venir y inscrire comment ils se sont sentis durant l'expérience immersive **en un seul mot**.

Maintenant que tu avez vécu ces expériences immersives, nous allons refaire le sondage du début : Selon toi, à quel point le stress est positif de 1 à 10 (1 étant pas du tout et 10 étant très positif) ? Faire un constat par rapport à leur idée du stress au début de l'activité - combien d'élèves voient le stress plus positivement qu'au début ? Combien négativement ?



Ceux qui trouvent toujours que le stress est négatif, pourquoi ? Est-ce que c'est parce que vous ne croyez pas que le stress puisse parfois être positif ? Ce serait normal de ne pas le croire, puisque quand on parle de stress en général dans la société, c'est souvent négativement. Faire une recherche Google Images avec les élèves et montrer ce qui ressort ou utiliser l'impression d'écran fournie dans le PowerPoint.

**Comment se fait-il que le stress puisse être parfois positif et d'autres fois négatif ?**

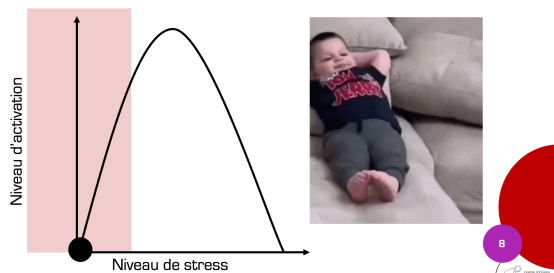
C'est parce que tout est une question d'intensité. Trop de stress, ce n'est comme pas assez, il faut viser à être juste assez stressé.e!

Voyons d'abord ce qui se passe quand **tu n'es pas assez stressé.e**. Tu es ici sur la courbe (pointez le rond noir sur la diapositive #9 du powerpoint). Ton corps n'est pas du tout activé (en état d'alerte) et ta performance est faible. Comme sur l'image du jeune garçon, tu es trop « relax ». Tu n'as pas mobilisé assez d'énergie pour faire face à la situation et bien performer.

À l'inverse, si **tu es trop stressé.e**, ce n'est pas mieux. Tu es ici sur la courbe (pointez le rond noir à la diapositive #10 du powerpoint). Tu vis tellement de stress que tu as le goût de t'arracher les cheveux sur la tête. Tu es rendu comme les gens sur les images, parce que tu as vécu du stress à une intensité très très élevée pendant longtemps et que ça t'a rendu.e malade. Par contre, dans la vie de tous les jours, ce n'est pas à ça que ressemble le stress. Au contraire, **le stress est là pour t'aider à surmonter des défis et non pour te rendre malade**. Donc, les images Google ne représentent pas ce qu'est le stress réellement.

Je vous donne un exemple de ce qui se passe quand **tu es juste assez stressé.e**. Utilisez la mise en situation suivante pour illustrer la relation de courbe en U inversé qui existe entre l'intensité du stress et la performance. Invitez les élèves à mimer la posture de leur corps lorsque vous expliquerez les différentes parties de l'exemple suivant. Ainsi, les élèves pourront visualiser comment leur corps se comporte aux différentes intensités de stress.

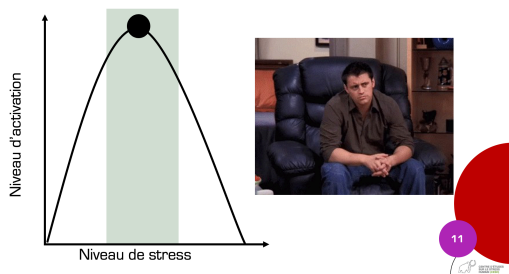
**Quand tu N'ES PAS ASSEZ stressé.e**



**Quand tu es TROP stressé.e**



**Quand tu es JUSTE ASSEZ stressé.e**



## Mise en situation :

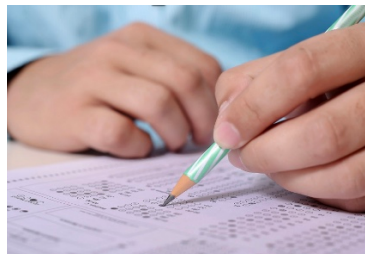
Tu reviens de l'école, il est environ 17h. Tu es fatigué.e et tu décides de t'asseoir sur le divan avec une collation pour écouter une série. À ce moment-là, à quoi ressemble ta posture ? **Invitez les élèves à mimer comment ils sont assis lorsqu'ils sont sur leur sofa.** Tu n'es pas stressé.e à ce moment-là. Tu es ici. **Pointez la partie gauche de la courbe.** Soudain, ton téléphone vibre. Ton ami t'a envoyé un texto pour te demander si tu es prêt.e pour l'examen de mathématique de demain. Tu lui réponds « De quoi tu parles, y'a pas d'examen demain ? ». Après discussions, tu réalises qu'il y a bel et bien un examen demain et qu'il ne te reste plus que quelques heures pour t'y préparer. BOUM! Tu as alors une réponse de stress. **Pointez le haut de la courbe.** À quoi ressemble ta posture alors, est-ce que tu restes assis confortablement ? Non! Si tu restes assis confortablement, c'est parce que tu n'as pas eu de réponse de stress. Résultat : tu ne seras pas prêt pour l'examen et tu risques de mal performer. Rapidement, tu te lèves du sofa, plein.e d'énergie et tu es prêt à aller chercher tes livres pour te préparer pour l'examen. **Invitez les élèves à le mimer.** C'est ÇA, une réponse de stress. C'est le fait d'avoir de l'énergie pour faire face à des situations stressantes et ce, même lorsqu'on est déjà fatigués. À ce moment-là, tu es juste assez stressé.e et c'est là que ton stress peut être vraiment utile et positif.

## Les 4 effets positifs du stress

Si tu n'es toujours pas convaincu.e que le stress puisse parfois être positif, voici 4 effets positifs du stress lorsque tu es juste assez stressé.e (au sommet de la courbe):

Après chaque effet positif, utilisez la diapositive « ON JASE » pour amener les élèves à réfléchir à des exemples de leur vie dans lesquels ils ont vécu les effets positifs du stress. Préparez-vous quelques exemples personnels ou tirés du quotidien de vos élèves pour pouvoir briser la glace au besoin. Pendant que les élèves partagent leur expérience, identifiez des mots clés que les élèves mentionnent dans leurs exemples des effets positifs du stress pour compléter les mots écrits sous «DISCOURS INTÉRIEUR POSITIF» au tableau. L'objectif est que le tableau reflète le vécu des jeunes en utilisant leurs mots et expressions.

1. **Donne de l'énergie :** Exemple - Une étudiante a besoin d'énergie pour finir un long examen ou un travail à remettre.
2. **Augmente la vigilance :** Exemple - Un adolescent revient d'une soirée jeux vidéo avec ses amis et il est tard. Il n'a pas vu le temps passer, mais ne veut pas appeler ses parents pour qu'ils viennent le chercher car il croit qu'ils seraient fâchés. Donc il décide de marcher/prendre l'autobus jusqu'à chez lui. Comme il fait noir, il demeure vigilant tout au long du chemin pour pouvoir détecter tout évènement dangereux qui pourrait se produire.
3. **Augmente la force physique :** Exemple - En 1982, une mère américaine, Angela, a été capable d'utiliser une force surhumaine pour soulever une voiture sous laquelle son garçon était pris afin de lui sauver la vie
4. **Diminue la douleur :** Exemple - Un joueur de hockey est plus fort et ressent moins la douleur durant un match afin de pouvoir continuer de jouer même s'il se blesse. Ce n'est souvent que le lendemain qu'il ressentira la douleur.



Dans les deux expériences immersives que vous avez vécues, vous étiez dans la même situation stressante et vous étiez autant stressé.es (votre corps a mobilisé la même quantité d'énergie pour que vous puissiez bien performer à l'examen). Cependant, votre discours intérieur sur le stress a complètement changé comment vous vous êtes sentis et probablement comment l'examen s'est passé pour vous. Dans le cas du discours intérieur négatif, vous avez essayé de travailler contre la vague d'énergie que votre corps vous a envoyée pour vous aider et vous avez probablement fini englouti par cette vague, alors que dans le discours intérieur positif, vous avez accepté cette vague et vous l'avez surfée pour qu'elle vous amène plus



Comme tu as remarqué avec cette activité, c'est assez facile de changer comment tu vois le stress. La bonne nouvelle, c'est que même si tu n'as pas toujours de contrôle sur la situation qui te stresse, tu peux apprendre à bien stresser! Voici 3 étapes pour y arriver :

1. **Accepter d'être alarmé et ne pas paniquer** : Les sensations physiques que tu ressens quand tu as une réponse de stress (comme des maux de ventre, ou des mains qui tremblent) ne vont pas te faire du mal. Elles ne sont que des signaux d'alarme qui t'informent que tu es en train d'avoir une réponse de stress pour t'aider à gérer un stresser/une menace. Parfois, certaines alarmes sonnent sans qu'il y ait vraiment un danger. C'est la même chose pour le stress. Ta réponse de stress qui vient de se déclencher ne veut pas dire que ta survie est nécessairement en danger.
2. **Voir la situation comme un défi** : Tu peux tromper ton cerveau. S'il croit que la situation est un défi plutôt qu'une menace, tu te sentiras beaucoup mieux car ton cerveau comprendra qu'il n'y a pas de réel danger à ta survie. Pour t'aider, lorsque tu ressens les signaux de stress et que tu as évalué qu'il n'y a pas de réel danger, répète ceci 4 fois: « Ceci n'est pas un stress, c'est un défi ». **Écrivez cette phrase en gros au tableau et invitez les élèves à le répéter à voix haute ensemble trois fois.**
3. **Accepter l'échec** : Ton cerveau aime faire des erreurs, car il a besoin d'en faire pour apprendre. Alors, vois les erreurs que tu fais comme des chances de pouvoir apprendre quelque chose, plutôt que comme des échecs. Si tu te donnes l'objectif de ne jamais faire d'erreur et d'avoir 100% tout le temps, tu mets ton cerveau dans une situation impossible à gérer... car c'est simplement impossible de ne jamais faire d'erreurs. La menace de l'échec sera donc toujours présente (dans chaque examen, par exemple). Sois curieux et donne-toi le défi d'apprendre, plutôt que de performer.

Alors oui, tu peux apprendre à bien stresser! Dans la vie de tous les jours, la mer n'est jamais totalement calme, on doit souvent affronter des vagues, parfois petites, parfois grosses. Tout comme les surfeurs ne réussissent pas à surfer la vague du premier coup, ça demande de la persévérance et de la pratique! Et même lorsqu'un surfeur est devenu professionnel, il ressent un petit stress face à une vague. Il accepte ce stress et l'utilise pour foncer plutôt que se laisser engloutir. Lorsqu'il tombe, il se relève, prêt à apprendre de ses erreurs pour affronter la prochaine vague: son prochain défi.

**Message-clé:** En conclusion, apprendre à bien stresser, c'est arrêter d'avoir peur du stress et de nourrir un discours intérieur positif lorsque tu vis du stress. N'oublie jamais que nous sommes d'excellents chasseurs de mammoths.



## Journal de bord #5 (p.10):

**Ouvrez votre journal de bord à la page 10. Indique un stresser que tu anticipes pour la prochaine semaine. Ensuite, écris ou dessine sur ce bloc-note quelque chose qui pourra te servir de rappel lorsque tu affronteras le stresser pour que tu arrives à surfer cette vague de stress. Tu peux revenir à cette page quand tu en auras besoin. N'hésite pas à ajouter quelques rappels de ce genre dans ton agenda!**

Nous ne réviserons pas le contenu du journal de bord 5, mais nous espérons qu'à ce stade-ci, tu as appris à mieux être à l'écoute de ton stress, à le déconstruire, le reconstruire et à le voir plus positivement! Tu peux maintenant utiliser ton journal de bord autant que tu le souhaites, lorsque tu es particulièrement stressé.e par un événement ou durant une période spécifique (ex., le début d'année). Tu verras qu'être à l'écoute de son stress est une bonne façon de le reconnaître et de le contrôler.

Si, au courant de l'année, tu as besoin de réviser des concepts que nous avons discuté pendant les ateliers, n'hésite pas à visiter le site Internet du Centre d'études sur le stress humain au [www.stresshumain.ca](http://www.stresshumain.ca) sous la section « Stress et vous » ou « programmes ». Choisis la sous-section « Stress chez les jeunes ». Tu trouveras plusieurs informations sur le stress qui pourront t'aider.

C'est déjà tout pour maintenant! Nous espérons sincèrement que tu as aimé participer au programme DéStresse et Progresse et que cela a été utile pour te fournir des informations scientifiques sur le stress. Nous te souhaitons tout ce qu'il y a de mieux!

**Ta dernière tâche pour la prochaine semaine est d'enseigner à tes parents le S.P.I.N et de leur montrer comment gérer leur stress (support social, solutions rapides et disséquer/reconstruire la situation) et bien stresser.**

**Si tu es capable d'expliquer à quelqu'un d'autre ce que tu as appris, cela veut dire que tu as bien compris ce que nous avons enseigné au cours de ces ateliers.**



# Annexe - Texte à lire pour les expériences immersives de l'atelier 5

## **Expérience immersive #1 - Discours intérieur négatif**

Lisez le texte suivant en adoptant un ton inquiet/stressé/découragé/paniqué.

Ton cadran sonne. Mercredi matin. Tu dois vite te préparer pour te rendre à l'école. Tu dois subir un examen ce matin. Un examen très important pour lequel tu as étudié et tu t'es bien préparé en classe, mais tu n'es pas sûr d'être capable de bien réussir. Tu sens ton cœur battre vite, ta gorge se nouer et tu as mal au cœur. Ton flow de pensées est hyperactif, tu as de la difficulté à te concentrer sur ce que tu dois mettre dans ton sac d'école. Fudge, tu es stressé.e. Tu te dis que si tu es stressé.e, c'est mauvais signe. Il ne faut pas être stressé.e, sinon, tu ne seras jamais capable de te concentrer sur l'examen et tu vas couler. Tu as envie de vomir, ton stress te fait sentir tellement mal, c'est impossible que tu performs bien dans cet état! Maudit stress, il est en train de te pourrir la vie et de te rendre malade! Tu dois absolument t'en débarrasser avant le début de l'examen.

## **Expérience immersive #2 - Discours intérieur positif**

Lisez le texte suivant en adoptant un ton confiant/motivé/optimiste.

Ton cadran sonne. Mercredi matin. Tu dois vite te préparer pour te rendre à l'école. Tu affrontes un examen ce matin. Tu sais que ce ne sera pas nécessairement facile et qu'il est important, mais tu es déterminé à lui montrer de quel bois tu te chauffes. Tu te rappelles que tu as bien écouté en classe, que tu as étudié et que tu ne pourrais pas être plus prêt à relever ce défi. Tu sens ton cœur battre vite, ta gorge se nouer et tu as mal au cœur. Ton flow de pensées est hyperactif, tu as de la difficulté à te concentrer sur ce que tu dois mettre dans ton sac d'école. Tu es stressé.e. Super ! C'est le signe que ton corps et ton cerveau reconnaissent que tu t'apprêtes à relever un défi et qu'ils activent tous les mécanismes pour que tu sois à ton plein potentiel durant ce défi. Les connexions entre tes neurones se font plus vite, ton cœur envoie du sang rempli d'oxygène à toutes les parties de ton corps pour qu'elles fonctionnent mieux. Tu as mal au cœur car ton corps a mis la digestion sur pause... pas d'énergie à perdre avec ça, c'est le temps d'affronter l'examen et tu auras besoin de toute l'énergie possible pour ce faire. Même si c'est désagréable, tu accueilles ce stress à bras ouverts, puisque tu sais que c'est temporaire et que sans lui, tu ne performerais pas aussi bien. Il te permet de repousser tes limites et d'apprendre. Merci stress ! Tu es maintenant 100% focus. Let's go !