



1



2

Go to www.menti.com and use the code **4849 0355**

Quel est votre titre dans votre milieu et où êtes vous situé ici et maintenant ?

 Mentimeter

 **Mentimeter**

Please enter the code

Submit

The code is found on the screen in front of you

3

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

Lisez attentivement le formulaire de consentement suivant. Une signature vous sera demandée à la fin du formulaire.

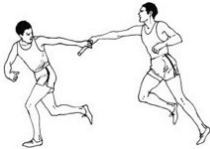
Le Centre d'études sur le stress humain a pour mission d'éduquer le public sur le stress et ses effets en utilisant des informations scientifiquement validées. Afin d'éduquer les jeunes sur le stress et dans le but de les aider à mieux composer avec ce dernier au quotidien, le Centre d'études sur le 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.

Si vous suivez la formation en virtuel, via la plate-forme zoom par exemple, vous ne pouvez enregistrer par quelconque moyen la formation. Si vous choisissez de donner la formation à distance, elle ne peut être donnée qu'en version synchrone car le contenu de la formation **DéStresse et Progresse** est interactif et les participants doivent interagir avec le formateur pour intégrer les concepts enseignés.

Vous ne pouvez donc pas enregistrer les ateliers et les mettre à disposition de vos participants en ligne de manière asynchrone.

Finalement, 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. Puisque **DéStresse et Progresse** provient d'un travail de recherche, sa diffusion ne peut en aucun cas mener à des bénéfices financiers. Dans le cas des travailleurs autonomes ou des compagnies, aucun frais ne peut être facturé en échange de l'animation du programme.





4

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

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 porté fruit !!

5

école des SENTIERS Centre de services scolaire des Premières-Seigneuries

Accueil Centre de services scolaire Plan du site Nous joindre

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

ACADÉMIE DE POITIERS Site du collège Beauregard de La Rochelle (17)
Liberté Égalité Fraternité

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

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

DÉ-STRES Accueil / Notre milieu

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

"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.

6

ATTESTATION



En ligne

Programme

10h à 11h30: conférence « Comment contrôler les effets du stress sur la performance et le bien-être des jeunes » Sonia Lupien, Ph.D.

13h00 à 15h30: Formation DéStresse et Progresse, animateur: Pierrich Plusquellec, Ph.D.



CENTRE D'ÉTUDES
SUR LE STRESS
HUMAIN (CESH)

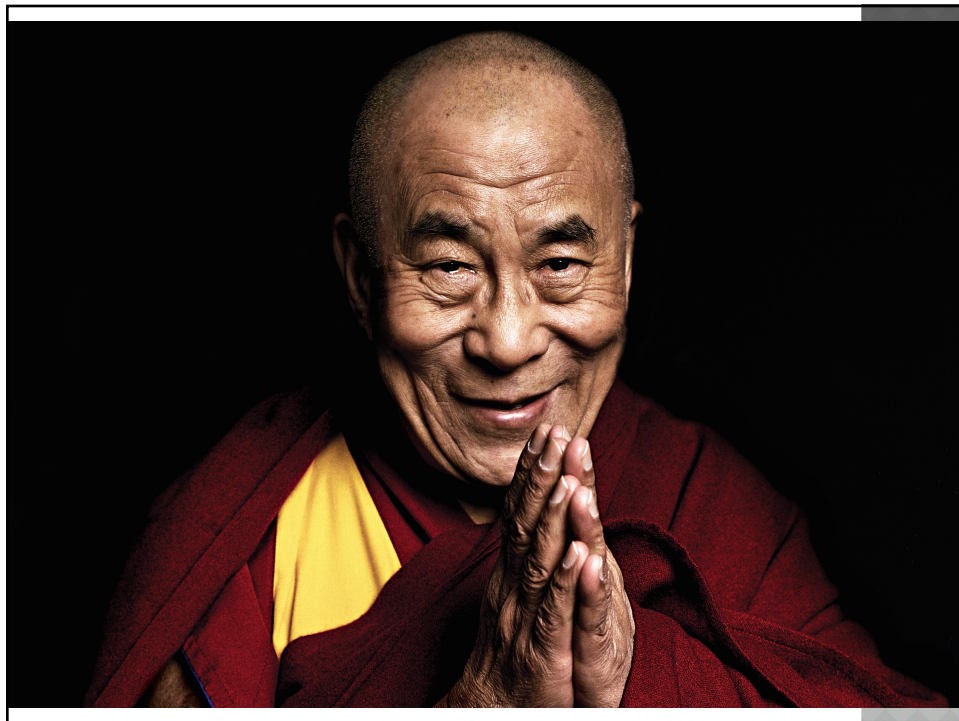
7



8



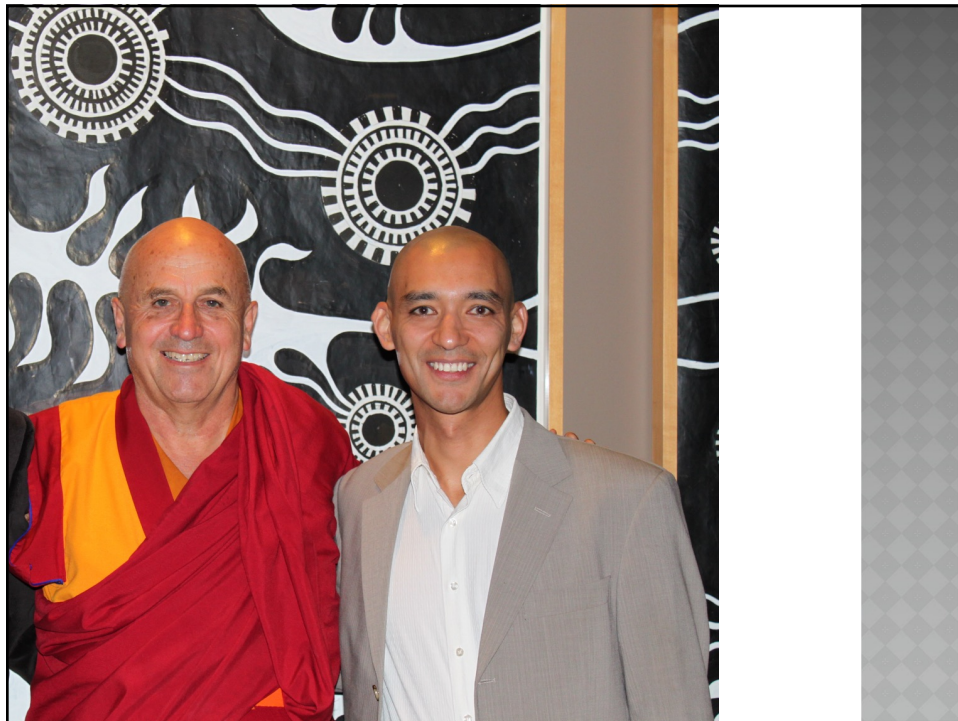
9



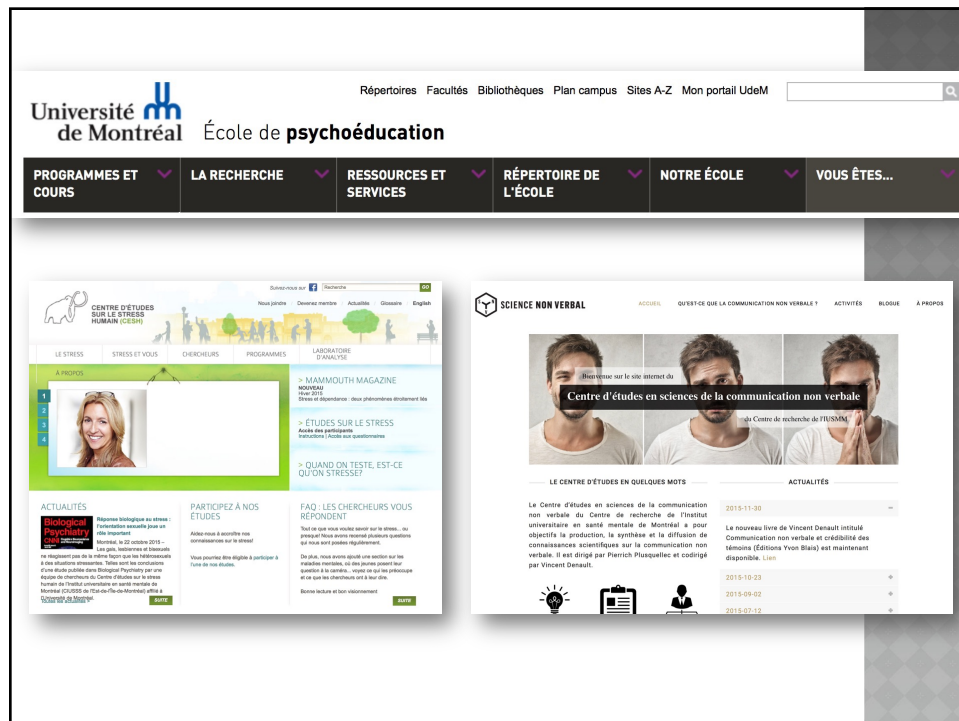
10



11



12

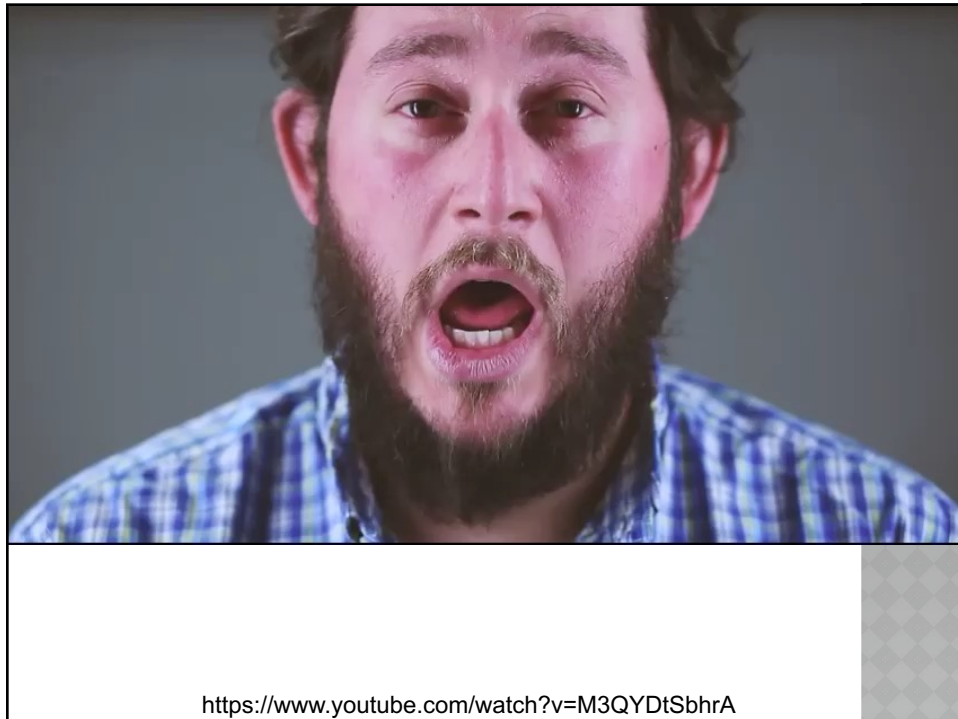


13

Stress empathique / Contagion émotionnelle



14



15



16

HISTOIRE ABRÉGÉE DU PROGRAMME DESTRESSE et PROGRESSE



17

QUELQUES ÉLÉMENTS SUR LE STRESS CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS



18

LE STRESS CONCERNE TOUS LES ÂGES !



Septembre 2012



19

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,¹ J. Marianne Riksen-Walraven,¹ Fred C.G.J. Sweep,² and Carolina de Weerth¹

¹Department of Developmental Psychology, Radboud University Nijmegen, Nijmegen, The Netherlands; ²Department of Chemical Endocrinology, Radboud University Nijmegen Medical Centre, Nijmegen, The Netherlands

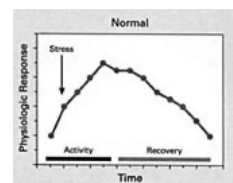
Background: In the very first years of life, parenting is considered to be important for the regulation of the infant's emotional and physiological states. In the present study, three-month-old infants' cortisol responses (reactivity and recovery) to a mild everyday stressor, namely being taken out of 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 (54 boys and 10 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:** LIV: 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, Brodersen, & 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). Centrally, 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 & Donzelli, 2002; Adam, Kimes-Douglass, & 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 Bakel, 2007).

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 parentale, plus le retour au repos du système de stress est rapide chez les enfants de 3 mois

20

DANS LE CAS DE CARENCES SÉVÈRES



21

ADOLESCENCE COMME PÉRIODE DE TRANSITION

Basal cortisol levels in low and high SES children

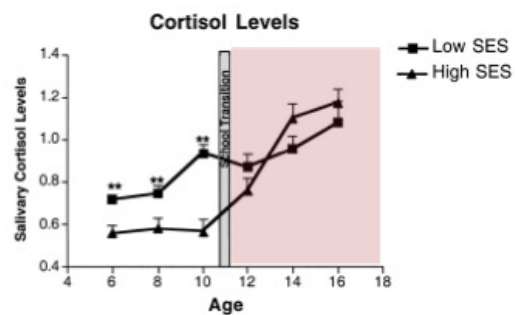


Figure 1. Mean morning salivary cortisol levels ($\pm$ SE) in children from low and high SES ranging from 6 to 16 years of age.



22

ADOLESCENCE COMME PÉRIODE PROPICE AUX PSYCHOPATHOLOGIES

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



23

LE PROJET DE RECHERCHE DÉSTRESSE ET PROGRESSE

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



24

Chronologie du projet de recherche

NARSAD

The Brain and Behavior Research Fund



25

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

26

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>

27

INSTRUMENTS DE MESURE. EX.



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

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

28



31



32



33



34

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

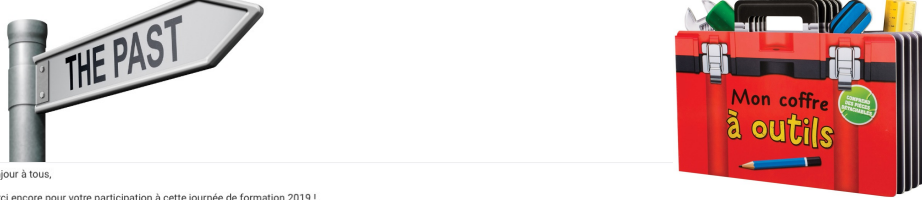


35



980 membres !

36



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-treccar.com/votre-intuition-superpouvoir/pierrich-plusquellec/livre/9782895687412>

Voici les documents dont vous risquez d'avoir besoin dans vos animations du programme Destresse 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).

Ma présentation étant trop volumineuse, je vous les mets dans un dossier dropbox téléchargeable en cliquant sur ce lien:
https://www.dropbox.com/s/516qwwm7f5rm/d%C3%A9stresse_formation_2019a.pdf?dl=0
https://www.dropbox.com/s/9u7h3lpha62zcd0/d%C3%A9stresse_formation_2019b.pdf?dl=0

Vous trouverez celle de Sonia ici:
https://www.dropbox.com/s/hthwoalkpmdcz/Formation%20%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%5BFR%5D_format%20portrait.pdf?dl=0
https://www.dropbox.com/s/fe7u6s2xyj78/LogBook%5BFR%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/qu507348ekwjc/Atelier%202_Adaptation%20CJMIU.ppt?dl=0
https://www.dropbox.com/s/5g0ndj6t98h9y2c/Atelier%203_Adaptation%20CJMIU.ppt?dl=0
https://www.dropbox.com/s/sep562smbzsuus/Atelier%204_Adaptation%20CJMIU.ppt?dl=0
https://www.dropbox.com/s/mad1xif1wkvj69/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.

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

Pierrich



Les-Semaines-1-...



Minutage- Atelle...

37





Bravo !

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

Continue d'être un véritable chasseur de mammoths 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 !

S - Sens du contrôle faible

P - Personnalité menacée

I - Imprévisibilité

N - Nouveauté

Pour en savoir encore plus, tu peux consulter !

<http://www.stresshumain.ca/>



COMMISSION
SCOLAIRE DU
FER



Les ateliers étaient animés par Renée Rodrigue, psychoéducatrice

38



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



À la suite de la formation **Déstress et Progresse** du 12 oct 2024, il est maintenant l'heure d'accéder au matériel sur notre nouvelle plateforme en ligne.

Cliquez ici pour accéder à la plateforme en ligne

39



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

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



Bienvenue !

La section DéStresse et Progresse comporte du matériel à télécharger, mais nécessite que vous ayez suivi la **formation** pour vous connecter.

Nom d'utilisateur ou adresse e-mail

Mot de passe

☐ Se souvenir de moi

40



OUTILS
Connecté en tant que *Destresse2022*
Déconnexion

Déstresse et Progresse : Ressources et matériel

Bienvenue sur la plateforme DéStresse et Progresse : Ressources et matériel

Si vous êtes sur cette plateforme, c'est que vous avez participé à l'une de nos plus récentes formations du programme DéStresse et Progresse. Vous êtes enfin prêts à mettre le programme en pratique auprès des jeunes. Nous espérons que vous aurez autant de plaisir à former vos jeunes que nous en avons eu à vous former!

Voici donc les documents dont vous risquez d'avoir besoin dans vos animations du programme DéStresse et Progresse, pour limiter l'imprévisibilité et augmenter votre sens de contrôle. 😊

Pour être tenus au courant de nos activités et résultats, nous vous encourageons à consulter régulièrement le site du Centre d'Études sur le Stress Humain (www.stresshumain.ca).

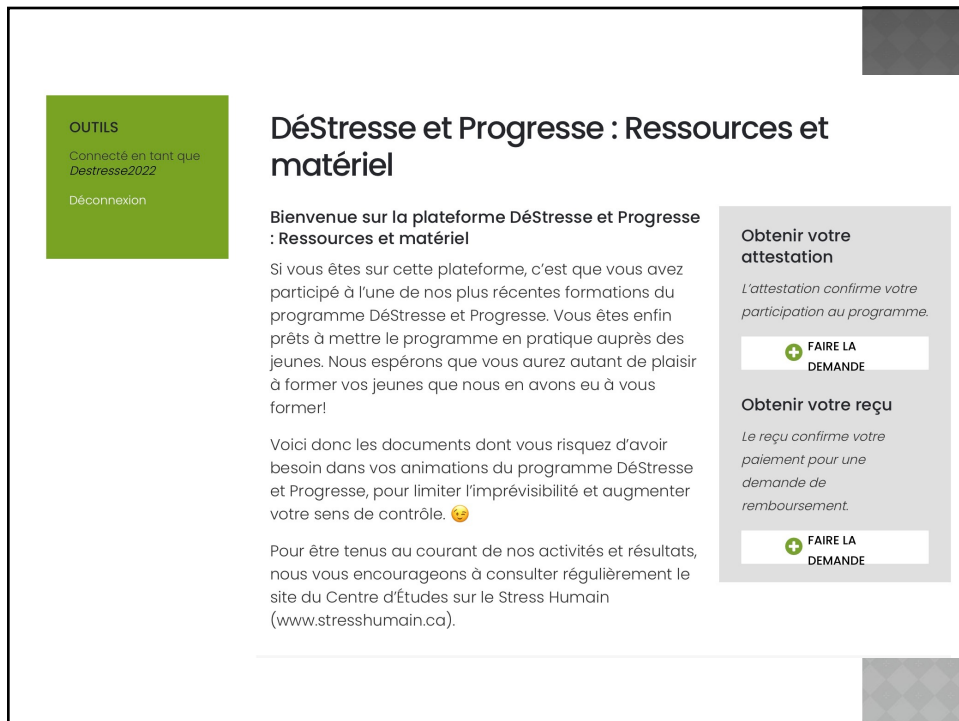
Obtenir votre attestation
L'attestation confirme votre participation au programme.

[+ FAIRE LA DEMANDE](#)

Obtenir votre reçu
Le reçu confirme votre paiement pour une demande de remboursement.

[+ FAIRE LA DEMANDE](#)

41



OUTILS
Connecté en tant que *Destresse2022*
Déconnexion

Déstresse et Progresse : Ressources et matériel

Bienvenue sur la plateforme DéStresse et Progresse : Ressources et matériel

Si vous êtes sur cette plateforme, c'est que vous avez participé à l'une de nos plus récentes formations du programme DéStresse et Progresse. Vous êtes enfin prêts à mettre le programme en pratique auprès des jeunes. Nous espérons que vous aurez autant de plaisir à former vos jeunes que nous en avons eu à vous former!

Voici donc les documents dont vous risquez d'avoir besoin dans vos animations du programme DéStresse et Progresse, pour limiter l'imprévisibilité et augmenter votre sens de contrôle. 😊

Pour être tenus au courant de nos activités et résultats, nous vous encourageons à consulter régulièrement le site du Centre d'Études sur le Stress Humain (www.stresshumain.ca).

Obtenir votre attestation
L'attestation confirme votre participation au programme.

[+ FAIRE LA DEMANDE](#)

Obtenir votre reçu
Le reçu confirme votre paiement pour une demande de remboursement.

[+ FAIRE LA DEMANDE](#)

42

Lettre aux parents leur expliquant la nature du programme

Document PDF :

TÉLÉCHARGER

Manuel d'explications et d'instructions

Document PDF :

TÉLÉCHARGER

Forum DéStresse et Progresse

Pour échanger avec les autres intervenants ayant suivi la formation, nous vous invitons à vous connecter au forum DéStresse et Progresse disponible sur Google Groups.

Le forum DéStresse et Progresse est une plateforme d'échanges entre intervenants. Vous êtes plus de 2000 intervenants (professeurs, psychologues, éducateurs, travailleurs sociaux, etc.) à pouvoir échanger et partager votre expérience avec le programme DéStresse et Progresse. Vous y trouverez des ressources additionnelles créées par d'autres intervenants ainsi que plusieurs réponses à vos questions!

N'hésitez-pas à l'utiliser !

ACCÉDER AU FORUM

*Petite précision : nous ne répondons pas aux questions sur le forum. C'est un lieu pour échanger entre vous. Si vous avez des questions concernant le programme DéStresse et Progresse pour nous, nous vous invitons à nous écrire à l'adresse courriel du Centre d'études sur le stress humain : cesh-cshs.cemtl@ssss.gouv.qc.ca

**Pour se connecter au Google Groups, il vous faudra une adresse gmail ou hotmail. Les adresses institutionnelles ne fonctionnent pas toujours !

43




DÉSTRESSE ET PROGRESSE

LE VIF DU SUJET II

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 stressseurs et les éléments
 du modèle S.P.I.N. que chaque stressseur 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/ Coffre à outils
- ◎ Atelier 4: Stratégies d'adaptation (Compléter son coffre à outils)
- ◎ Atelier 5: Apprendre à bien stresser

48

OUTILS



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



49

SUIVEZ LE GUIDE !



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 formé.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.

50

PAR EXEMPLE...

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

Placez un pot à l'avant de la classe et assurez-vous qu'il y a l'impression de ne pas connaître suffisamment le sujet de ton projet et que tu aies peur de faire des erreurs devant la classe.

Laisse-moi te poser une question... Comment te sens-tu classe ? Ou comment te sens-tu juste avant que ton professeur vienne te parler ? Elles se sentent stressées. Mais...

ACTIVITÉ - Le pot-aux-stresseur

Objectif : Permettre à l'élève de se familiariser avec l'identification à l'intérieur d'un stresseur donné.

Pour le découvrir, nous allons faire un exercice ensemble (Composez vous-mêmes les équipes pour éviter trop d'élèves se retrouvent seuls). Avec ton groupe, stresseur qui est stressant pour tous les membres du groupe rend stressé.e. Un stresseur peut être un événement, c'est n'importe quoi qui peut être interprété comme étant d'école peut être vraiment stressant! Une fois que ton celui que je viens de mentionner), écris-le sur une feuille.

Dans ce pot, chaque groupe a écrit quelque chose trouver un stresseur commun ? Vous verrez que ce stresseur peut ne pas être un stresseur pour les membres du groupe. Il est important de savoir que même si ces stresseurs sont les mêmes éléments : il s'agit de la même recette du stress.

Comme pour toute recette, la recette du stress a des ingrédients ou éléments suivants. Il n'y a pas une situation comporte d'ingrédients, plus elle sert.

Les 4 éléments/ingrédients sont...

S.P.I.N.

Sentiment de contrôle faible : Tu sens que tu as peur ? Par exemple : Tu te dépêches pour aller à l'école. Cependant, ton autobus est pris dans la circulation et...

Personnalité menacée : Tes compétences, tes habiletés en question.

©D4Stresse et Progrès - Centre d'études sur le stress humain - 2024

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.).

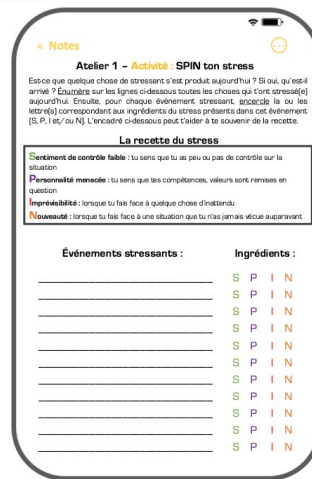
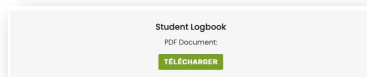
	Sentiment de contrôle faible	Personnalité menacée	Imprévisibilité	Nouveauté
Inscris ici les stresseurs				

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

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

51

JOURNAL DE BORD



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



Annuler **OK**

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

Nom

Mot de passe

Ouvrir avec Touch ID ☒

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

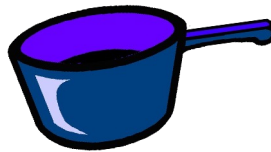


Touchez pour déverrouiller

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

.....

.....



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

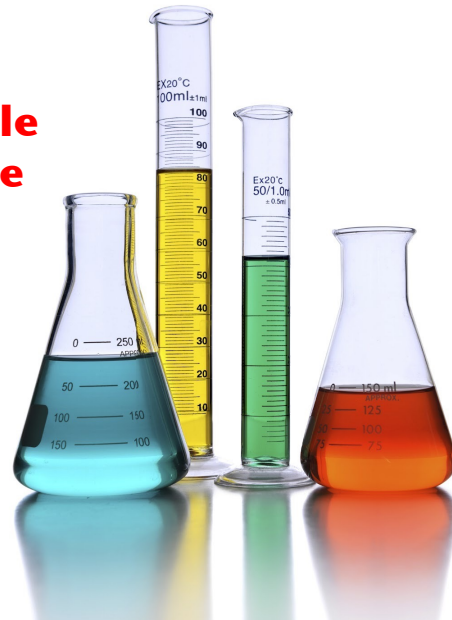
LA RECETTE DU STRESS



58

LA FORMULE DU STRESS

Sens du contrôle faible
Personnalité menacée
Imprévisibilité
Nouveauté



59

SENS DU CONTRÔLE FAIBLE

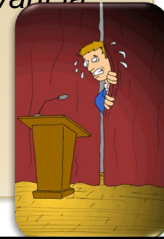
- Tu sens que tu as peu ou pas de contrôle sur la situation.
- *Par exemple: Tu te dépêches pour aller à l'école parce que tu as un examen ce matin-là. Cependant, tu es pris dans la circulation et tu sais que tu seras en retard.*



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

IMPRÉVISIBILITÉ

- Quelque chose d'inattendu; il t'était impossible de savoir que cet événement 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

Sonia Lupien

Vos stresseurs:	Contrôle faible Vous avez l'impression de n'avoir aucun ou très peu de contrôle sur la situation.	Imprévisibilité Quelque chose d'inattendu se produit, ou vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire.	Nouveauté Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.	Égo menacé Vous avez l'impression que vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. Qu'on doute de vos capacités.
VOTRE STRESSEUR				
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 stresseur, survol des 4 éléments et discussion avec la classe afin de déterminer si le stresseur contient les éléments particuliers. (Les élèves s’apercevront que chaque stresseur 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 stresseur 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

< Notes

Atelier 1 – Activité : SPIN ton stress

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

La recette du stress

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

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

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

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

Événements stressants :

Ingrédients :

S P I N

S P I N

S P I N

S P I N

S P I N

S P I N

S P I N

S P I N

S P I N

S P I N




70

Aide-mémoire de l'atelier 1
La recette du stress (S.P.I.N.)

But de l'atelier :
Apprendre la recette de stress et ses 4 ingrédients (SPIN)

Recette de stress

S : sentiment de contrôle faible
P : personnalité menacée
I : imprévisibilité
N : nouveauté

Messages principaux :

- Une situation stressante comporte au moins un des quatre ingrédients de la recette de stress (SPIN).
- Plus elle comporte d'ingrédients, plus elle sera stressante.

Matériel nécessaire

- Un pot avec des petits papiers découpés, quelques crayons.
- PowerPoint #1.

Description de l'activité « Pot-aux-stresseurs »
 En équipe de 6, les élèves trouvent une situation stressante commune à tous les membres de le groupe et l'écrivent sur un petit papier qu'ils déposent dans le pot devant la classe.

Déroulement et gestion du temps

1. Introduction : qu'est-ce que le stress, exactement ?	5 minutes
2. Activité Pot-aux-stresseurs en équipe de 6	15 minutes
3. Présentation de la recette de stress - SPIN	10 minutes
4. Piger les stresseurs dans le pot et les déconstruire : appliquer les ingrédients du SPIN aux situations stressantes nommées par les jeunes	10 minutes
5. Conclusion et présentation du journal de bord	5 minutes

Activité du journal de bord « S.P.I.N. ton stress »
 Les élèves écrivent des situations stressantes qu'ils vivent au courant de la prochaine semaine et les déconstruisent (indiquent les ingrédients de stress présents dans ces situations).

Fiche descriptive des ateliers (minutés)

Document PDF :

TÉLÉCHARGER





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 and use the code **4849 0355**

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

Mentimeter

76



77



78

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



79

JOURNAL DE BORD #2



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.	
10.	

80

JOURNAL DE BORD #2



Partie 2 – Tes signaux de stress :

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



81

Aide-mémoire de l'atelier 2
Toi, moi et le stress (la notion de perception)

But de l'atelier :
Apprendre que les ingrédients de stress (SPIN) varient d'une personne à l'autre.

Messages principaux :

- Chaque personne a une perception différente de ce qui est stressant.
- La recette de stress peut varier d'une personne à l'autre, selon la manière dont la personne interprète la situation stressante (quels ingrédients du SPIN la personne perçoit-elle ?).

Matériel nécessaire

- Tableau, crayon ou craie.
- PowerPoint #2.

Description de l'activité « Et ...action ! »
En équipe de 5 ou 6, les élèves doivent d'abord faire une courte mise en scène d'une situation stressante qui implique au moins 2 éléments du SPIN. Les membres des équipes présentent ensuite la situation stressante aux autres élèves de la classe et ceux-ci identifient les ingrédients du SPIN impliqués.

Déroulement et gestion du temps

1. Retour sur le journal de bord : les élèves nomment leurs stresseurs et l'animateur les écrit au tableau en tentant de trouver un stressleur commun	10 minutes
2. Explications de l'animateur : ce qu'une personne considère comme stressant ne l'est pas nécessairement pour les autres	5 minutes
3. Révision du SPIN en groupe	10 minutes
4. Application du SPIN aux stresseurs du tableau : pour chaque stressleur écrit au tableau, les élèves lèvent leur main pour nommer les ingrédients qui sont impliqués	5 minutes
5. Explications de l'animateur : chacun interprète différemment les situations stressantes. Des ingrédients différents du SPIN peuvent être impliqués	5 minutes
6. Activité « Et... action ! » en équipe de 6 a. Chaque équipe prépare un court sketch d'une situation stressante. b. Présentation des sketches à la classe c. Identification des ingrédients de stress et des signaux de stress observés	15 minutes
7. Conclusion	2 minutes

Activité du journal de bord « Troupeau de mammouths »
Les élèves écrivent d'abord des situations stressantes qu'ils vivent au courant de la semaine et déconstruisent ceux-ci (indiquent les ingrédients du SPIN impliqués). Ensuite, sur des dessins de silhouettes humaines, les élèves dessinent les indices corporels qui leur ont permis de savoir qu'ils étaient stressés.es.



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 stressleur?

À votre avis ?

ACTIVITÉ 2

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

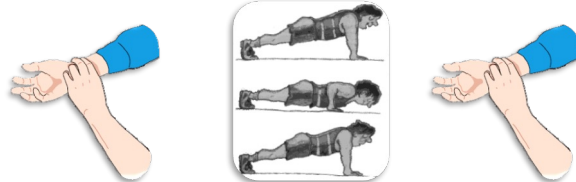
Qu'est-ce qui t'a rendu(e) stressé(e)?	Comment as-tu su que tu étais stressé(e)?
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	

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**

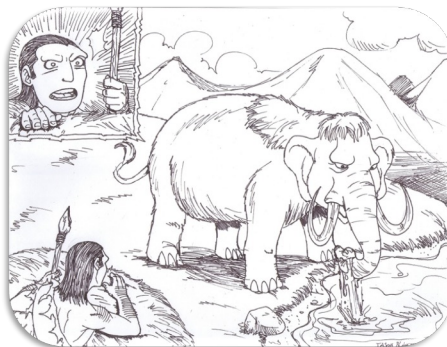


84

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

- 1- combattre le mammoth 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

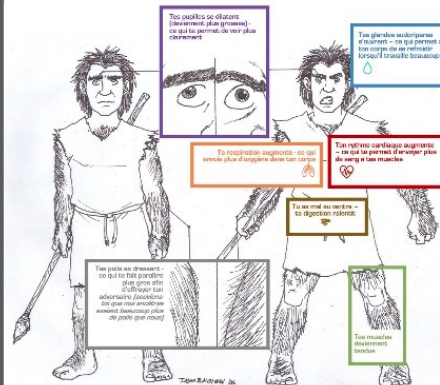
85

JOURNAL DE BORD, P. 5

< Notes

Atelier 3 – Aide-mémoire : les signaux de stress

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



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

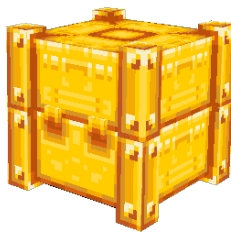
Energy mobilization

GETTING RID OF ENERGY

88

Trucs 101 de gestion du stress – coffre à outils

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



89

Prends du temps pour toi

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 et faire quelque chose de positif, que tu aimes...



90



Fais du bien autour de toi

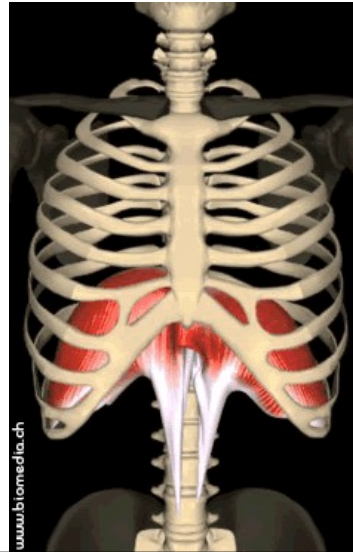
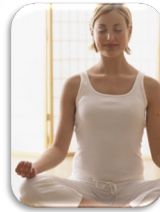
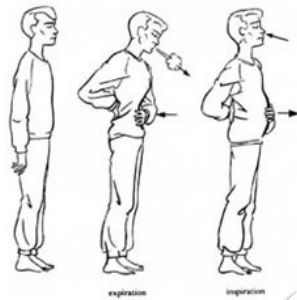
As-tu déjà pensé à comment on se sent lorsqu'on aide quelqu'un?

- 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



91

Appuie sur les freins – Respiration abdominale



92

... 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.

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

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.



95

Va chercher du soutien social



96

Journal de bord





< Notes

Atelier 3 – Activité : Trucs 101 de gestion du stress

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

Tes stresseurs :	Outils utilisés :
	
	
	
	






97

Aide-mémoire de l'Atelier 3
Les signaux physiques de stress et stratégies rapides pour contrôler l'énergie mobilisée

But de l'atelier :
Reconnaître une réponse de stress (quels sont les signaux de stress) et apprendre diverses stratégies pour dépenser l'énergie que cette réponse mobilise.

Messages principaux :

- La réponse de stress est une réponse du corps face à une menace perçue qui permet de mobiliser une vague d'énergie pour y faire face, soit en la fuyant ou en la combattant.
- Les effets désagréables de la réponse de stress se feront ressentir tant que cette énergie mobilisée n'est pas dépensée.
- Il existe plusieurs stratégies pour dépenser l'énergie mobilisée par une réponse de stress : rire, bouger, faire du bien autour de soi, respiration abdominale, prier, chanter, chercher du soutien social et écouter de la musique.

Matériel nécessaire

- PowerPoint #3.

Description de l'activité « Écoute ton corps »
Les élèves prennent d'abord leur pouls (leur montrer comment). Ensuite, ils font 20 jumping-jack (ou push-ups au mur) et reprennent leur pouls. Les élèves constatent que leur rythme cardiaque a augmenté, que leur respiration est plus courte et rapide, qu'ils ont chaud. Ce sont deux signes d'une réponse de stress.

Déroulement et gestion du temps

1. Introduction : en général, comment sais-tu que tu es stressé.e? Amener les élèves à parler de leurs stressés et des indices utilisés pour le reconnaître	5 minutes
2. Activité « Écoute ton corps »	8 minutes
3. Explications par l'animateur : a. Le cœur qui bat plus vite, le fait d'avoir chaud et une respiration accélérée sont tous des signes d'une réponse de stress! (5 minutes) b. Le concept d'énergie mobilisée (la vague) et les deux possibilités face à un stresser : fuir ou combattre - Histoire du mammoth (8 minutes) c. Pourquoi ressent-on ces effets désagréables ? La fonction des signes de stress à l'aide de l'image de l'homme de la préhistoire du journal de bord (10 minutes) d. Où va l'énergie mobilisée ? (5 minutes)	28 minutes
4. Présentation des stratégies pour contrôler son stress rapidement en dépensant l'énergie mobilisée	15 minutes
5. Conclusion	2 minutes

Activité du journal de bord « Trucs 101 de gestion de stress »
Les élèves commencent par écrire des stressés et indiquent leurs signaux de stress. Ensuite, les élèves écrivent leur méthode de dépense d'énergie mobilisée par leur réponse de stress.



99

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.

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.



100

Disséquer le problème pour le comprendre



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!

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 stressers 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 stressers 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.

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

L'effet "smarties"



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

< Notes

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

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

Ton stressor :



Ingrédients impliqués :

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

Outils à utiliser :

Plan A :

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

Plan B :

Ton stressor :



Ingrédients impliqués :

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

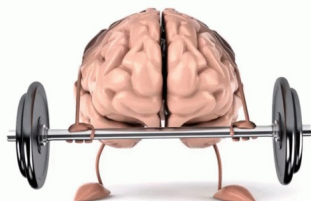
Outils à utiliser :

Plan A :

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

Plan B :





107

Aide-mémoire de l'atelier 4
Stratégies d'adaptation à long terme : construire son coffre à outils

But de l'atelier :
Apprendre à déconstruire et à reconstruire son stress (SPIN et RE-SPIN).

Messages principaux :
C'est important d'avoir un coffre à outils de stratégies pour contrôler son stress dans plusieurs situations.

Pour arriver à contrôler son stress à long terme, il faut se pratiquer à faire trois étapes clés :

1. Identifier les ingrédients de son stress (SPIN ou déconstruis ton stress).
2. Trouver des manières de diminuer l'effet de chacun de ces ingrédients (p. ex., comment rendre la situation moins nouvelle) (RE-SPIN ou reconstruis ton stress).
3. Établir plusieurs plans d'action (A, B, C et D) pour diminuer ces ingrédients.

Matériel nécessaire
- PowerPoint #4.

Description de l'activité « SPIN et RE-SPIN ton stress ! »
Étape 1 – SPIN : les élèves identifient les ingrédients du SPIN à partir de plusieurs scénarios.
Étape 2 – RE-SPIN : les élèves identifient des manières de diminuer chaque ingrédient du SPIN.
Étape 3 - Plans B : les élèves trouvent des plans alternatifs au cas où le plan initial ne fonctionnerait pas

Déroulement et gestion du temps

1. Introduction : discussions sur les stratégies de gestion de stress. Les élèves nomment les stratégies qu'ils ont mises en place	5 minutes
2. L'animateur constate que chaque personne adopte des stratégies différentes (les stratégies ne fonctionnent pas pour tout le monde)	5 minutes
3. Explications par l'animateur de la stratégie à long terme pour contrôler son stress avec l'exemple de la mère qui exige un ménage de chambre immédiat	10 minutes
4. Activité « SPIN ET RE-SPIN ton stress ! » en groupe classe pour que les élèves se pratiquent. a. Déconstruction du stress : identification des ingrédients du SPIN à partir de scénarios. b. Reconstruction du stress : identification des solutions pour diminuer chacun des ingrédients du SPIN. c. Plans B : identification de plans alternatifs.	15 minutes
5. Conclusion	2 minutes

Activité du journal de bord « Toi : 1 / Stress : 0 »
Les élèves écrivent d'abord des stressors vécus durant la semaine et les déconstruisent selon les ingrédients du SPIN. Les élèves reconstruisent ensuite leur stress et identifient des plans A, B, C, D pour chaque stressor.



108



UPDATING




109

Atelier 5: Apprendre à bien stresser

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 ?

Activité : le discours intérieur !



110



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



111

Expérience immersive #1



Expérience immersive #1 - Discours intérieur négatif
Lisez le texte suivant en adaptant 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 l'en débarrasser avant le début de l'examen.

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



Discours intérieur négatif

Quelques élèves... comment t'es-tu senti pendant l'expérience en un seul mot...

112

Expérience immersive #2



Expérience immersive #2 - Discours intérieur positif
Lisez le texte suivant en adaptant 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 les 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 les limites et d'apprendre. Merci stress ! Tu es maintenant 100% focus. Let's go !

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



Discours intérieur négatif Discours intérieur positif

Quelques élèves... comment t'es-tu senti pendant l'expérience en un seul mot...

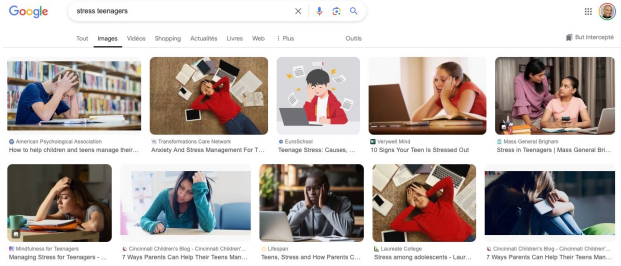
113



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

1 ————— 10
 Pas du tout positif ————— Très positif

Le curseur a-t-il changé de position ?
 Certains ont-ils changé d'avis ?
 Il est possible que non car si on fait une recherche google, le stress
 est toujours associé à des images négatives, par ex.



114

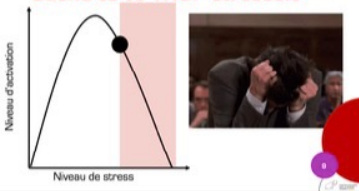
**COMMENT LE STRESS PEUT-IL ÊTRE À LA FOIS POSITIF
 ET NÉGATIF ?**


INTENSITÉ !!!!

Quand tu N'ES PAS ASSEZ stressé.e



Quand tu es TROP stressé.e



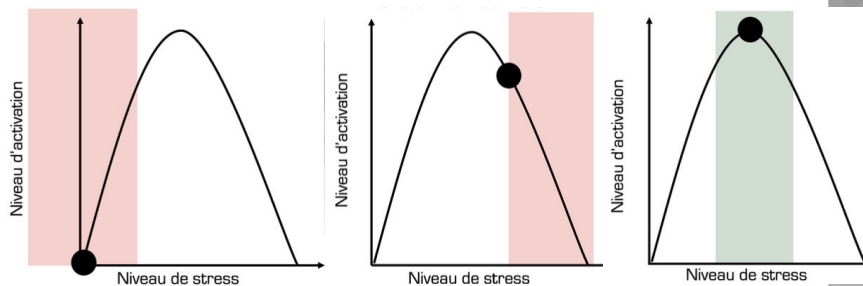
Quand tu es JUSTE ASSEZ stressé.e



115

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.



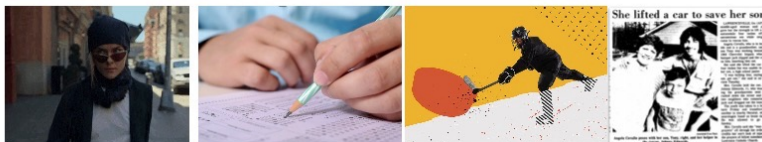
116

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 événement 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.



117



Apprendre à bien stresser

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.

118

Notes

Atelier 5 - Aide-mémoire : Intensité du stress

Une chose importante à savoir sur le stress est que :

« Trop de stress, ce n'est comme pour nous ! »

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

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

Donne de l'énergie	Augmente la vigilance
Augmente la force	Diminue la douleur

Notes

Atelier 5 - Activité : Bien stresser

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

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

119

Aide-mémoire de l'atelier 5
Apprendre à bien stresser

But de l'atelier :
Apprendre à bien stresser

Messages principaux :

- Le stress peut avoir des effets positifs lorsque tu es *juste assez stressé.e*.
- Bien stresser, c'est ne pas craindre le stress (nourrir un discours intérieur positif lorsqu'on en vit). N'oublie pas qu'il est ton allié: il mobilise une puissante vague d'énergie pour t'aider à faire face aux situations stressantes.

Matériel nécessaire

- Tableau et craies ou crayons.
- PowerPoint #5 (contenant des extraits audios à faire écouter en classe).

Description de l'activité « Le discours intérieur »
L'activité est une expérience immersive. Les élèves ferment les yeux, se détendent et écoutent attentivement deux extraits audios dans lesquels la même situation stressante est présentée. Les extraits diffèrent dans la manière dont le stress est perçu (dans le premier scénario, les signaux de stress sont perçus comme étant nuisibles et dans le deuxième, comme étant utiles). Les élèves se questionnent sur la manière dont le discours intérieur peut affecter la manière dont ils vivent les situations stressantes.

Déroulement et gestion du temps

1. Introduction : selon toi, à quel point le stress est-il positif? Les élèves lèvent leurs mains pour indiquer à quel point ils/elles perçoivent le stress positivement.	5 minutes
2. Explications de l'animateur : l'atelier permettra de voir ce qui se passe dans la tête de quelqu'un qui voit le stress négativement et positivement.	2 minutes
3. Activité « Le discours intérieur » a. Expérience immersive négative, inscription des émotions ressenties au tableau, discussions de groupe. b. Expérience immersive positive, inscription des émotions ressenties au tableau, discussions de groupe.	10 minutes
4. Refaire le sondage du début et évaluer si certains élèves ont modifié leur vision	2 minutes
5. Explication par l'animateur : les nuances des effets positifs et négatifs du stress a. Tout dépend de l'intensité - courbe en U inversé (10 minutes) b. Les effets positifs d'être juste assez stressé.e. + Discussions de groupe après chaque effet positif (15 minutes) c. Les 4 étapes pour bien stresser (10 minutes)	25 minutes
6. Conclusion	2 minutes

Activité du journal de bord « La note à l'agenda : bien stresser »
Tel un aide-mémoire, les élèves écrivent le message souhaité qui leur permettra de bien stresser lors de futurs défis.



120

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).



121

