

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

Institut universitaire en santé mentale de Montréal  
CENTRE DE RECHERCHE

# DÉSTRESSE ET PROGRESSE

BIENVENUE À LA FORMATION  
2021 !!!

**En ligne**

1

## MERCI !

- De nous aider à faire grandir le programme
- De faire confiance à notre travail
- Notre communauté grandit pour le mieux-être des enfants que nous côtoyons


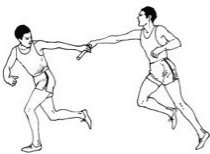
**2500+ !!!**

Année	Nombre d'enfants
2011	~60
2012	~55
2013	~130
2014	~55
2015	~175
2016	~165
2017	~340
2018	~290

2



**CONSETEMENT**

Le Centre d'études sur le stress humain a pour mission d'éduquer le public sur le stress et ses effets en utilisant des informations scientifiquement validées. Afin d'éduquer les jeunes sur le stress et dans le but de les aider à mieux composer avec ce dernier au quotidien, le Centre d'études sur le stress humain a développé le programme **DéStresse et Progresse**®. Ce programme a été développé avec l'aide et la collaboration d'une équipe de chercheurs, d'étudiants et de professionnels de l'éducation.

À ce stade-ci, le Centre d'études sur le stress humain offre une formation d'une journée aux gens intéressés à enseigner le programme à leur tour. En participant à cette formation, vous vous engagez à enseigner le programme tel qu'il vous a été expliqué et à ne pas changer, supprimer ou ajouter de contenu. Vous reconnaissez que ce programme appartient au Centre d'études sur le stress humain et qu'il est donc interdit de le modifier.

Enfinement, vous comprenez que cette formation vous donne le privilège de dispenser le programme à des jeunes, mais que vous ne pouvez pas former d'autres intervenants. Vous devez plutôt les référer au Centre d'études sur le stress humain afin qu'ils reçoivent la formation requise. Également, vous vous engagez à dispenser le programme gratuitement et à ne pas en retirer de bénéfice financier.

J'atteste avoir lu les conditions mentionnées ci haut et, par la présente, je consens à les respecter.


Nom (lettres moulées) : \_\_\_\_\_

Établissement/Institution : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Représentant du CESH : \_\_\_\_\_



5

**LOVEAS**

Accompagner les personnes pour qu'elles retrouvent l'unité dans la fluidité et la grâce !

- [Accueil](#)
- [NOUVEAUTÉS](#)
- [SERVICES PERSONNELS](#) ▾
- [CONFÉRENCES OFFERTES](#) ▾
- [ATELIERS OFFERTS](#) ▾
- [HUMANITÉ EN DEVENIR](#)
- [CONTACT & RECUS](#) ▾
- [Témoignages](#)
- [Liens](#)

[Coaching de Convergence](#)

[Restructuration énergétique](#)

[Outils simples & efficaces](#)

[Gestion du stress](#)

[Fleurs de Bach](#)

[Reprogrammation](#)

[Le point 0 pour traverser les turbulences](#)

[Améliorer sa vie avec l'alignement vibratoire](#)

[Reconnaître & activer ses capacités spirituelles](#)




[Dé-stresse et Progresse](#)

[Améliorer sa vie avec l'alignement vibratoire](#)

[Reconnaître & activer ses capacités spirituelles](#)

[Principe de base](#)

[Reconnaissance de l'ANN](#)

[Accueil](#) ▢ [ATELIERS OFFERTS](#) ▢ [Dé-stresse et Progresse](#)   

### Programme Déstresse et progresse

Déstresse et progresse, développé par le Centre d'Études sur le Stress Humain (CESH) est un programme de formation sur le stress qui s'adresse aux jeunes qui font la transition du niveau primaire au secondaire.

Le programme de 5 rencontres offre des activités interactives et stimulantes. Il permet aux jeunes d'apprendre ce qu'est le stress, comment l'identifier et comment s'y adapter. L'utilisation du journal de bord remis à chaque participant leur permettra de reconnaître comment ils réagissent et composent avec les événements stressants en appliquant les concepts étudiés à leur vie de tous les jours.

Pour en savoir plus, visitez le site du CESH, voir l'onglet [Liens](#) .

Selon les normes établies par le Centre d'études sur le Stress Humain, ce programme doit être offert gratuitement aux jeunes et le Cahier de bord doit être inclus gratuitement dans le programme.

Ces ateliers sont donc une réussite et ont portée fruit !!

6

Académie de Poitiers  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

Site du collège Beauregard de La Rochelle (17)

ACCUEIL | CENTRE DE SERVICES SOCIAUX | PLAN DU SITE | NOUS JOINDRE

NOTRE MILIEU DE VIE | NOS PARTICULARITÉS | CONSEIL D'ÉTABLISSEMENT | PARENTS | ÉLÈVES | NOS ÉQUIPES SPORTIVES | MOZAIK PORTAIL PARENTS

PRESENTATION DU COLLEGE | ESPACE CDI | LES DISCIPLINES | LA SEGPA | L'ULIS | LIENS UT

Accueil » PRESENTATION DU... » PARCOURS DE SANTE » **Déstresse,...**

**DÉ-STRESS**  
Accueil / Notre milieu

**Déstresse, Progresse !**  
Ateliers de gestion du stress  
publié le 27/11/2020

NOTRE MILIEU DE VIE  
Nos projets  
YPI  
Déstresse et progresse  
Notre école  
Nos services  
Notre encadrement  
Portes ouvertes virtuelles

Des études antérieures d'hormones de stress trouvent cette période connaissances pertes symptômes et des ! Cliquez sur le lien ci-dessous : <http://www.stressh.fr>  
Cliquez ici pour en savoir plus

"Le projet "Déstresse, progresse" comprend une modalité d'action à destination de tous les élèves de 6ème et 5ème pour cette année 2020-2021 : les ateliers gestion du stress. Durant 8 séances collectives se déroulant sur 2 mois, les élèves de 6ème inscrits auprès de leur professeur principal pourront venir découvrir et apprendre des techniques de gestion du stress adaptées à leur âge et besoins.

Au programme de ces ateliers :

- ▶ qu'est-ce que le stress ? (portrait chinois)
- ▶ quelles sont mes sources de stress en lien avec le collège ? (stress avant les évaluations, difficulté de mémorisation et d'endormissement...)
- ▶ proposition de techniques de gestion du stress leur permettant de développer de meilleures capacités d'apprentissages (concentration et mémorisation) et de résilience au stress (meilleure gestion de leur énergie quotidienne, apprendre à se relaxer avant un effort intellectuel ou physique) grâce à des techniques corporelles douces et techniques de visualisations.

7

**ATTESTATION**

**En ligne**

Programme

10h à 11h30: "Le stress n'a pas d'âge" conférencière: Sonia Lupien, Ph.D.

11h30 à 12h00: Période questions/réponses

13h00 à 15h00: Formation DéStresse et Progresse, Pierrick Plusquellec, Ph.D.

 **CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN (CESH)**

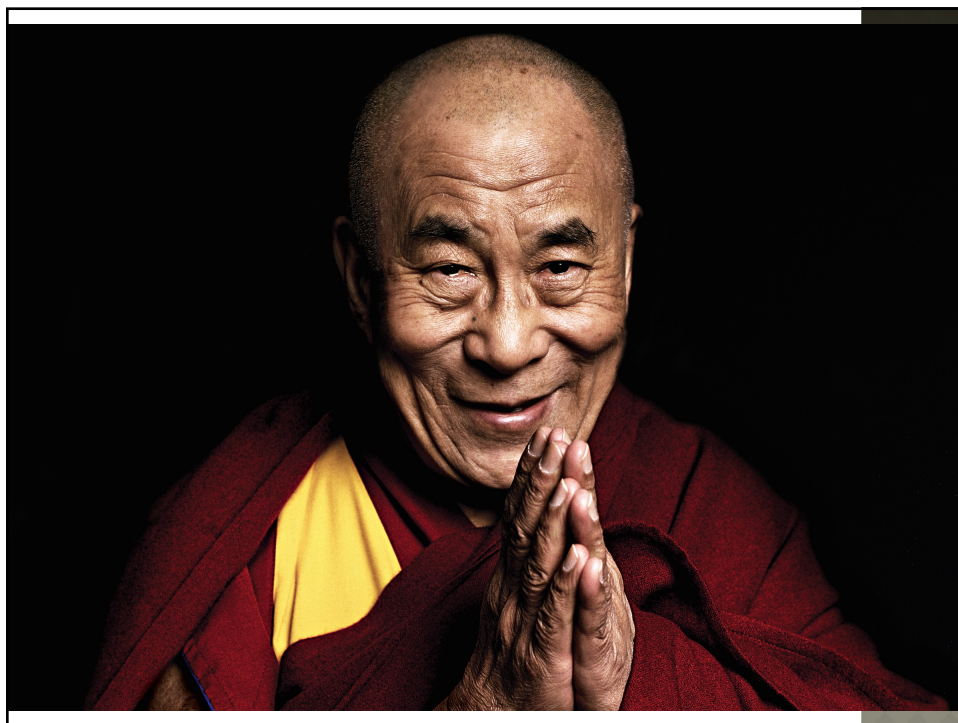
8



9



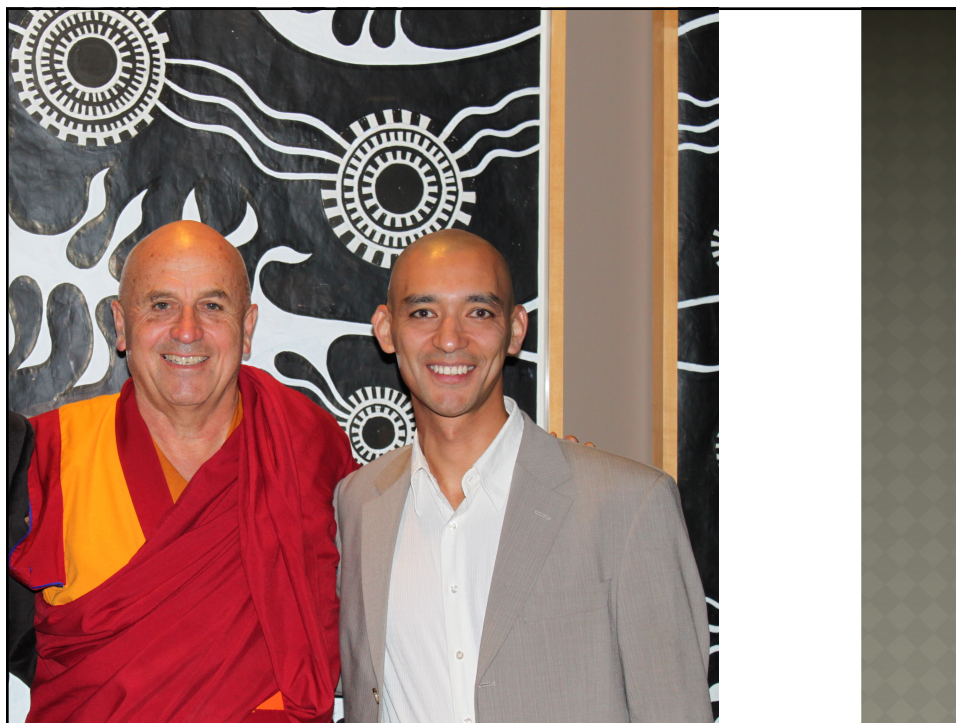
10



11



12



13

Université de Montréal École de psychoéducation

Répertoires Facultés Bibliothèques Plan campus Sites A-Z Mon portail UdeM

PROGRAMMES ET COURS LA RECHERCHE RESSOURCES ET SERVICES RÉPERTOIRE DE L'ÉCOLE NOTRE ÉCOLE VOUS ÊTES...

**CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN (CESH)**

LE STRESS STRESS ET VOUS CHERCHEURS PROGRAMMES LABORATOIRE D'ANALYSE

**A PROPOS**

**MAMMOUTH MAGAZINE**  
NOUVEAU TOME 2021  
Stress et bien-être : deux phénomènes étroitement liés

**ÉTUDES SUR LE STRESS**  
Aidez nos étudiants.  
Participez. Aidez nos professeurs.

**QUAND ON TESTE, EST-CE QU'ON STRESSE?**

**ACTUALITÉS**

**Biological Psychiatry**  
Nouveaux résultats sur le stress et le cerveau.

**PARTIPEZ À NOS ÉTUDES**  
Aidez nous à compléter nos connaissances sur le stress!

**FAQ - LES CHERCHEURS VOUS REPENDENT**  
Tout ce que vous voulez savoir sur le stress, ou simplement faire un retour d'expérience, qui nous sera très apprécié.

**SCIENCE NON VERBALE**

ACCUEIL QU'EST-CE QUE LA COMMUNICATION NON VERBALE ? ACTIVITÉS BLOGUE À PROPOS

Recherche sur le site internet du Centre d'études en sciences de la communication non verbale

du Centre de recherche de FUSAM

**LE CENTRE D'ÉTUDES EN QUELQUES MOTS**

Le Centre d'études en sciences de la communication non verbale du Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal a pour objectif la production, la synthèse et la diffusion de connaissances scientifiques sur la communication non verbale. Il est dirigé par Pierrehugues et codirigé par Vincent Desautels.

**ACTUALITÉS**

2015-11-30  
Le nouveau livre de Vincent Desautels intitulé Communication non verbale et crédibilité des témoins (Éditions Yvon Blais) est maintenant disponible. Lien

2015-10-23

2015-09-02

2015-07-12

14

## Stress empathique / Contagion émotionnelle



15



<https://www.youtube.com/watch?v=M3QYDtSbhrA>

16



Un des meilleurs exemples du système miroir, le dégoût qui donne la sensation exacte de ce que l'autre ressent...

<https://www.youtube.com/watch?v=iZ1P7NjY4hA>

17

**HISTOIRE ABRÉGÉE DU  
PROGRAMME  
DESTRESSE et  
PROGRESSE**



18

# QUELQUES ÉLÉMENTS SUR LE STRESS CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS



19

# LE STRESS CONCERNE TOUS LES ÂGES !



**naître et grandir**  
Le dossier des jeunes familles  
Mettre de la couleur sur nos mots!  
Les lunettes de soleil  
Faire semblant pour devenir grand  
**Le stress sous la loupe**  
Septembre 2012

**Le stress**  
Dossier  
mieux le connaître, pour mieux le contrôler

20

THE JOURNAL OF  
CHILD PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY  
Journal of Child Psychology and Psychiatry 49:1 (2008), pp 97-103  
doi:10.1111/j.1469-7610.2007.01818.x

### Maternal behavior predicts infant cortisol recovery from a mild everyday stressor

**Esther M. Albers,<sup>1</sup> J. Marianne Riksen-Walraven,<sup>1</sup> Fred C.G.J. Sweep,<sup>2</sup> and Carolina de Weert<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Department of Developmental Psychology, Behavioural Science Institute, Radboud University Nijmegen, Nijmegen, The Netherlands; <sup>2</sup>Department of Chemical Endocrinology, Radboud University Nijmegen Medical Centre, Nijmegen, The Netherlands

**Background:** In the very first years of life, parenting is considered to be important for the regulation of the infant's emotional and physiological states. In the present study, three-month-old infants' cortisol responses (reactivity and recovery) to a mild everyday stressor, namely being taken out of the bath, were examined in relation to the quality of maternal behavior. It was hypothesized that a higher quality of maternal behavior towards the infant predicted lower cortisol reactivity as well as a better recovery from the reaction. **Method:** The participants were 64 infants (34 boys and 30 girls) and their mothers. Maternal behavior (sensitivity and cooperation) towards the infant during the bathing routine was rated from videotapes. Salivary cortisol was obtained from the infants three times: before the bathing routine (T1), and 25 minutes (T2) and 40 minutes (T3) after the infants were taken out of the bath. **Results:** The infants reacted with a significant increase in cortisol to the stressor from 6.8 nmol/l to 9.9 nmol/l, and regression analysis showed that the higher the quality of maternal behavior the better the cortisol recovery from the stressor. **Conclusion:** Our findings indicate the potential importance of social processes for physiological recovery from everyday stressful situations in infants. **Keywords:** Cortisol, reactivity, recovery, infants, stress, maternal behavior. **Abbreviations:** LTV: law of initial values.


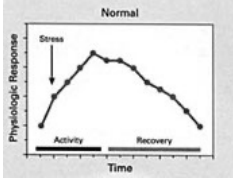
The relation between stress and cortisol has been the focus of many psychological studies in infants. Typically, studies have focused on infant adrenocortical stress responses to inoculations, physical exams, laboratory maternal separations or challenging situations (e.g., Larson, Gunnar, & Hertsgaard, 1991; Hertsgaard, Gunnar, Larson, Broderesen, & Lehman, 1992; Lewis & Ramsey, 1995), with almost no research on infant adrenocortical stress responses to everyday situations. In the very first year of life, the infant's capacity for regulation of emotional and physiological states is still very limited. To protect infants from excessive stress, external regulation of the infant's arousal by primary caregivers is needed. Caregivers who respond sensitively to the infant's signals and needs are thought to provide the infant with this additional external regulation (Bowlby, 1969; Tronick, 1989). Contrarily, infants experiencing insensitive caregiving behavior have to do without such external regulation, and in the case of high levels of stress this might negatively affect the development and functioning of the neurobiological systems that are responsible for the children's future self-regulation (Schore, 2001; Teicher et al., 2003; for reviews see Gunnar & Dorrell, 2002; Adam, Klimes-Dougan, & Gunnar, 2006). Furthermore, negative (e.g., insensitive or intrusive) parental behaviors may by themselves constitute a source of stress for children (Smeekens, Riksen-Walraven, & van Balk, 2007).

Insensitive and intrusive parental behavior is essentially uncontrollable for the child; insensitive parental behavior is unresponsive and noncontingent upon the child's signals and behaviors, and parental intrusiveness implies breaking into or interrupting the child's ongoing activity, thereby producing negative experiences that cannot be avoided by the child (see Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978). There is ample empirical evidence that adrenocortical activation particularly occurs in uncontrollable situations, that is, if individuals are unable to affect behavioral outcomes or avoid aversive events (for a review see Dickerson & Kemeny, 2004).

Previous research has indeed shown an association between the quality of caregiver behavior and adrenocortical activity in children. Haley and Stanbury (2003) showed parental responsiveness to be related to greater emotional and physiological recovery in 6- and 6-month-old infants during an experimental laboratory stressor (fall-face procedure). In another study, sensitive substitute caregivers were shown to prevent cortisol elevations in 9- to 23-month-old infants during 30-min separations from their mothers at the laboratory (Gunnar, Larson, Hertsgaard, Harris, & Broderesen, 1992). Also in non-stressful situations, parental behavior has been found to influence the infant's adrenocortical activity. Intrusive, non-sensitive caregiver behavior was found to be related to heightened adrenocortical activity in 3- and 6-month-old infants during free play with their parents at home and in a laboratory playroom.

Conflict of interest statement: No conflicts declared.

© 2007 The Authors  
Journal compilation © 2007 Association for Child and Adolescent Mental Health.  
Published by Blackwell Publishing, 9600 Garsington Road, Oxford OX4 2DQ, UK and 350 Main Street, Malden, MA 02148, USA

Meilleure est la sensibilité maternelle, plus le retour au repos du système de stress est rapide chez les enfants de 3 mois

21

## DANS LE CAS DE CARENCES SÉVÈRES



22

## ADOLESCENCE COMME PÉRIODE DE TRANSITION

Basal cortisol levels in low and high SES children

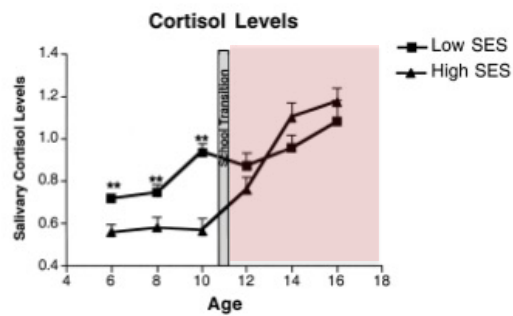


Figure 1. Mean morning salivary cortisol levels ( $\pm$ SE) in children from low and high SES ranging from 6 to 16 years of age.



23

## ADOLESCENCE COMME PÉRIODE PROPICE AUX PSYCHOPATHOLOGIES

Plusieurs formes de psychopathologies émergent à l'adolescence comme la dépression, l'anxiété...



24



LE PROJET DE  
RECHERCHE  
DÉSTRESSE ET  
PROGRESSE

La science du stress peut-elle aider à  
prévenir les problèmes associés au stress  
chez les jeunes ?




A cartoon scientist with a white lab coat, glasses, and a mustache is holding a test tube with a green liquid and a cloud of smoke rising from it. To the right, the text 'LE PROJET DE RECHERCHE DÉSTRESSE ET PROGRESSE' is displayed in white on a dark background. Below the text, a question is posed: 'La science du stress peut-elle aider à prévenir les problèmes associés au stress chez les jeunes ?'. At the bottom right, there is a stylized logo for 'DÉSTRESSE ET PROGRESSE' in yellow and white, set against a dark brick wall background with a small orange spray can icon.

25

**Chronologie du projet de  
recherche**

**NARSAD** The Brain and Behavior Research Fund



A close-up photograph of a hand holding a silver stopwatch. The stopwatch face is visible, showing numbers from 1 to 30. The hand is positioned as if about to start or stop the timer.

26

## Chronologie du projet de recherche

- 2005-2007: création du contenu par le CESH
- Automne 2007-Printemps 2008:
  - application pour obtenir la permission de réaliser l'étude soumise à différentes commissions scolaires de la région de Montréal (nécessaire pour l'implantation dans les écoles publiques) => 3 commissions scolaires ont accepté mais aucune école publique n'a souhaité réaliser l'étude (trop demandant ou consentement parental...)
- Août-Septembre 2008:
  - 2 écoles secondaires privées acceptent
- 2008-2009: test du programme auprès de 507 enfants

**NARSAD** The Brain and Behavior Research Fund

27

## INSTRUMENTS DE MESURE. EX.

- cortisol salivaire
- mémoire
- attention sélective
- dépression
- estime de soi etc...
- T-1, T0, T1, T2, T3, T4



<http://lecodechastenay.telequebec.tv/emission.aspx?id=40>

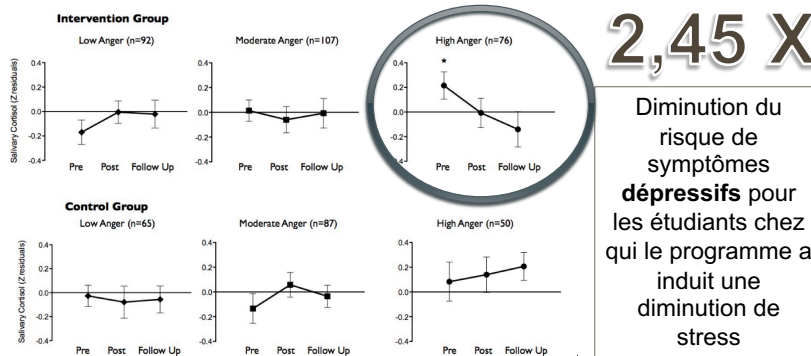
<http://www.radio-canada.ca/emissions/decouverte/2009-2010/Reportage.asp?idDoc=98156>

28



# RÉSULTATS

Figure 1. Salivary cortisol levels (expressed as Z residuals controlling for time of sampling for each participant) at preintervention, postintervention and follow-up in adolescents split into low, moderate and high anger in the intervention (upper panel) and control (lower panel) groups. \* : represents a significant decrease of salivary cortisol over time (p<0.05).



**2,45 X**  
 Diminution du risque de symptômes dépressifs pour les étudiants chez qui le programme a induit une diminution de stress

**NARSAD** The Brain and Behavior Research Fund

31

Neuroscience 249 (2013) 74–87

### THE DESTRESS FOR SUCCESS PROGRAM EDUCATION PROGRAM ON CORTISOL, LE SYMPTOMATOLOGY IN ADOLESCENTS M TO HIGH SCHOOL

S. J. LUPEN,<sup>1,2,3</sup> L. QUELLET-MORIN,<sup>2,3</sup> L. TRÉPANIER,<sup>4,5</sup> R. P. JUSTER,<sup>6,7</sup> M. F. MARIN,<sup>8</sup> N. FRANCOIS,<sup>9</sup> S. SINI,<sup>10</sup> N. WAN,<sup>11</sup> H. FRODLY,<sup>12</sup> N. DURAND,<sup>13</sup> L. COOPER,<sup>14</sup> T. SCHRAMSK,<sup>15</sup> J. ANDRÉ WS,<sup>16</sup> V. CORBO,<sup>17</sup> K. DEDOWIC,<sup>18</sup> B. LAI<sup>19</sup> AND P. PLUSQUELLE<sup>20</sup>

<sup>1</sup> Centre for Studies on Human Stress, Research Center of the Mental Health Institute, Louis-H. Lafontaine Hospital, Canada  
<sup>2</sup> Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, University of Montreal, Canada  
<sup>3</sup> School of Criminology, University of Montreal, Canada  
<sup>4</sup> Psychology Department, McGill University, Montreal, Canada  
<sup>5</sup> Department of Neurology and Neurosurgery, Faculty of Medicine, McGill University, Montreal, Canada  
<sup>6</sup> Neuroscience Program, Faculty of Medicine, University of Montreal, Canada  
<sup>7</sup> Translational Research Center for TBI and Stress Disorder, Boston VA Healthcare Center, Boston University, MA, United States  
<sup>8</sup> Department of Psychology, University of California, Los Angeles, CA, United States  
<sup>9</sup> Department of Family Medicine, Mayo Clinic, 200 First Street SW, Rochester, MN 55905, United States  
<sup>10</sup> School of Psychoeducation, University of Montreal, Canada

**Abstract**—Various studies have shown that increased activity of the hypothalamic–pituitary–adrenal (HPA) axis can predict the onset of adolescent depressive symptomatology. We have previously shown that adolescents making the transition to high school present a significant increase in cortisol levels, the main product of HPA axis activation. In the present study, we evaluated whether a school-based education program developed according to the current state of knowledge on stress in psychoneuroendocrinology decreases cortisol levels and/or depressive symptoms in adolescents making the transition to high school. Participants were 504 Year 7 high school students from two private schools in the Montreal area. Adolescents of one school were exposed to the *Destress for Success Program* while adolescents from the other school served as controls. Salivary cortisol levels and depressive symptomatology were

**Key words**  
 cortisol  
 stress  
 depression  
 adolescents  
 high school

**Correspondence to:** S. J. Lupen, Director, Centre for Studies on Human Stress, 7311 Hochelaga, Montreal, Quebec, Canada H3N 3V2. Tel: +1 514 231-4012x337; fax: +1 514 231-2016. Email address: scott.lupen@umontreal.ca (S. J. Lupen). (DOI: 10.1016/j.neuroscience.2013.01.017)

0304-4221/\$ – see front matter © 2013 Elsevier Ltd. All rights reserved. <http://dx.doi.org/10.1016/j.neuroscience.2013.01.017>

### Étude pilote des effets du programme *Destresse et Progrès* chez des élèves de 6<sup>e</sup> année du primaire intégrés dans une école secondaire

Pierick Plusquellet  
 Université du Québec en Centre d'études sur le stress humain, Québec, Canada

Luzie Trépanier  
 Université McGill et Centre d'études sur le stress humain, Québec, Canada

Robert Paul Juster  
 Université McGill et Centre d'études sur le stress humain, Québec, Canada

Marie-France Marin  
 Centre d'études sur le stress humain, Québec, Canada

Shivani Sinhi  
 Université de Rochester, Société et Centre d'études sur le stress humain, Québec, Canada

**ISO-STRESS 2015-20 :**  
**ÉVALUATION DE PROGRAMMES DE GESTION DU STRESS (ÉQUIPES, JEUNES) POUR LE BIEN-ÊTRE COLLECTIF**

Équipe Mieux Avenir et éducation de l'encadrement et de la formation, Institut interdisciplinaire de recherche en santé mentale, Centre de recherche en santé et services sociaux – Centre de la santé et de la sécurité, Pierick Plusquellet, Co-chercheur en Centre d'études sur le stress humain, Université de Québec

**INTRODUCTION**  
 Depuis janvier 2015, un projet financé par le Conseil de la recherche en Santé Humaine du Québec est en cours pour évaluer un modèle éducatif unique visant la stabilité et la promotion de l'état psychologique de l'adolescent – à savoir, l'adolescence – pour garantir la qualité des services et la santé des employés. Cette approche implique la mise en œuvre et l'évaluation de deux programmes offerts par le Centre d'études sur le stress humain (CESH) en deux sites distincts. Les résultats préliminaires ont permis de valider le programme CESH pour les intervenants et participants. Ces résultats ont permis de lancer le projet de l'évaluation de projet et ont permis de lancer un projet de financement du programme et de la participation aux mesures de recherche préliminaires de la recherche depuis lors, il présente un

but principal de l'évaluation des programmes et de leur pertinence, à savoir évaluer les mesures de recherche de leur efficacité.

**HISTORIQUE PROJET ISO-STRESS**

**Fondement théorique**  
 Les travaux de l'ISO ont permis de valider un modèle éducatif unique pour les intervenants et participants. Les résultats préliminaires ont permis de valider le programme CESH pour les intervenants et participants. Ces résultats ont permis de lancer le projet de l'évaluation de projet et ont permis de lancer un projet de financement du programme et de la participation aux mesures de recherche préliminaires de la recherche depuis lors, il présente un

32



33



34



35

- **Connaissances scientifiques sur le stress**, les méthodes d'apprentissage et d'enseignement ainsi que sur les façons de développer des programmes éducatifs.
- Consultation avec **différents professionnels de l'éducation** travaillant dans le système scolaire québécois pour valider, avec ces professionnels, la viabilité du projet proposé.
- À partir des commentaires reçus par ces professionnels, des modifications ont été apportées dans le but de **maximiser l'accessibilité du programme dans les écoles Québécoises**. C'est ainsi qu'a été créé le Programme DéStresse et Progresse



# Destress



36



37

Bonjour à tous,

Merci encore pour votre participation à cette journée de formation 2019 !

Pour ceux qui auraient manqué ma présentation de qui je suis : Pierrich Plusquellec, professeur École de Psychoéducation (UdM), co-directeur du Centre d'études sur le stress humain, fondateur et directeur communication non verbale: <http://www.editions-treccare.com/votre-intuition-superpouvoir/pierrich-plusquellec/livre/9782895687412>

Voici les documents dont vous risquez d'avoir besoin dans vos animations du programme *Detresse et Progresse*, pour limiter l'imprévisibilité et augmenter votre sens de contrôle :)  
 Attention, pour les documents CJMIU, vous n'avez pas besoin de les utiliser de manière systématique. Ils ont été développés pour la clientèle du Centre Jeunesse de Montréal-Institut Universitaire. Si vous voulez être tenus au courant de nos activités et résultats, je vous encourage à consulter régulièrement le site du Centre d'Études sur le Stress Humain ([www.stresshumain.ca](http://www.stresshumain.ca)).

Ma présentation étant trop volumineuses, je vous les mets dans un dossier dropbox téléchargeable en cliquant sur ce lien:  
[https://www.dropbox.com/s/516iqwmmf715rm/d%C3%A9stressse\\_formation\\_2019a.pdf?dl=0](https://www.dropbox.com/s/516iqwmmf715rm/d%C3%A9stressse_formation_2019a.pdf?dl=0)  
[https://www.dropbox.com/s/9u7h3fpha62zcd0/d%C3%A9stressse\\_formation\\_2019b.pdf?dl=0](https://www.dropbox.com/s/9u7h3fpha62zcd0/d%C3%A9stressse_formation_2019b.pdf?dl=0)

Vous trouverez celle de Sonia ici:  
[https://www.dropbox.com/s/hxhwoalkpmdczc/Formation%20D%C3%83%C2%A9Stresse%20et%20Progresse\\_mars%202019.pdf?dl=0](https://www.dropbox.com/s/hxhwoalkpmdczc/Formation%20D%C3%83%C2%A9Stresse%20et%20Progresse_mars%202019.pdf?dl=0)

Les journaux de bord en format paysage ou portrait sont aussi sur dropbox, en plus de votre clef USB:  
[https://www.dropbox.com/s/142khkzsdmpwv5/LogBook%5BF%5D\\_format%20portrait.pdf?dl=0](https://www.dropbox.com/s/142khkzsdmpwv5/LogBook%5BF%5D_format%20portrait.pdf?dl=0)  
[https://www.dropbox.com/s/foi7u6s2iy178/LogBook%5BF%5D\\_format%20paysage.pdf?dl=0](https://www.dropbox.com/s/foi7u6s2iy178/LogBook%5BF%5D_format%20paysage.pdf?dl=0)


Les powerpoint utilisés dans le cadre du CJMIU sont sur les liens suivant:  
[https://www.dropbox.com/s/kukhveadqizcs/Atelier%201\\_adaptation%20CJMIU.ppt?dl=0](https://www.dropbox.com/s/kukhveadqizcs/Atelier%201_adaptation%20CJMIU.ppt?dl=0)  
[https://www.dropbox.com/s/qu3072k48ekwjoc/Atelier%202\\_adaptation%20CJMIU.ppt?dl=0](https://www.dropbox.com/s/qu3072k48ekwjoc/Atelier%202_adaptation%20CJMIU.ppt?dl=0)  
[https://www.dropbox.com/s/5g0njd6t98h9y2c/Atelier%203\\_adaptation%20CJMIU.ppt?dl=0](https://www.dropbox.com/s/5g0njd6t98h9y2c/Atelier%203_adaptation%20CJMIU.ppt?dl=0)  
[https://www.dropbox.com/s/sgap56zswbzauus/Atelier%204\\_adaptation%20CJMIU.ppt?dl=0](https://www.dropbox.com/s/sgap56zswbzauus/Atelier%204_adaptation%20CJMIU.ppt?dl=0)  
[https://www.dropbox.com/s/mad1xf1wkvij69/Atelier%205\\_adaptation%20CJMIU.ppt?dl=0](https://www.dropbox.com/s/mad1xf1wkvij69/Atelier%205_adaptation%20CJMIU.ppt?dl=0)


Les ateliers minutés + lettres aux parents mis à jour en date d'aujourd'hui sont inclus dans cet envoi.

Vous pouvez aussi fouiller sur le forum pour d'autres documents.

N'oubliez pas que nous sommes une belle communauté de plus de 800 personnes inscrites au forum, alors si vous rencontrez des difficultés, rhésitez pas à poster et à partager vos expériences !

Pierrich





Les-Semaines-1-...
Minutage-Atelie...

38





# Bravo !

Tu as participé au programme « **Déstresse et Progresse** » et tu as réussi à apprivoiser tes premiers mammouths !

Continue d'être un véritable chasseur de mammouths et chasse les problèmes avec la méthode du SPIN. Pense à respirer par la bedaine, à bouger, à chanter, à écouter de la musique. Va chercher du soutien auprès de tes amis, de ta famille, fais du bien autour de toi !

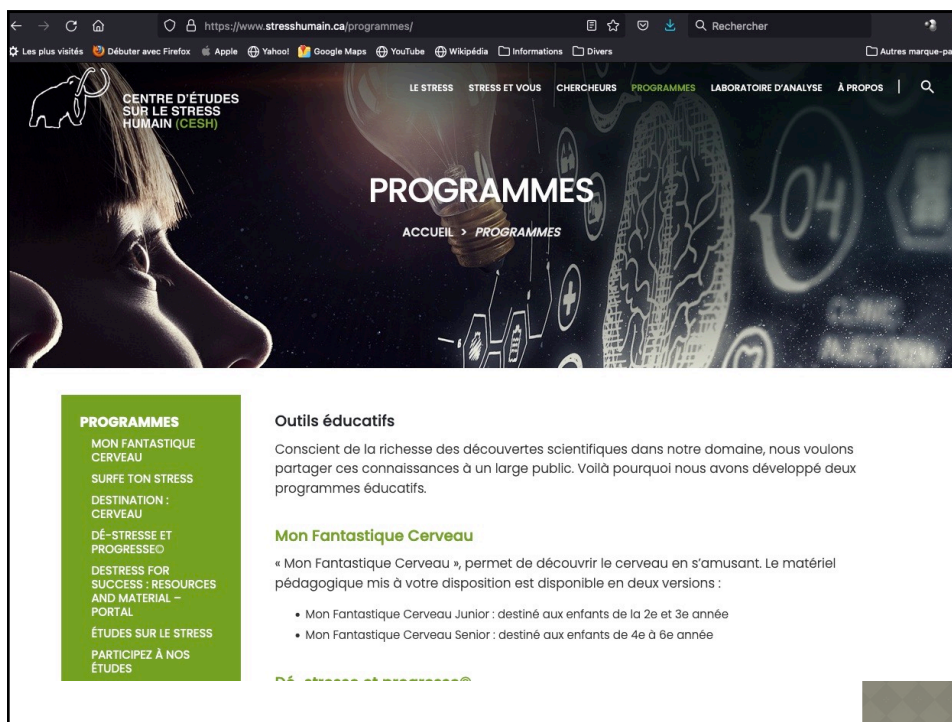
Pour en savoir encore plus, tu peux consulter !  
<http://www.stresshumain.ca/>

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




Les ateliers étaient animés par Renée Rodrigue, psychoéducatrice

39



Centre d'études sur le stress humain (CESH)

PROGRAMMES

ACCUEIL > PROGRAMMES

**PROGRAMMES**

- MON FANTASTIQUE CERVEAU
- SURFE TON STRESS
- DESTINATION : CERVEAU
- DÉ-STRESSE ET PROGRESSE
- DESTRESS FOR SUCCESS : RESOURCES AND MATERIAL - PORTAL
- ÉTUDES SUR LE STRESS
- PARTICIPEZ À NOS ÉTUDES

**Outils éducatifs**

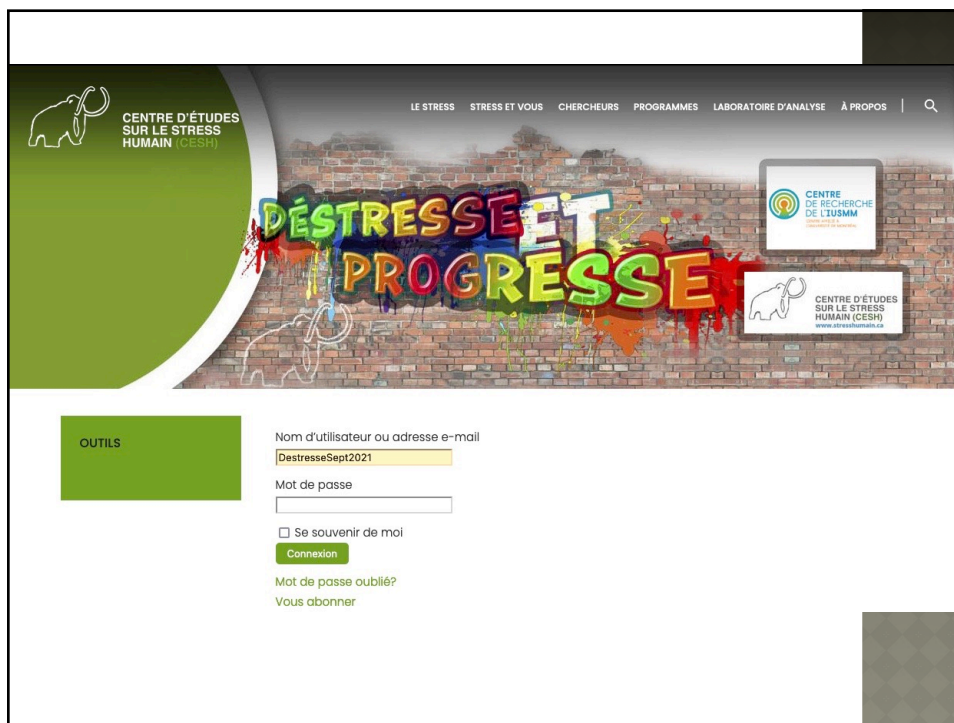
Conscient de la richesse des découvertes scientifiques dans notre domaine, nous voulons partager ces connaissances à un large public. Voilà pourquoi nous avons développé deux programmes éducatifs.

**Mon Fantastique Cerveau**

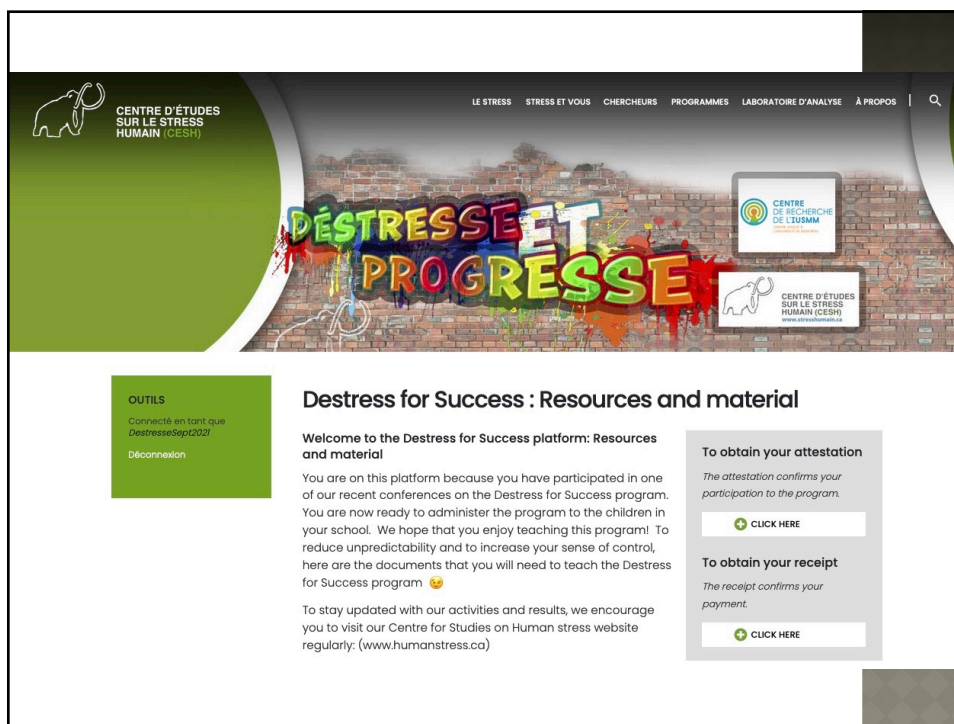
« Mon Fantastique Cerveau », permet de découvrir le cerveau en s'amusant. Le matériel pédagogique mis à votre disposition est disponible en deux versions :

- Mon Fantastique Cerveau Junior : destiné aux enfants de la 2e et 3e année
- Mon Fantastique Cerveau Senior : destiné aux enfants de 4e à 6e année

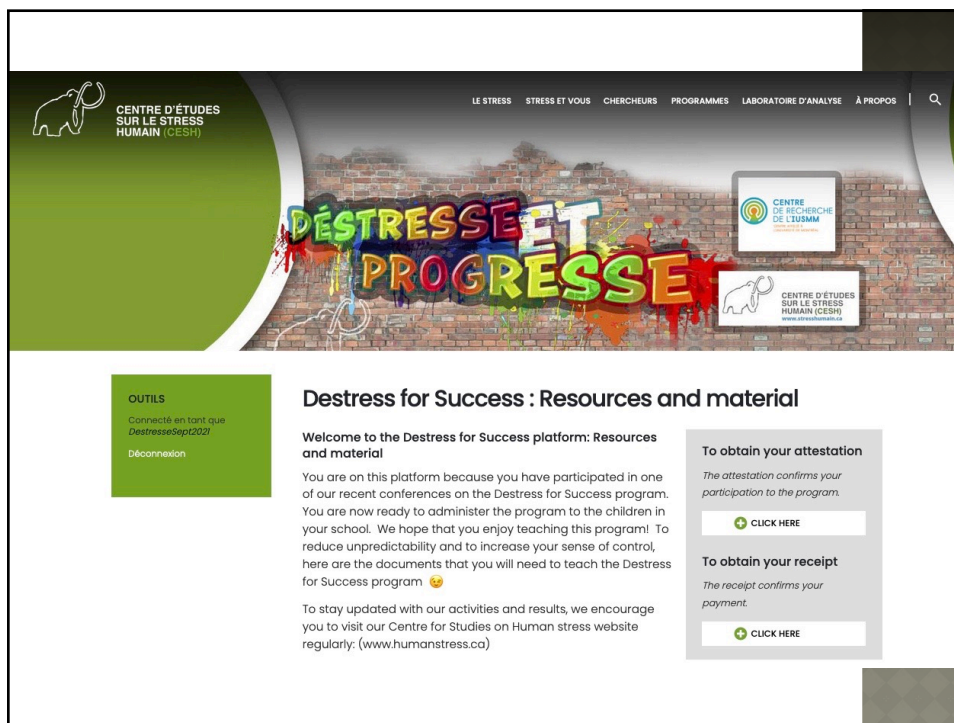
40



41



42



**CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN (CESH)**

LE STRESS | STRESS ET VOUS | CHERCHEURS | PROGRAMMES | LABORATOIRE D'ANALYSE | À PROPOS

## DÉSTRESSE ET PROGRESSE

**CENTRE DE RECHERCHE DE LIUSMM**

**CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN (CESH)**

**OUTILS**  
Connecté en tant que DestresseSept2021  
Déconnexion

### Destress for Success : Resources and material

**Welcome to the Destress for Success platform: Resources and material**

You are on this platform because you have participated in one of our recent conferences on the Destress for Success program. You are now ready to administer the program to the children in your school. We hope that you enjoy teaching this program! To reduce unpredictability and to increase your sense of control, here are the documents that you will need to teach the Destress for Success program 😊

To stay updated with our activities and results, we encourage you to visit our Centre for Studies on Human stress website regularly: (www.humanstress.ca)

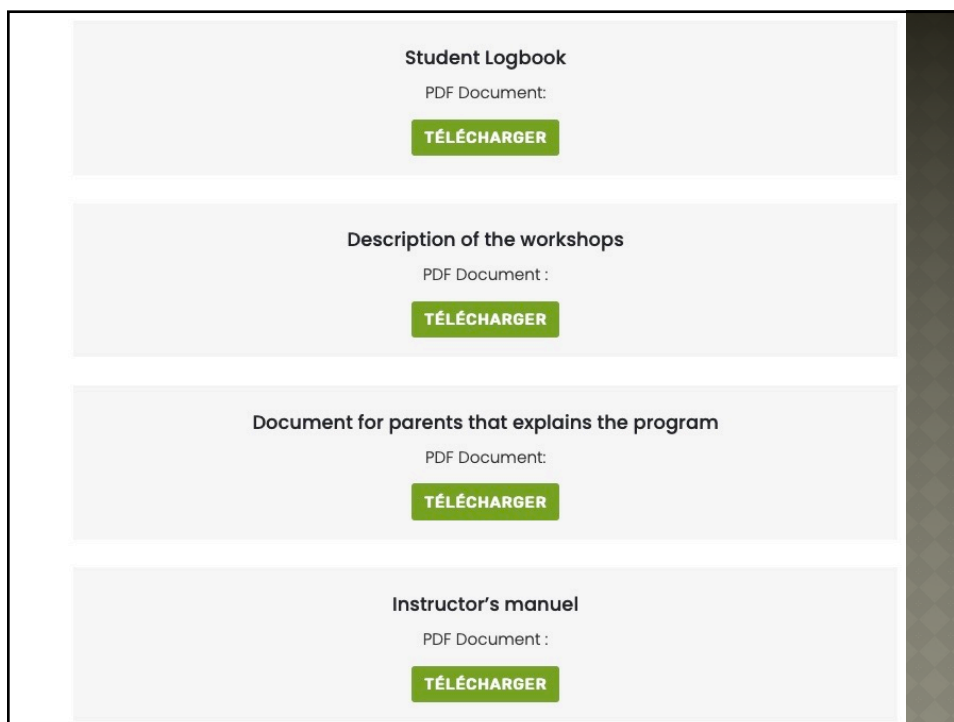
**To obtain your attestation**  
*The attestation confirms your participation to the program.*

[CLICK HERE](#)

**To obtain your receipt**  
*The receipt confirms your payment.*

[CLICK HERE](#)

43



**Student Logbook**  
PDF Document:  
[TÉLÉCHARGER](#)

**Description of the workshops**  
PDF Document :  
[TÉLÉCHARGER](#)

**Document for parents that explains the program**  
PDF Document:  
[TÉLÉCHARGER](#)

**Instructor's manuel**  
PDF Document :  
[TÉLÉCHARGER](#)

44

## À QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME?

- Fait pour les enfants et adolescents à partir de 11 ans
- **Transition du primaire au secondaire**
- Périodes de stress (par ex., préparation pour le CEGEP)



45

## OBJECTIF

- Exposer les enfants à des informations scientifiques concernant les effets du stress sur le cerveau et le corps pour qu'ils comprennent et appliquent les stratégies



46

## LE PROGRAMME ENCOURAGE LES ENFANTS À...

- Penser aux facteurs qui peuvent être perçus comme étant stressant et pourquoi ces facteurs créent une réponse de stress
- Reconnaître ce qu'une réponse de stress peut entraîner
- Apprendre des moyens pour diminuer la réponse de stress suite à l'exposition à un stress perçu



47

## 5 ATELIERS DE 50 MINUTES: COURT !!!

- Atelier 1: Le modèle du S.P.I.N.  
Qu'est-ce que le stress exactement?/La recette du stress/Le modèle du S.P.I.N. Journal de bord 1: Identifier les stresseurs et les éléments du modèle S.P.I.N. que chaque stresseur contient.
- Atelier 2: Discussion des journaux de bord et Activité S.P.I.N.  
Jouons-le! - Façon dont le corps réagit et répond lorsqu'il est stressé/  
JB2: Comment sais-tu que tu es stressé?
- Atelier 3: Comment le sais-tu? / Où va l'énergie?  
Reconnaître la réponse de stress du corps: la mobilisation d'énergie/Les signes physiques du stress/ Quickfix /JB3: Comment as-tu dépensé ton énergie?
- Atelier 4: Stratégies d'adaptation, Partie I (Centrées sur le problème & Centrées sur les émotions )
- Atelier 5: Stratégies d'adaptation, Partie II (Évitement et support social)

48


# OUTILS




Instructor's manuel  
PDF Document :  
[TÉLÉCHARGER](#)

49

# SUIVEZ LE GUIDE !



## À propos du manuel de l'instructeur

Le programme DéStresse et Progresse a été écrit de façon très détaillée afin de guider les éducateurs spécialement formés qui présenteront le programme. Le texte écrit en **noir** peut être lu aux élèves tel qu'il est, 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.

50

# PAR EXEMPLE...

## Manuel de l'instructeur

### Atelier 1: Le modèle du S.P.I.N.

Nous savons tous ce que le stress est... mais

Laisse-moi te poser une question...

Comment te sens-tu lorsque tu dois faire un juste avant que ton professeur te remette ta

Certaines personnes vont dire qu'elles se **exactement?**

Pour le découvrir, nous allons faire un exer élèves. Avec ton groupe, j'aimerais que tu n'importe quoi qui te rend stressé. Un stre individu, un commentaire ou n'importe que menaçant. Par exemple, faire un examen l groupe a trouvé un stresser (et bien sûr, pi ensuite, venez placer votre feuille dans ci classe). (Composez vous-mêmes les équipe et pour éviter que des élèves se retrouvent s

Dans ce pot, chaque groupe a écrit quelc que ce qu'un groupe considère comme ét les membres d'un autre groupe. Cepend stresser semblent différents, ils sont tous ce de la même **recette du stress**.

Comme pour toute recette, la recette du st La recette du stress contient un ou plusieurs nécessaire d'avoir les quatre éléments. Ce stressante la situation sera et le plus stressé ti

Les 4 éléments/ingrédients sont...

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 stresser contiennent au moins un élément du S.P.I.N.).

	Sens de contrôle faible	Personnalité menacée	Imprévisibilité	Nouveauté
Inscrivez ici les stresser				
.....				
.....				

Est-ce que votre stresser contient des éléments de la recette?

Sortons les "stresser" du pot. Examinez les "stresser" 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.)

Le but de cet exercice est de 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 stresser donné.

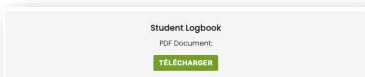
Comme tu peux le voir, tous les exemples ont au moins un ingrédient du modèle S.P.I.N. et souviens-toi, le plus d'éléments/ingrédients il y a, le plus stressé tu te sentiras.

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. Il y a aussi des espaces pour que tu puisses dessiner, écrire des poèmes, composer des chansons - n'importe quoi qui t'aide à soulager ton stress.

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

51

# JOURNAL DE BORD



## ACTIVITÉ 1

Est-ce que quelque chose? Si oui, qu'est-ce qui arrive? Pa

1. Sens de contrôle bas
2. Sens de contrôle bas
3. Sens de contrôle bas
4. Sens de contrôle bas
5. Sens de contrôle bas
6. Sens de contrôle bas

5

52

## JOURNAL DE BORD



- ◉ Exercices pour les élèves qui doivent être complétés après ou pendant certains ateliers.
  - ◉ Les élèves sont encouragés à compléter leur journal de bord afin d'appliquer, **à leur vie de tous les jours**, les concepts appris.
  - ◉ Ils sont aussi encouragés à utiliser les pages "Mon Espace" qui suivent chaque activité du journal, en les utilisant pour de l'écriture ou du dessin thérapeutique.
- ◉ Les élèves doivent compléter leur journal de bord sur une base régulière (idéalement, trois fois par semaine ou lorsqu'ils feront face à un stresser).

53

### 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: \_\_\_\_\_



54

## ATELIER 1: LE MODÈLE DU SPIN

- QU'EST-CE QUE LE STRESS
- ON DIVISE LA CLASSE EN GROUPE
- CHAQUE GROUPE DOIT ÉCRIRE UN/DES STRESSEURS SUR UNE FEUILLE ET LES PLACER DANS UN POT/BÉCHER



55

Indiquez au moins un événement stressant récent

.....

.....

Converser

---


À : Tout le monde


Saisir le message ici...

56

## ATELIER 1: LE MODÈLE DU SPIN

Dans ce pot, chaque groupe a écrit quelque chose qui leur cause du stress.

 Ce qu'un groupe considère comme étant un stresseur peut être différent de ce qu'un autre groupe considère comme étant un stresseur.

 MAIS important de savoir que même si ces stresseurs sont différents en nature, il y a une **RECETTE DU STRESS** qui est la même pour tout le monde.



57

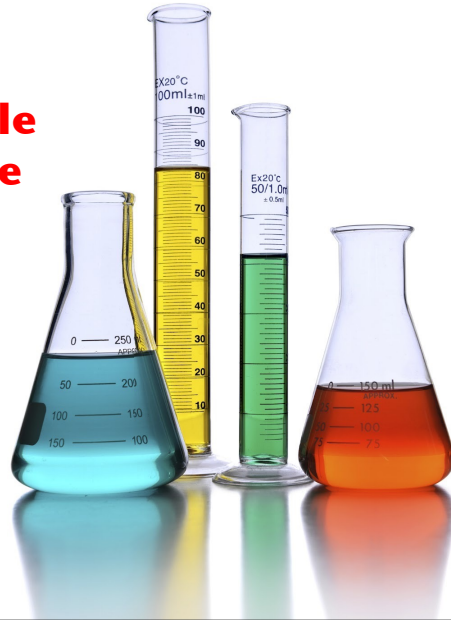
## LA RECETTE DU STRESS



58

## LA FORMULE DU STRESS

**Sens du contrôle faible**  
**Personnalité menacée**  
**Imprévisibilité**  
**Nouveauté**



59

## SENS DU 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, tu es pris dans la circulation et tu sais que tu seras en retard.*



60

## 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 des autres élèves. 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.*



61



62



63

## IMPRÉVISIBILITÉ

- ◉ Quelque chose d'inattendu; il t'était impossible de savoir que cet évènement allait se produire.
- ◉ *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.*



64

## NOUVEAUTÉ

- Quelque chose que tu n'as jamais fait
- *Par exemple, aller dans une école secondaire pour la première fois*



65

## SPIN TON STRESS !



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.).

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

**Prenons quelques-uns de vos stresseurs et SPINons les...**

66


**DÉCONSTRUIRE SON STRESS,  
UN INGRÉDIENT À LA FOIS.**

CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN

**Vos stresseurs:**

	<b>Contrôle faible</b> Vous avez l'impression de n'avoir aucun ou très peu de contrôle sur la situation.	<b>Imprévisibilité</b> Quelque chose d'inattendu se produit, ou vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire.	<b>Nouveauté</b> Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.	<b>Égo menacé</b> Vous avez l'impression que vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. Qu'on doute de vos capacités.
<b>VOTRE STRESSEUR</b>				
Dispute avec conjoint VOUS	X			X
Covid-19	X	X	X	X
Enfant malade	X	X	X	

AUDREY-ANN JOURNAULT - CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN



67

**DISCUSSION AVEC LA CLASSE AUTOUR DU SPIN**



- Examen des “stresseurs” que les groupes ont donné.
- Pour chaque stressueur, survol des 4 éléments et discussion avec la classe afin de déterminer si le stressueur contient les éléments particuliers. (Les élèves s’apercevront que chaque stressueur contient au moins un élément du S.P.I.N.)

**Faible contrôle?**

**Imprévisibilité?**

**Nouveauté?**

**MENACE À L'ÉGO?**

68

## SPIN TON STRESS !



- Le but de cet exercice est de 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 stresser donné.
- 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 tu te sentiras



69

## JOURNAL DE BORD



### 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 rendu(e) stressé(e).

- \_\_\_\_\_
 

Sens de contrôle bas	Personnalité menacée	Imprévisibilité	Nouveauté
----------------------	----------------------	-----------------	-----------
- \_\_\_\_\_
 

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

En-dessous de chaque situation qui t'a rendu(e) stressé(e), encercle quel(s) élément(s) du S.P.I.N. faisaient partie de la situation.

70

### Atelier 1

5 minutes

- Nous savons tous ce qu'est le stress, mais le savons-nous vraiment ?
- Comment le sens-tu quand tu attends un appel de ton père, de ton ami ou avant de subir une évaluation et que cela n'arrive pas ?
- Qu'est-ce que le stress ?

10 minutes

#### Exercice en équipes

- Vous devez trouver comme un évènement stressant pour vous.
- Écrire le stressé
- Le stressé sera écrit sur un papier.
- Même si tu n'as rien à dire, tu dois participer.
- Plus il y a d'ingrédients, plus c'est stressant.

10 minutes

#### SPIN

Sens du contrôle, doivent s'en parler.

Personnalité des membres de leur famille.

Impensabilité des mathématiques.

Mauvaise note - T que tu vas à la dé

10 minutes

- Est-ce que votre... (faire une grille)
- Sortir le stressé
- Tous les exemples

5 minutes

10 min

5 min

Description of the workshops

PDF Document :

[TÉLÉCHARGER](#)

### Atelier 1 (suite)

- Afin d'appliquer ces concepts à la vie de tous les jours, tu utiliseras le **JOURNAL DE BORD**.
- Tu auras des exercices à faire en classe et à la maison. Pour soulager ton stress, il y a des espaces pour dessiner, écrire et griffouiller.
- À la fin du programme, il y aura la possibilité de **partager vos travaux sur le site web du Centre d'études sur le stress humain**.


**Exemples :**

- Ce que les parents devraient savoir sur le stress des adolescents.
- Les problèmes les plus importants auxquels les adolescents font face.
- Exprimer des émotions à ce sujet.
- Faire un dessin qui montre comment on se sent quand on est stressé.

- Utiliser mon espace (dans le journal de bord (JDB) ou une autre feuille.
- Ne pas écrire ton nom, car ce sont des informations personnelles.
- Distribuer le JDB et demander aux élèves de signer un code d'honneur à la p.1 ET expliquer l'importance de l'intimité de chacun.
- Apporter le JDB au prochain atelier.


**Ouvrez votre journal de bord à la page 2 no.1.**

- Expliquer l'exercice : tu dois noter les événements stressants que tu vis et tu dois identifier quel(s) élément(s) du SPIN ce stressé comprend.
- La semaine prochaine, nous apprendrons comment interpréter notre stress, comment mieux comprendre le stress vécu dans la vie de tous les jours et comment les gens peuvent y réagir différemment.

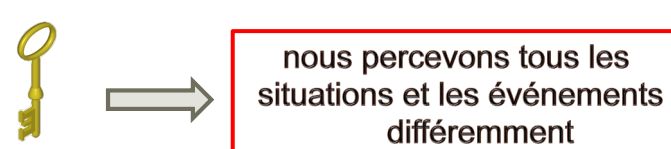


71

## ATELIER 2: INTERPRÉTATION DU STRESS ET ATELIER SPIN



- Partage des situations stressantes vécues pendant la semaine et notées dans le journal de bord
  - Stresseurs différents pour chacun
  - **SPIN**ons un **stresseur commun** (révision du SPIN), par exemple, se disputer avec son frère
  - => les gens ont différentes interprétations de la même situation stressante



nous percevons tous les situations et les événements différemment

72

Comme tu le vois, les gens ont différentes interprétations de cette situation stressante. 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) Peut-être que certains d'entre vous croyaient que c'était menaçant pour l'égo alors que d'autres ne sont pas d'accord.

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



73

## RENFORCEMENT DU SPIN

### Activité: ACTONS-LE !

- Petits groupes
- Chaque groupe a 5 minutes pour monter un sketch dans lequel ils vont mettre en scène une situation stressante qui contient au moins 2 éléments du SPIN, et les autres élèves doivent les identifier
- **Objectif:** 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



74

## RENFORCEMENT DU **SPIN**

### Activité: ACTONS-LE !

- Dépouillement rapide des papiers
- Il est possible qu'il n'y ait pas unanimité sur les ingrédients d'une situation jouée



75

Go to [www.menti.com](https://www.menti.com) and use the code 2478 4808

À quoi avez-vous reconnu que la personne était stressée en un mot ?

 Mentimeter

76





79

## RENFORCEMENT DU **SPIN**

### Activité: ACTONS-LE !

- Dépouillement rapide des papiers
- Il est possible qu'il n'y ait pas unanimité sur les ingrédients d'une situation
- + Comment avez-vous su que les personnes étaient stressées -> intro atelier 3



80

# JOURNAL DE BORD #2





## ACTIVITÉ 2

Identifie un stresser – un évènement, une personne ou une situation qui t'a causé du stress. À côté de chaque stresser, explique comment ton corps a réagi au stresser (comment tu as su que tu étais stressé(e)).

Qu'est-ce qui t'a rendu(e) stressé(e)?	Comment as-tu su que tu étais stressé(e)?
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

81

### Atelier 2

**5 minutes**

- Discuter avec les étudiants sur le nombre d'événements ont répertorié durant la semaine.

**5 minutes**

- Compiler la liste d'événements stressants** (faire une grille sur le tableau, voir manuel p.8) : le stresser commun à travers les jeunes du groupe.
- Mettre un crochet à côté de chaque stresser qui es d'une fois, alors il y aura un stresser commun.
- Nous sommes tous différents dans le type de stress PERCEVONS
- Nous faisons tous face à des stressers différents, n stressers communs.

**10 minutes**

- Atelier**
- Utiliser un stresser commun qui a été nommé.
- Qui avait le stresser...
- Pourquoi considères-tu qu'il s'agit d'un stresser ?
- Quels éléments du SPIN sont impliqués ?
- Avant, révision rapide des 4 ingrédients du SPI** participer en levant la main.
  - > Sens du contrôle faible
  - > Personnalité menacée
  - > Imprévisibilité
  - > Nouveauté
- Maintenant, identifier les éléments du SPIN qui son stresser commun.**
- 1. Quels éléments sont impliqués dans le stresser ?
- 2. Qui pense que c'est une situation avec un faible co
- 3. Menaçante pour la personnalité ? Pourquoi ?
- 4. Imprévisibilité ? Pourquoi ?
- 5. Nouvelle ? Pourquoi ?
- Les gens ont différentes interprétations de cette situ
- Nous percevons toutes les situations et les évén différemment.**

### Atelier 2 (suite)

**15 minutes**

- Activité : actons-le !**
- Former des équipes de 2 à 4 élèves.
- Chaque groupe a 5 minutes pour monter un *sketch* dans lequel les élèves feront face à une situation stressante.
- Le *sketch* doit contenir au moins 2 éléments du SPIN.
- Le reste de la classe devra identifier quels sont les ingrédients et les expliquer.

**5 minutes**

- Distribuer le JDB p.5 et expliquer no.2**
- Retour sur les *sketches* en donnant des exemples d'une manifestation physique possible quand un stresser survient.
- Expliquer le JDB** : à chaque situation stressante, quel est l'élément stressant ?
- Nouvelle question : Comment sais-tu que tu es stressé ?
- A chaque fois qu'on est stressé, notre corps produit une 'réponse physique de stress' et il est important d'être à l'affût de cette réponse physique de stress car c'est le message que notre cerveau nous envoie pour nous dire qu'on est stressé! Dans le prochain exercice, tu dois penser à comment ton corps réagit quand tu es stressé. Que ressens-tu exactement?
- La semaine prochaine**, nous verrons comment ton corps répond quand il fait face à un stress.

=> La semaine prochaine, nous verrons comment ton corps répond quand il fait face à un stress.

82

## ATELIER 3: COMMENT SAIS-TU QUE TU ES STRESSÉ ?

**Journal de bord:** demandez à l'élève de partager comment il savait qu'il était stressé – comment le corps a-t-il réagi lorsqu'il faisait face au stress?

À votre avis ?

### ACTIVITÉ 2

Identifie un stressor – un événement, une personne ou une situation qui t'a causé du stress. À côté de chaque stressor, explique comment ton corps a réagi au stressor (comment tu as su que tu étais stressé(e)).

Qu'est-ce qui t'a rendu(e) stressé(e)?

Comment as-tu su que tu étais stressé(e)?

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	

83

## ATELIER 3: COMMENT SAIS-TU QUE TU ES STRESSÉ ?



**Laisse moi te montrer** comment ton corps se sent lorsque tu as une réaction de stress



- ⇒ c'est comme cela que ton corps répond quand il est stressé

- Concept de **Mobilisation d'énergie**

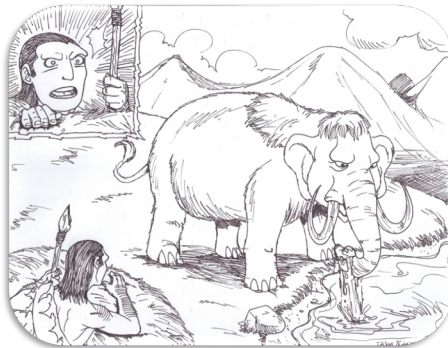


84

Retournez un million d'années en arrière. Nous sommes des chasseurs. Tout d'un coup, nous rencontrons un mammouth sur notre chemin. C'est quelque chose de très **stressant!** Que faire?

- 1- combattre le mammouth et essayer de le tuer
- 2- nous sauver

C'est la réponse de stress de notre corps

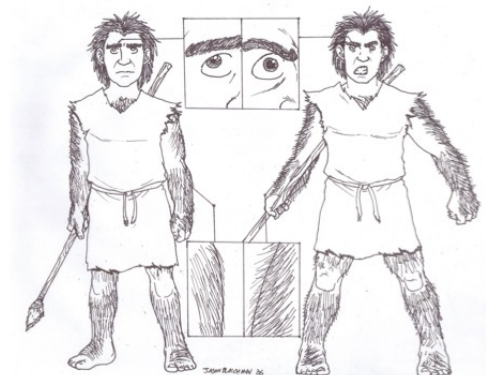


Notre corps rassemble l'énergie qui nous prépare à fuir ou à combattre

85

## JOURNAL DE BORD, P. 8

### Comment ton corps réagit au stress



#### Les façons que ton corps répond à une situation stressante:

- **Les pupilles se dilatent** (deviennent plus grosses) ce qui nous permet de voir plus clairement
- **Les poils se dressent** – ce qui nous fait paraître plus gros afin d'effrayer notre adversaire
- **Le rythme cardiaque augmente** – ce qui nous permet d'envoyer plus de sang dans nos muscles
- **La respiration augmente** – il y a donc plus d'oxygène
- **Les glandes sudoripares s'ouvrent** – ce qui permet au corps de se refroidir lorsqu'il travaille beaucoup
- **Les muscles deviennent tendus**
- **Maux de ventre** - La digestion ralentit

8

86

## QUESTION QUIZZ: OÙ VA L'ÉNERGIE ?

- Homme préhistorique = fuir ou combattre
- Homme moderne: il n'y a plus de mammouth et pourtant ton corps réagit comme si...
- L'énergie doit donc aller quelque part... discussion autour de cela
  - Haltérophile
  - Chacun peut réagir différemment au stress



87



Mobilisation d'énergie



Dépenser l'énergie mobilisée

Energy mobilization

GETTING RID OF ENERGY

88

## Stratégies d'adaptation à court terme - quickfix



89

## Bouge !



**Puisque tu comprends 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 plus tard.

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



90

**Pas toujours facile  
récréation**

TVA Nouvelles | Publié le 19 février 2019 à 19:00



**OÙ PASSER LA RÉ**

Le ministre de l'Éducation aient droit à deux périodes dès la prochaine rentrée facile de dépenser son

À l'école des Cheminots, à Saint-Raphaël, à cause du froid extrême. Faute de jeux de société ou de la le où l'espace est un peu plus grand.

«C'est certain que s'il y avait de faire du sport, bouger, pour les suite, ce serait merveilleux», J

Deux fois par semaine, les élèves leur cours d'éducation physique



Votre gouvernement

91

**Redirige ton attention/  
visualise**

- Soulager la tension (musculaire) causée par le stress
  - Ex. faire du vélo. Écouter de la musique, lire un livre...
  - Truc: « tromper ton cerveau » en lui faisant croire que la situation n'est pas menaçante => penser à quelque chose de positif (visualise)




92



Fais du bien autour  
de toi

- **As-tu déjà pensé à comment on se sent lorsqu'on aide quelqu'un?**
  - Aider un ami à se relever après qu'il soit tombé ou aider grand-papa ou grand-maman à faire à souper ou aider papa ou maman 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 bonnes actions, deviens un bénévole, ... défi à la classe



93

## Rire...



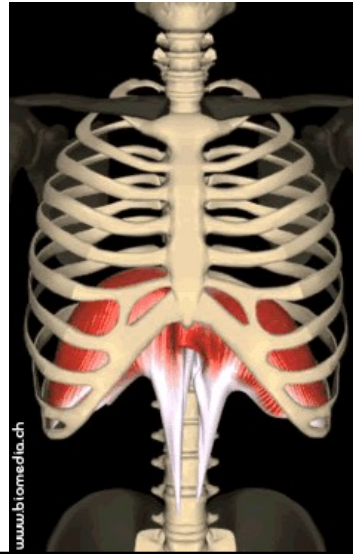
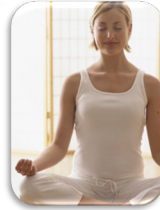
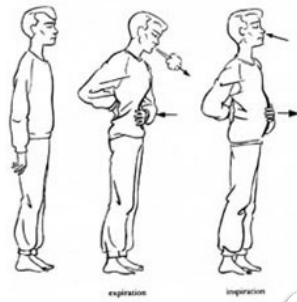
Pendant que nous rions, nous sécrétons des hormones qui diminuent les effets des hormones de stress.

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



94

## Appuie sur les freins – Respiration abdominale



95

## ... et ses variantes

### ◎ Chanter

- afin de garder une note, nous étirons le diaphragme
- lors de périodes stressantes, chante! Participe 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.

### ◎ Prier

- voix monotone qui mène à l'étirement du diaphragme,



### ◎ Écouter de la musique

- Mais attention, pas toutes les sortes de musique!
- Le cerveau a une drôle de tendance, c.-à-d., il a tendance à synchroniser notre respiration avec le rythme de la musique.

96

# Journal de bord



## ACTIVITÉ 3

Identifie un stresser – un évènement, une personne ou une situation qui t'a causé du stress. À côté de chaque stresser, explique comment ton corps a réagi au stresser (comment tu as su que tu étais stressé(e)). Cette fois, écris également comment tu as dépensé l'énergie.

Stresseur	Comment as-tu su que tu étais stressé(e)?	Comment as-tu dépensé l'énergie?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		




97

### Atelier 3

**5 minutes**

- Sortez votre JDB. On vérifie le nombre de stressers des jeunes et leurs réponses.
- Combien d'ingrédients stressants ?
- Comment ton corps a-t-il réagi aux différents stress ?

**10 minutes**

- Noter au tableau les réactions physiques rapportées par les jeunes.
- Je vais t'expliquer comment ton corps répond quand il fait face à une situation stressante.
  - Pouls au repos
  - 20 pompes (mur ou sol) ou 20 *jumping jacks*
  - Respires-tu bien ? Transpires-tu ? Tes muscles sont-ils tendus ?
  - Que se passe-t-il avec ton pouls après un effort ? (il va plus vite)
- Ton corps réagit exactement de la même manière après un stress. Pendant l'effort, tu accumules et tu utilises l'énergie.
- Pendant un stress, le corps accumule aussi de l'énergie = **mobilisation d'énergie**.

**10 minutes**

- Retourmons dans le temps
- Chasseurs de tribu Bogong, mammoth ; ça prépare ton corps à 2 choix : la réponse de combat ou la fuite.
  - Lorsque tu es stressé, ton corps est ton meilleur ami, car il rassemble la force nécessaire à la survie.
  - Regarde dans ton JDB les autres signes du stress.
  - Écoute ton corps : être conscient de la façon dont ton corps réagit t'aidera à réaliser que tu es stressé.

**5 minutes**

- Où va l'énergie ? Problème du stress d'aujourd'hui...
  - Ton corps réagit pour survivre.
  - Les stressers d'aujourd'hui ne sont pas un danger pour notre corps car nous pouvons combattre ou fuir les stressers inscrits au tableau.
  - Que faire avec l'énergie ?

### Atelier 3 (suite)

**10 minutes**

- Exemples des sportifs après la mobilisation d'énergie (sprinter, haltérophilie, joueur de soccer, etc.).
- Chacun a sa manière unique de se débarrasser de son énergie tout comme notre PERCEPTION du stress est différente pour chacun. **Notre manière de RÉAGIR au stress est différente.**
- Comment faites-vous pour vous débarrasser de l'énergie accumulée après un stress ? (ex. : pleurer, crier, se fâcher, faire de l'exercice, etc.)

**Stratégies d'adaptation (centrées sur les émotions et les expliquer)**

- Fais du bien autour de toi :** chaîne de bonnes actions, défi à la classe
- Rire :** bandes dessinées, blagues, un rigolo est populaire, car il nous détresse, etc.
- Bouge :** perdre son énergie accumulée dans la pratique d'un sport
- Appuie sur les freins :** (respiration abdominale). Ton but ici est d'étirer ton ventre au maximum quand tu rentres de l'air dans ton corps. Ceci arrête ta réponse de stress car l'air qui entre dans ton ventre étire un muscle appelé le diaphragme. Quand il est assez étiré, ce muscle active un système qui fait cesser la réponse de stress. C'est aussi simple que cela!
- Chante :** chante et garde la note un peu plus longtemps que nécessaire. Cela va aussi mener à un étirement de ton diaphragme et aider à arrêter la réponse de stress.
- Prie :** La voix monotone qu'on utilise sans s'en rendre compte quand on prie mène aussi à un étirement du diaphragme, et à une diminution de la réponse de stress!
- Écoute de la musique :** le cerveau synchronise la respiration avec la musique et ceci fait diminuer la réponse de stress.

- Les stratégies sont dans ton JDB à la page 8
- La semaine prochaine, nous verrons un moyen encore plus efficace : SPINER

=> écris pour la semaine prochaine comment tu as dépensé ton NRJ

99

## ATELIER 4: STRATÉGIES ADAPTATION

- ✓ Journal de bord: qu'as-tu utilisé pour te débarrasser de ton trop plein d'énergie ?
- Impossible de se débarrasser du stress et il faut donc apprendre à vivre avec
- 2 stratégies:
  - Axée sur les émotions
  - Axée sur le problème (qui fait appel à ton intelligence)



100

## Disséquer le problème pour le comprendre



### ACTIVITÉ:

L'instructeur présentera à la classe des scénarios qui contiennent des éléments du S.P.I.N. Demandez aux élèves d'identifier quels éléments sont présents (toute réponse peut être bonne, dépendant de la justification que l'élève donne de son interprétation de la situation). Suggérez ensuite des solutions afin de rendre la situation davantage contrôlable, moins menaçante, moins imprévisible et moins nouvelle.



- *Tom est un nouvel élève à l'école. Un jour, il s'engueule 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 aujourd'hui dans une nouvelle école. Tu ne connais personne à cette école.*

- *Tu as un échec pour ton cours de maths.*

101

Faisons un autre exemple ensemble.

Y a-t-il un stresser auquel tu fais face régulièrement? Par exemple, argumentes-tu toujours avec ta mère pour le ménage de ta chambre? Pense au problème et pourquoi il s'agit d'un stresser.



## Stresseur régulier: ménage de ta chambre

### Disséquons !

- As-tu un bon Sens 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, j'argumente toujours avec ma mère à propos du ménage de ma chambre.

102

## Reconstruire le problème pour le négocier



= trouver des façons de s'adapter aux raisons spécifiques pour lesquelles cette situation particulière est stressante.

### Re SPIN !

Et ainsi établir  
un plan  
d'action

#### '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 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?'

Peut-être que tu peux 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.

103



104


## PLAN B

Si ton plan original ne fonctionne pas aussi bien que ce que tu escomptais...

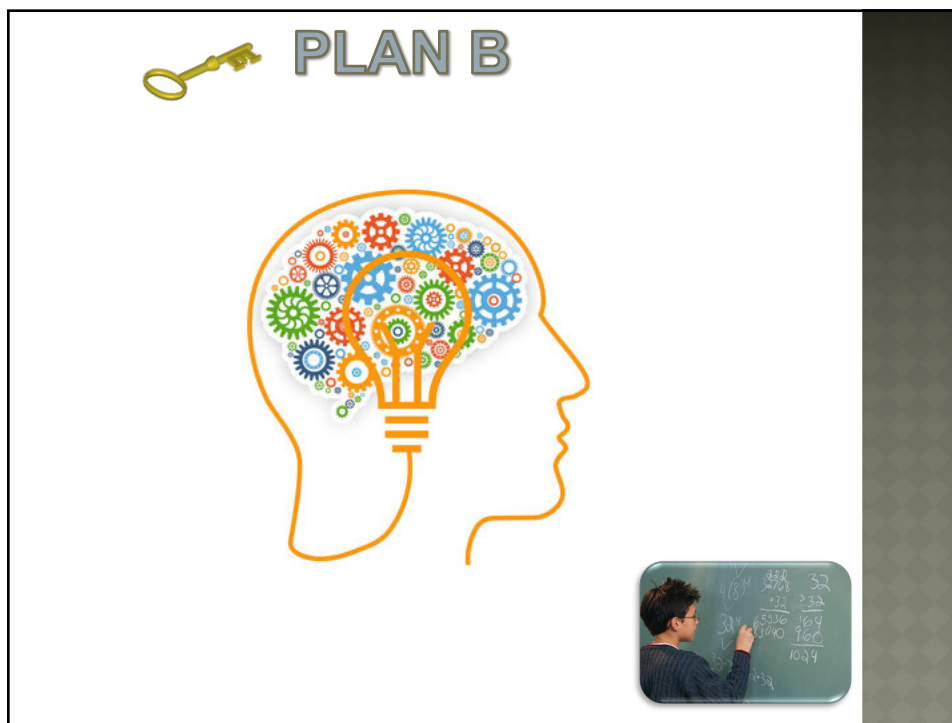
Ex. tu as un échec en Maths **DONC**

- 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 pour de l'aide supplémentaire après l'école. Par contre, ton professeur peut seulement travailler avec toi certaines journées.
- Plan C: Demander à un autre élève de la classe 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.

- Porte de sortie !!!



105



106

## PLUSIEURS STRATÉGIES

### Différentes façons de surmonter le stress

- **Décomposer le problème** - souviens-toi du S.P.I.N.
- **Plan B** - assure-toi d'avoir un plan de rechange si la première solution ne fonctionne pas
- *Prends du temps pour toi* - lis un livre, écoute de la musique, prends une marche
- **Détourne ton attention** - prends une photographie de quelque chose de personnel et positif que tu gardes avec toi et regarde-la/rappelle-toi en lorsque tu te sens stressé(e).
- **Pratique ta bonne volonté** - débute une chaîne de bonne volonté, 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 du ventre** - chante, prends des grandes respirations en faisant le plus gros ventre possible.

107

# Journal de bord

## 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. **S**ens 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.							

108

### Atelier 4

10 minutes

- Sortez votre JDB
- Combien de stressers ?
- Ingrédients :
  - Comment ton corps a-t-il réagi ?
  - Comment as-tu dépensé ton énergie ?
  - La chaîne de bonnes actions.
- Noter au tableau les stressers + SPIN + stratégie débarrasser de l'énergie mobilisée.
- Message important de l'atelier 4 : **ON NE PEUT PAS ÉLIMINER LE STRESS.**
- Chacun interprète différemment le stress = **chacun SA solution pour s'y adapter.**

10 minutes

- Disséquer le problème (stratégie axée sur la cognition intelligente).
- Outils :
  - Sens du contrôle faible
  - Personnalité menacée
  - Imprévisibilité
  - Nouveauté
- Identifier les ingrédients et les neutraliser.
  - Utiliser leurs situations (s'ils en ont).
- Essays :
  - Quels ingrédients ?
  - Tom se dispute avec son meilleur ami.
  - Ton professeur distribue un examen. Tu as oublié aujourd'hui et tu n'as pas étudié.
  - Tu as un petit frère ou une petite sœur qui va en train ne veut plus jouer à la Wii ou au PS avec toi telle
- Comment neutraliser ces stressers?

5 min La prochaine fois : stresser -> Ingrédients -> stratégie

### Atelier 4 (suite)

10 minutes

- Le stresser commun **régulier** : ma mère exige que je range ma chambre.
  - S = J'ai l'impression de ne pas avoir le choix.
  - P = J'ai l'impression qu'elle m'accuse de...
  - I = Je ne sais jamais quand cela va arriver.
  - N = aucun
  - Tu dois disséquer le problème (SPIN).
- La meilleure façon de vivre avec ce stress est de **reconstruire ton stress** (RE-SPIN).
- Pour augmenter le **Sens du contrôle** : faire un horaire qui te donne le choix des journées pour faire le ménage de ta chambre.
- Pour diminuer **Personnalité menacée** : parle de ton stress à ta mère.
- Pour diminuer l'**Imprévisibilité** : établir un horaire avec ta mère.
- Nouveauté** : aucun
- Ton corps va arrêter de produire la réponse de stress si tu **neutralises les ingrédients.**

10 minutes

- Si le plan ne fonctionne pas aussi bien que prévu, alors ça prend un **PLAN B** pour garder le contrôle.
- Exemple : tu as un échec en mathématiques donc :
  - PLAN A** : passer tes heures de diner à la bibliothèque, mais cela ne fonctionne pas.
  - PLAN B** : demander à ton professeur de l'aide supplémentaire, mais il ne peut pas toujours.
  - PLAN C** : demander à un autre élève, à un tuteur, etc.
- Important : pour cesser la réponse de stress**, ton corps a besoin d'une **PORTE DE SORTIE**.
- La semaine prochaine, nous verrons les stressers, les ingrédients et les stratégies.

109

## ATELIER 5: SOUTIEN SOCIAL

- Est-ce que tu crois que **l'évitement** est une bonne stratégie?
  - Exemple: Tu allumes la télévision et il y a un documentaire sur les serpents. Tu détestes les serpents – éteins la télévision!



110

### MAIS Tu peux aussi avoir l'impression qu'éviter un stresser à court terme t'aidera à résoudre le problème à long terme.

Par exemple, tu t'es probablement déjà éclipsé d'une dispute auparavant où tu as pris le temps de te calmer et de penser à la situation et à tes réponses plus clairement avant de retourner voir la personne.

Ce genre d'évitement peut être complètement approprié tant qu'il est **temporaire et suivi d'une résolution de problème active ou d'une discussion** où tu t'affirmes.

#### Donc attention:

Tu évites ton meilleur ami après une chicane.

À long terme, qu'est-ce que l'évitement fera à cette amitié?



111

## Soutien social vs Pression sociale

- Il existe une arme secrète contre le stress et il s'agit probablement de la meilleure arme à avoir pour faire face au stress : le **soutien social**.



**En partageant tes expériences de situations stressantes avec les autres, tu ne t'isoles pas**

112

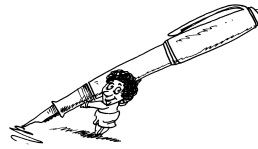
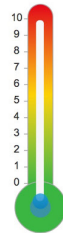
## 1 volontaire



113

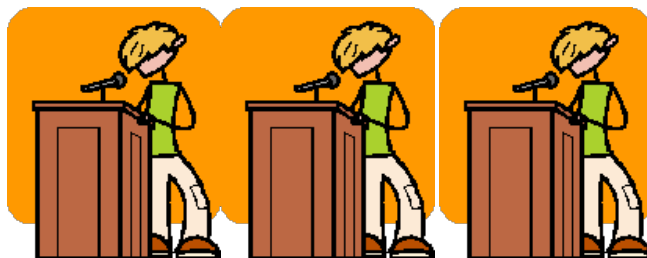
# TSST

## Pourquoi les dauphins sautent-ils hors de l'eau ?



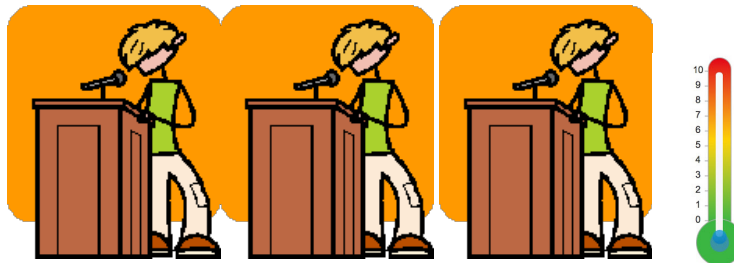
114

## 3 volontaires



115

## En quoi les lions et les chats sont-ils comparables?



116


## TSST





Le résultat de cette activité montrera que le fait d'être en groupe augmente le support social entre les membres et c'est peut-être pourquoi la situation peut sembler moins stressante.

117

## Journal de bord p.16: arbre du soutien social




**Pense à toutes les personnes qui représentent ton soutien social...Écris leur nom**

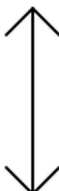




118

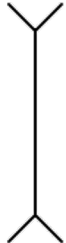
**Cible**




**A**



**B**




**C**



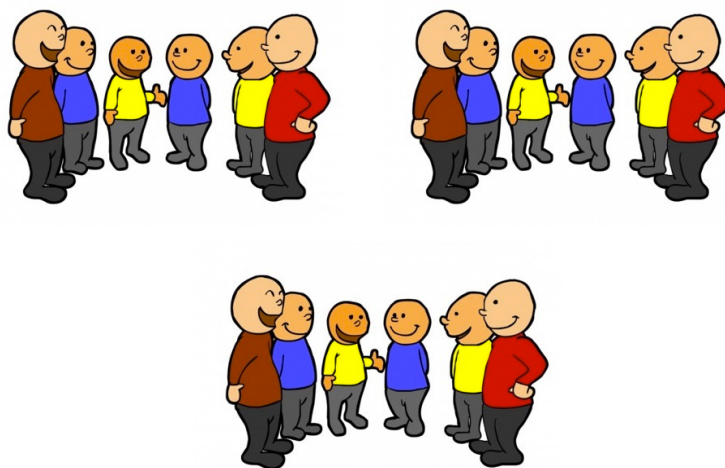
- ligne A
- ligne B
- ligne C
- stress  → +

119


- ⊙ ligne A
- ⊙ ligne B
- ⊙ ligne C
- ⊙ stress 

120

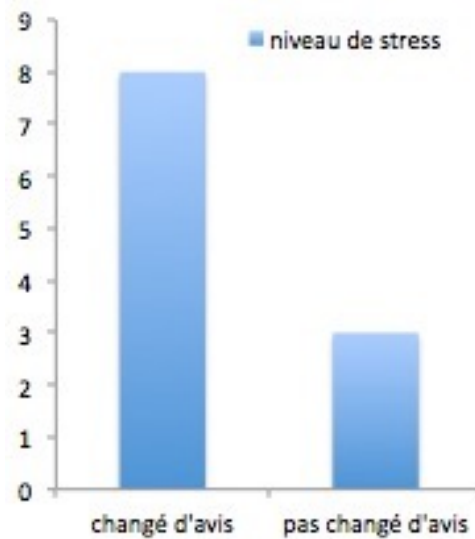
## EXPÉRIENCE DE LA LIGNE



121

- Ⓐ ligne A
- Ⓑ ligne B
- Ⓒ ligne C
- Ⓓ stress 

122



123



**Parfois, le soutien social peut devenir une pression sociale...et cela peut mener à du **STRESS****



124

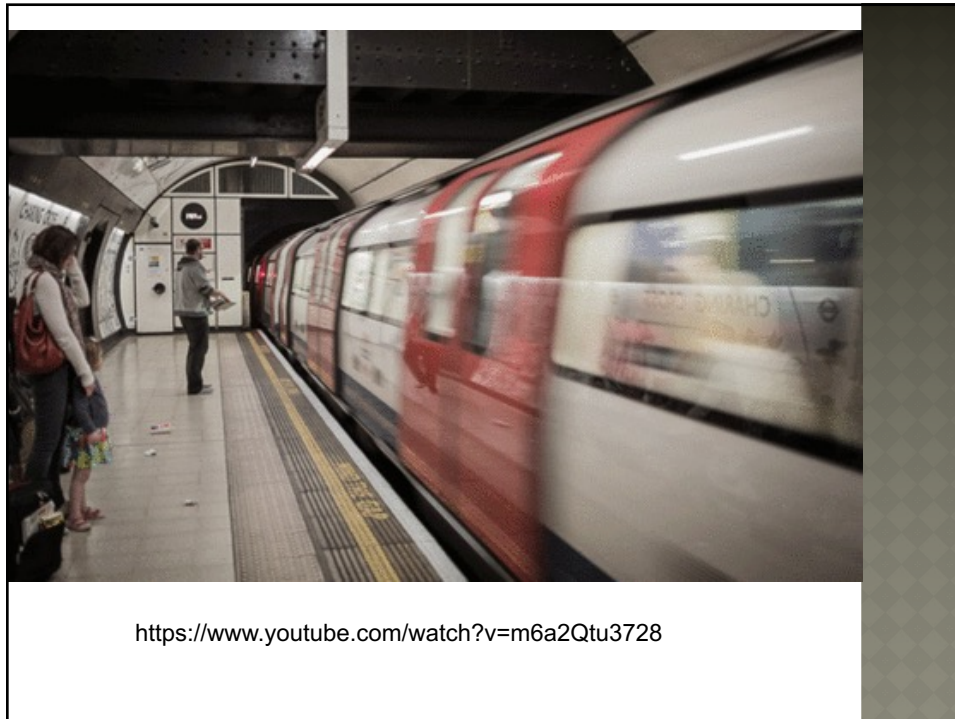
### Journal de bord p.16: arbre du soutien social



**Cet arbre va t'aider à savoir qui sont les meilleures sources de soutien social vs pression sociale**



125



126

[sortez vos journaux de bord] – appel – combien de **stresseurs** pendant la période de relâche ?

### Atelier 5

**5 minutes**

- **Sortez votre JDB**
- Combien de stresseurs la semaine dernière ?
- Ingrédients = Comment ton corps a-t-il réagi dépensé ton énergie ?
- Quels ingrédients avez-vous ciblés et comment neutralisés ?
- Les deux derniers ateliers : stratégies centrées votre intelligence.
- Cependant, il existe une arme secrète, sans de faire face au stress : **le soutien social**.

**5 minutes**

- Une très bonne façon de s'adapter à une situation **rechercher du soutien social**.
- Parler à un ami de ce qui te stresse.
- Demander un avis à tes parents.
- Ne pas s'isoler, car rechercher du soutien social expérience positive.

**10 minutes**

- **Test de discours verbal = démontrer l'effet social**
- Demander à un volontaire de sortir de la classe
- Exposé de 4 minutes sur le sujet suivant :
  - Pourquoi les dauphins sautent-ils en dehors de l'eau ?
  - À quel point l'exercice est-il stressant (1 = aucun stress, 10 = beaucoup de stress)
- Demander à 3 volontaires de sortir de la classe
- Exposé en groupe de 4 minutes sur le thème suivant :
  - Qu'est-ce que les mathématiques ? Les chats ?
  - À quel point l'exercice est-il stressant ?
- Être en groupe = augmentation du soutien social.

**5 minutes**

- **Arbre du soutien social** (p.14)
- Écris le nom des personnes qui te donnent du soutien en as besoin.
- Un nom par feuille, si tu en manques, tu peux utiliser des mots-clés.

**10 minutes**

- **Expérience de la liane** (le soutien social peut créer du stress).

### Atelier 5 (suite)

- Faire un jugement et voir comment leurs amis peuvent les aider.
- Prenez une feuille.
- Quelle ligne correspond le plus à la cible ?
- Stressant de prendre la décision (entre 1 et 10).
- **15 volontaires** : on va faire une file et 3 groupes A, B et C. Vos amis peuvent vous aider.
- Indiquer sur votre feuille le groupe.
- Stressant ou inconfortable
- Remettez-moi vos feuilles ; stress des divergents vs non divergents.
- Le soutien social peut devenir de la pression sociale.
- Exemple :
  - Tu as un groupe d'amis toujours présent pour toi. Un jour, ils te disent d'essayer de fumer une cigarette et si tu ne le fais pas, tu ne feras plus partie du groupe = pression sociale.
- **SI TU SOUFFRES DE PRESSION SOCIALE, tu dois regarder vers d'autres personnes pour avoir du soutien social.**
- Ce n'est pas réaliste de changer d'amis, mais tu peux trouver un réseau social plus sain.
- P.14 et 15 : mets un cercle autour de ceux qui te font vivre de la pression sociale.
- L'arbre peut t'aider à voir les personnes qui te donnent du soutien social versus source de pression sociale. Quand les choses vont très mal, tourne-toi vers ceux qui sont dans les feuilles non entourées de l'arbre. Ce sont les gens qui t'offrent du soutien social, sans te mettre de pression sociale !
- **Pour la prochaine semaine :**
- Enseigner le SPIN à tes parents et leur montrer comment gérer leur stress (émotions, intellectuel et soutien).
- Tu peux maintenant utiliser **ton journal de bord pour disséquer ton stress et le contrôler**.

127

### Journal de bord 5 :

Ta 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).  
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 t'avons enseigné au cours de ces ateliers.



**\*\*Rappel: S'il-vous-plaît remets tout travail que tu as pour le Centre d'études sur le stress humain. Ton travail pourrait être publié sur le site web du Centre d'études sur le stress humain! \*\***  
(Assurez-vous que le nom et l'âge de l'élève soient écrits sur chaque travail).

128

**Commentaires**

- « Le Programme m'a montré qu'il faut comprendre notre stress pour pouvoir le combattre »  
*A., 12 ans*
- « J'ai appris que pour diminuer mon stress, il faut relaxer ou bouger »  
*C., 12 ans*
- « Je connais la différence entre le support social et la pression sociale »  
*A., 12 ans*
- « J'ai bien apprécié les explications sur la maîtrise du stress »  
*L., 12 ans*
- « J'ai réalisé que j'étais plus souvent stressé que ce que je pensais »  
*C., 12 ans*
- « J'ai appris qu'on mobilise de l'énergie suite à une situation stressante »  
*A., 12 ans*
- « Le Programme m'a appris des bonnes façons de me débarrasser de mon stress »  
*M., 12 ans*
- « Merci pour la belle expérience »  
*M., 13 ans*

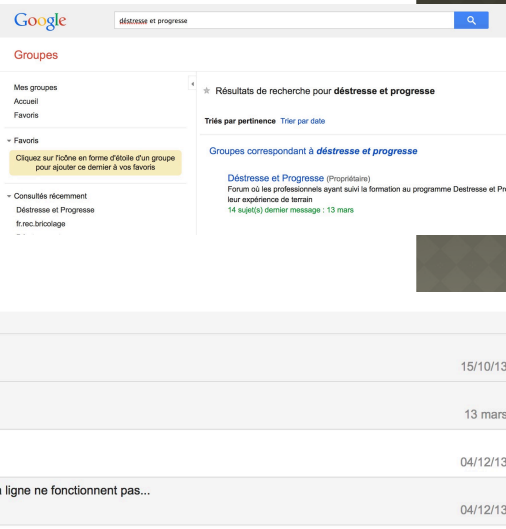
*Suliette 12 ans*

129

# LE FORUM





<https://groups.google.com>

## Déstresser et Progresser

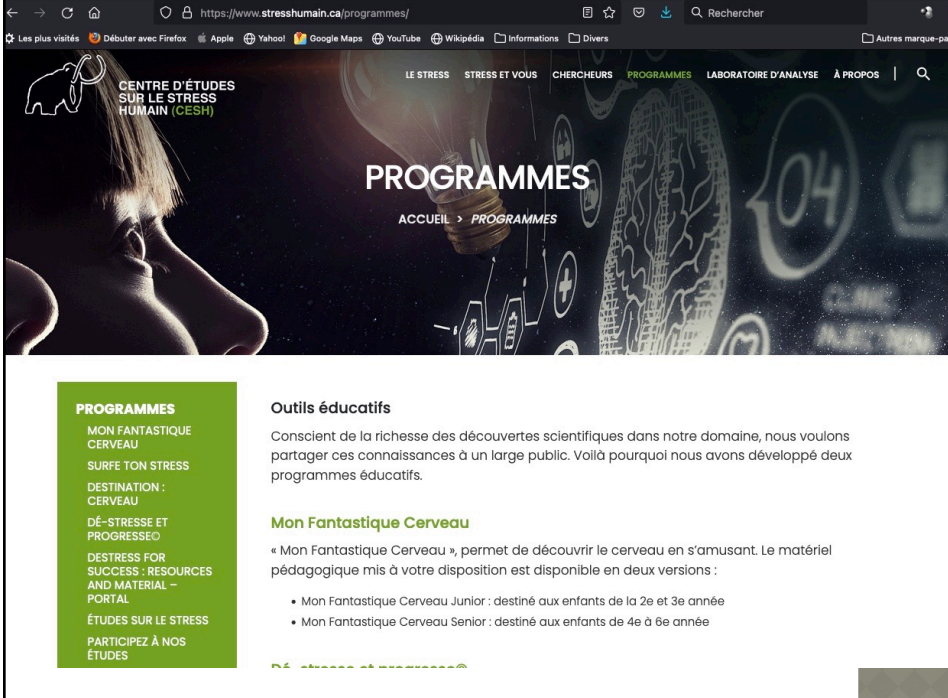


Ce groupe ne comporte pas de message de bienvenue.

[Ajouter un message de bienvenue](#)

<input type="checkbox"/>	 Suite à la formation du 12 septembre 2013 Par moi - 6 messages - 138 vues	15/10/13
<input type="checkbox"/>	 questionnaire pour évaluer notre CINE Par Catherine Laroche - 2 messages - 11 vues	13 mars
<input type="checkbox"/>	 <b>Journal de bord (1)</b> Par mylenestp - 1 message - 14 vues	04/12/13
<input type="checkbox"/>	 Suggestions demandées pour l'atelier 5: TSST et expérience de la ligne ne fonctionnent pas... Par mjdubois - 2 messages - 14 vues	04/12/13

130



LE STRESS STRESS ET VOUS CHERCHEURS PROGRAMMES LABORATOIRE D'ANALYSE À PROPOS

## PROGRAMMES

ACCUEIL > PROGRAMMES

### PROGRAMMES

- MON FANTASTIQUE CERVEAU
- SURFE TON STRESS
- DESTINATION : CERVEAU
- DÉ-STRESSE ET PROGRESSEO
- DESTRESS FOR SUCCESS : RESOURCES AND MATERIAL - PORTAL
- ÉTUDES SUR LE STRESS
- PARTICIPEZ À NOS ÉTUDES

### Outils éducatifs

Conscient de la richesse des découvertes scientifiques dans notre domaine, nous voulons partager ces connaissances à un large public. Voilà pourquoi nous avons développé deux programmes éducatifs.

#### Mon Fantastique Cerveau

« Mon Fantastique Cerveau », permet de découvrir le cerveau en s'amusant. Le matériel pédagogique mis à votre disposition est disponible en deux versions :

- Mon Fantastique Cerveau Junior : destiné aux enfants de la 2e et 3e année
- Mon Fantastique Cerveau Senior : destiné aux enfants de 4e à 6e année

131

LE STRESS | STRESS ET VOUS | CHERCHEURS | PROGRAMMES | LABORATOIRE D'ANALYSE | À PROPOS | 🔍

**DÉSTRESSE ET PROGRESSE**

CENTRE DE RECHERCHE DE L'USMM

CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN (CESH)  
www.cesh.univ-bordaux.fr

**OUTILS**

Nom d'utilisateur ou adresse e-mail  
DestresseSept2021

Mot de passe

Se souvenir de moi

**Connexion**

[Mot de passe oublié?](#)  
[Vous abonner](#)

132