



Le stress

Apprendre à contrôler son mammouth intérieur !

Fanny Trudel, psychologue



**BOULE
DANS LA
GORGE**



**Difficulté
à dormir**

Mains moites

Mal à la tête

*Refus de
participer aux
activités*

Nervosité

STRESS

Tendu(e)

*Manque
d'appétit*

Mal au dos

*Pas envie de
parler*

Mal au ventre

Pleurs

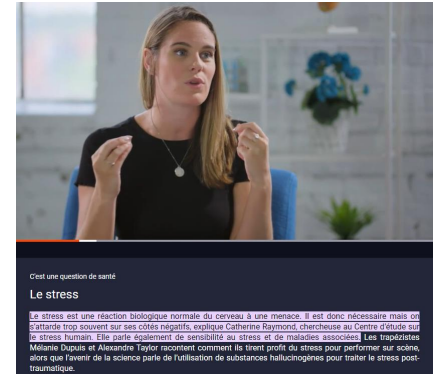
Agressivité

DISTRAIT(E)



Qu'est-ce que le stress ?

- Définition : Le stress est une réaction du corps qui te permet de réagir à des situations que tu vis.



PERSONNE N'EST À L'ABRI DU STRESS. LES ENFANTS, LES ADOLESCENTS, LES ADULTES ET MÊME LES PERSONNES ÂGÉES PEUVENT VIVRE DU STRESS.

Vivre un peu de stress à l'occasion n'est pas négatif en soi. Par exemple, ressentir un peu de trac avant une présentation orale peut nous amener une dose d'adrénaline qui va nous stimuler à donner notre maximum.





STRESS-o-mètre

Ce qu'il faut éviter, c'est que notre stress devienne nuisible. Qu'au lieu de nous stimuler, il nous paralyse et nous arrête...



Le stress passe par deux phases :

1

La production d'**adrénaline**, une hormone qui répond à un besoin d'**énergie**, par exemple pour faire face au danger.

L'adrénaline motive, met en mouvement, rend plus présent et efficace, donne de l'énergie.

2

La production de **cortisol**, une hormone qui aide à **calmer** un état de stress en augmentant le taux de sucre dans le sang.



Le problème survient quand ces deux hormones sont sécrétées en trop grande quantité



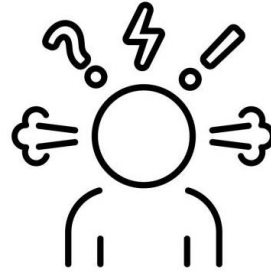
L'adrénaline rend **angoissé** ou en **colère**. Tu es submergé par un sentiment de **peur** et ton corps entre en hyper vigilance, prêt à attaquer ou fuir.

Un taux élevé de cortisol entraîne le sentiment d'être **découragé**, **triste**, en grande **insécurité**. Tu te sens **menacé** et **angoissé**, dans l'impossibilité de réfléchir et de surmonter tes difficultés.

Dans ce cas, le stress bloque les apprentissages...

Les deux formes de stress

Le stress absolu =
les dangers collectifs



Le stress relatif =
une menace pour toi

Le **stress absolu** est reconnaissable
par tout le monde.

C'est celui qui nous fait tous fuir
sans réfléchir devant un incendie.

Le **stress relatif** est propre à chaque
personne parce qu'il est lié à une situation.

C'est celui que tu retrouves avant un
examen, une compétition...

Aujourd'hui, le cerveau des humains a du
mal à faire la différence entre stress
absolu et stress relatif : Il réagit comme si
toutes les situations de stress étaient du
stress absolu.

Tu as besoin d'apprendre à « tromper » ton cerveau pour éviter que
trop d'hormones de stress inondent ton organisme.

L'histoire du Mammouth

Tu te promènes en pleine forêt avec ta famille. Vous avez du plaisir. Vous riez et vous courez dans les chemins de terre.



Soudain, un immense fait son apparition devant vous ! Tu es sous le choc !

Que se passe-t-il dans ton corps ?

- Tes yeux s'agrandissent (pour mieux voir)
- Ton cœur devient une super pompe afin de te permettre d'envoyer plus sang dans tes muscles (pour augmenter ta force et tes chances de tuer le mammouth ou de fuir)
- Ta respiration devient rapide (pour envoyer plus d'oxygène à tes muscles)
- Tes muscles deviennent tendus (pour pouvoir combattre ou fuir avec efficacité)
- Les poils de tes bras sont complètement redressés (pour faire peur, comme un chat)
- Tu deviens blême (les vaisseaux sanguins de ta peau se resserrent pour ne pas perdre trop de sang en cas de blessure).

RAPPELLE-TOI : Les hormones de stress que tu as produites pour te donner de l'énergie pour combattre le mammouth sont nécessaires lors d'un stress ABSOLU seulement !

C'EST QUOI LE STRESS ?

Stress

Réaction biologique du corps face à une menace réelle ou perçue.

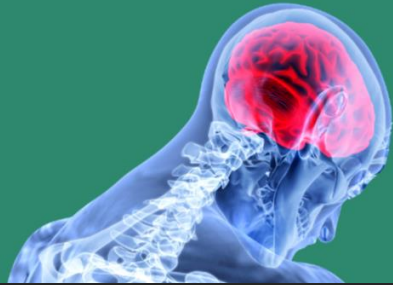
Essentiel à notre survie.

Hormones du stress : Cortisol, Adrénaline, Noradrénaline

Anxiété

État de stress par anticipation de ce qui pourrait se passer dans l'avenir.

Prévision d'un danger.



Comment contrer les effets du stress ?

Endorphines

Dopamine

Oxitocine



Manifestations

**BOULE
DANS LA
GORGE**

Difficulté à dormir

Mains moites

*Refus de
participer aux
activités*

Nervosité

Mal à la tête

STRESS

Tendu(e)

*Manque
d'appétit*

Mal au dos

*Pas envie de
parler*

Mal au ventre

Pleurs

Agressivité

DISTRAIT(E)



Si tu vis souvent un stress absolu lorsque ça ne devrait pas être le cas...



...tu dois apprendre
à contrôler ton
MAMMOUTH
intérieur !

LE STRESS ABSOLU

Voici un exemple avec
le CHEN ARAIGNÉE



Les ingrédients du stress

Ce qui te stresse est différent de ce qui stresse ton voisin. Mais la recette du stress est la même pour tout le monde.



Le SPIN

SENTIMENT DE CONTRÔLE DIMINUÉ

PERSONNALITÉ MENACÉE

IMPRÉVISIBILITÉ

NOUVEAUTÉ

Ingrédients du stress	Sentiment	Exemple	Solutions
SENTIMENT DE CONTRÔLE DIMINUÉ	Tu sens que tu n'as aucun ou très peu de contrôle sur la situation.	J'aurais aimé être dans la classe de monsieur Beaulieu en maths, car je comprends quand il explique.	Solution 1 : Je fais une demande à la direction pour changer de classe. Solution 2 : Je pense à tous les amis qui pourront m'aider à comprendre dans la classe actuelle.
PERSONNALITÉ MENACÉE	Tes compétences et ton estime de toi sont mis à l'épreuve. On doute de tes capacités ou tu en doutes toi-même.	Tu as raté un examen de natation et tu as peur de ne pas avoir les capacités pour le repasser.	Solution 1 : Je vais suivre deux cours de plus avant de le repasser. Solution 2 : Je vais demander à l'entraîneur ce que je peux améliorer.
IMPRÉVISIBILITÉ	Quelque chose de complètement inattendu se produit ou encore, tu ne peux pas savoir à l'avance ce qui va se produire	Tu viens d'apprendre que tes parents se séparent.	Solution 1 : Je vais chercher de l'aide auprès d'un intervenant. Solution 2 : J'en parle à mon meilleur ami.
NOUVEAUTÉ	Quelque chose de nouveau que tu n'avais jamais expérimenté se produit.	Tu changes d'école et tu ne connais personne dans la nouvelle.	Solution 1 : Je vais m'asseoir avec des élèves de ma classe à la cafétéria. Solution 2 : Je m'inscris à des activités-midi.



**JE SUIS
STRESSÉ(E) ...
...QU'EST-CE
QUE JE FAIS ?**

LA TECHNIQUE 5-4-3-2-1

À utiliser lorsque
ton stress est
aigu

Regardes autour de toi et nommes ...

- 5 choses que tu peux voir
- 4 choses que tu peux toucher
- 3 choses que tu peux entendre
- 2 choses que tu peux sentir
- 1 choses que tu peux goûter

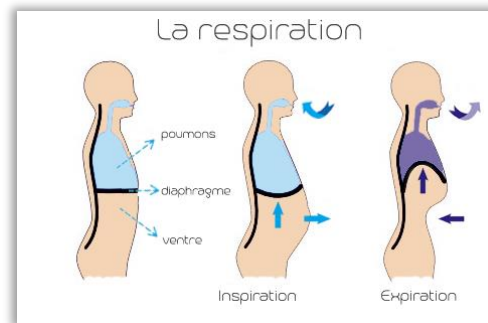


Gestion du stress relatif ou comment apprivoiser son mammoth

1. Reconnaître mes signaux personnels



2. Respiration-bedon





3. Oasis de paix



4. Bouge!



- Cherche les ingrédients du stress
- Trouve une solution
- Essaie-la !



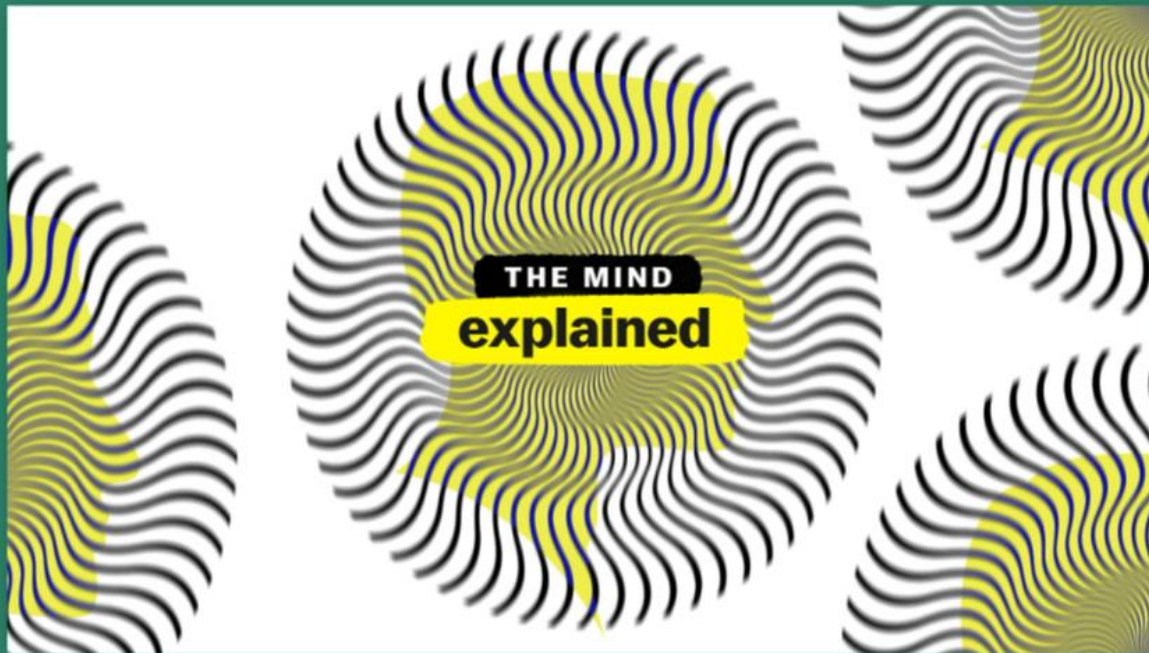
***Tu dois apprendre à te connaître !
Qu'est-ce qui déclenche TON
stress? Qu'est-ce qui te sécurise ?
Quelles stratégies t'aide à
prévenir ton stress ?***

Pour le savoir, tu dois faire des réflexions sur tes habitudes.

Notes-les dans un cahier ou dans ton téléphone.



SÉRIE NETFLIX



Sous-titres en français disponibles

NETFLIX

Saison 1 :

- « Anxiety »
- « Mindfulness »

Saison 2 :

- « How to focus »

HEADSPACE



Les séries Netflix

HeadSpace Guide Collection



TV-G 2021

Learn how to sleep better with Headspace. Each episode unpacks misconceptions, offers friendly tips and concludes with a guided wind-down.



TV-G 2021

Do you want to relax, meditate or sleep deeply? Personalize the experience according to your mood or mindset with this Headspace interactive special.



TV-G 2021

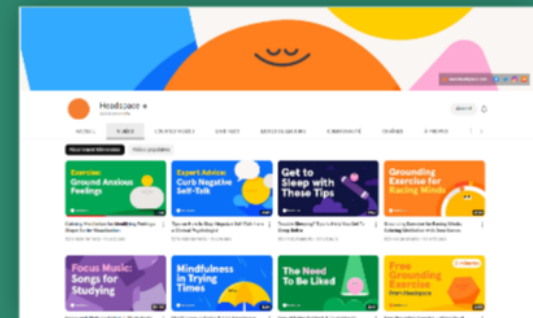
Sit back (or up) and meditate with Andy Puddicombe, a former Buddhist monk who is now a bestselling author and co-founder of the popular Headspace app.

Exercice
interactif de
méditation

L'application



La chaîne Youtube





C'est une question de santé

Le stress

Le stress est une réaction biologique normale du cerveau à une menace. Il est donc nécessaire mais on s'attarde trop souvent sur ses côtés négatifs, explique Catherine Raymond, chercheuse au Centre d'étude sur le stress humain. Elle parle également de sensibilité au stress et de maladies associées. Les trapézistes Mélanie Dupuis et Alexandre Taylor racontent comment ils tirent profit du stress pour performer sur scène, alors que l'avenir de la science parle de l'utilisation de substances hallucinogènes pour traiter le stress post-traumatique.

Autres ressources

- [Stratégies sur le stress \(strategiessurlstress.ca\)](http://strategiessurlstress.ca)
- [Outils - Fondation André Bourreau \(fondationandrebourreau.com\)](http://fondationandrebourreau.com)
- [Anxiété, la boîte à outils : stratégies et techniques... Par Ariane Hébert | Psychologie | Croissance personnelle | Librairie Du soleil | Acheter des livres papier et numériques en ligne \(leslibraires.ca\)](http://leslibraires.ca)
- [Crée un changement au profit de sa santé mentale - jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca)
- [Stress - Anxiété | Tel-jeunes \(teljeunes.com\)](http://teljeunes.com)
- [Trousse Jeunes - Fondation Jeunes en Tête \(fondationjeunesentete.org\)](http://fondationjeunesentete.org)
- [Parler de mes difficultés - Fondation Jeunes en Tête \(fondationjeunesentete.org\)](http://fondationjeunesentete.org)

La roue du bien-être



L'axe central de la roue du bien-être, c'est TOI. Tu trouveras ci-bas une liste des sept sections de la roue et la façon dont chacune d'elles est liée à ce que tu es et comment tu te sens. Nous avons également inclus quelques questions que tu peux te poser sur chacune des sections pour t'aider à trouver et maintenir un équilibre.

Il est important de noter que la définition de « bien-être » varie d'une personne à l'autre. Il se peut que certaines sections correspondent davantage à ta réalité que d'autres. Il se peut aussi que ton bien-être dépende de facteurs autres que ceux inscrits dans les sections.

relations

Les relations comprennent des éléments tels que :

- tes liens avec les amis, ta famille, les membres de ta communauté et autres;
- le lien que tu développes dans une relation intime;
- comment tu explores ou exprimes ta sexualité;
- savoir que les autres te soutiennent et leur offrir du soutien en retour;
- être capable de communiquer ce que tu ressens et ce dont tu as besoin aux gens qui t'entourent.

Voici des questions que tu pourrais te poser à propos de tes relations :

- Comment est-ce que je partage ce que je ressens à ceux qui m'entourent?
- Que peuvent-ils m'apporter?
- Quels sont les gens dans ma vie vers qui je peux me tourner?

émotions

Les émotions comprennent des éléments tels que :

- ta conscience de ce que tu ressens et pourquoi tu le ressens;
- ta capacité à accepter et à apprécier qui tu es;
- ta perspective sur la vie;
- ta capacité à gérer le stress et les émotions fortes;
- ton espoir en ce qui concerne l'avenir.

Voici des questions que tu pourrais te poser à propos de tes émotions :

- Qu'est-ce qui m'aide à passer à travers les émotions fortes?
- Quels sont les ressources, les points forts, les habiletés que je possède déjà et que je peux utiliser pour m'aider à gérer mes émotions fortes?

santé physique

La santé physique comprend des éléments tels que :

- ta santé physique globale;
- ton alimentation;
- ta santé sexuelle;
- tes habitudes en matière d'activité physique et les bienfaits que tu en tires;
- ton image corporelle;
- tes habitudes de sommeil.

Voici des questions que tu pourrais te poser à propos de ta santé physique :

- À quel point te sens-tu bien dans ta peau?
- Qu'est-ce que tu pourrais commencer ou continuer à faire qui serait bénéfique pour ta santé physique globale?

créativité et l'intellect

La créativité et l'intellect comprennent des éléments tels que :

- ta capacité à t'exprimer de différentes manières;
- les exercices cérébraux que tu pratiques;
- ta façon d'apprendre des autres et du monde autour de toi;
- ton désir d'apprendre de nouvelles choses.

Voici des questions que tu pourrais te poser à propos de ta créativité et de ton intellect :

- Comment est-ce que je m'exprime et exerce mon esprit?
- Comment puis-je continuer à apprendre du monde autour de moi et m'exprimer de manière créative?

spiritualité

La spiritualité comprend des éléments tels que :

- ta raison d'être;
- le sens et le but que tu donnes à ta vie;
- le confort d'appartenir à une communauté, la nature, l'univers et/ou un pouvoir supérieur.

Voici des questions que tu pourrais te poser à propos de la spiritualité :

- Quels sont les moyens que j'utilise ou que je pourrais utiliser pour me connecter à quelque chose de plus grand que moi?
- Comment est-ce que je bâtis ma propre raison d'être?

éducation et l'emploi

L'éducation et l'emploi comprennent des éléments tels que :

- ton niveau d'intérêt et ton niveau de satisfaction par rapport à ton école ou ton emploi;
- tes aspirations académiques ou professionnelles;
- ton attitude envers l'école ou ton travail;
- ta capacité à contribuer à ta famille et à ta communauté, à travers l'école ou par ton emploi.

Voici des questions que tu pourrais te poser à propos de l'éducation et de l'emploi :

- Comment est-ce que j'entrevois mon avenir à l'école ou dans mon travail?
- Comment puis-je créer de nouvelles opportunités qui m'aideront à trouver de la satisfaction à l'école ou dans mon travail?

environnement

L'environnement comprend des éléments tels que :

- ton environnement et tes conditions de vie;
- comment tu vis le changement climatique;
- ton rapport avec la nature (la terre, l'eau, la faune);
- ton rapport avec ta communauté.

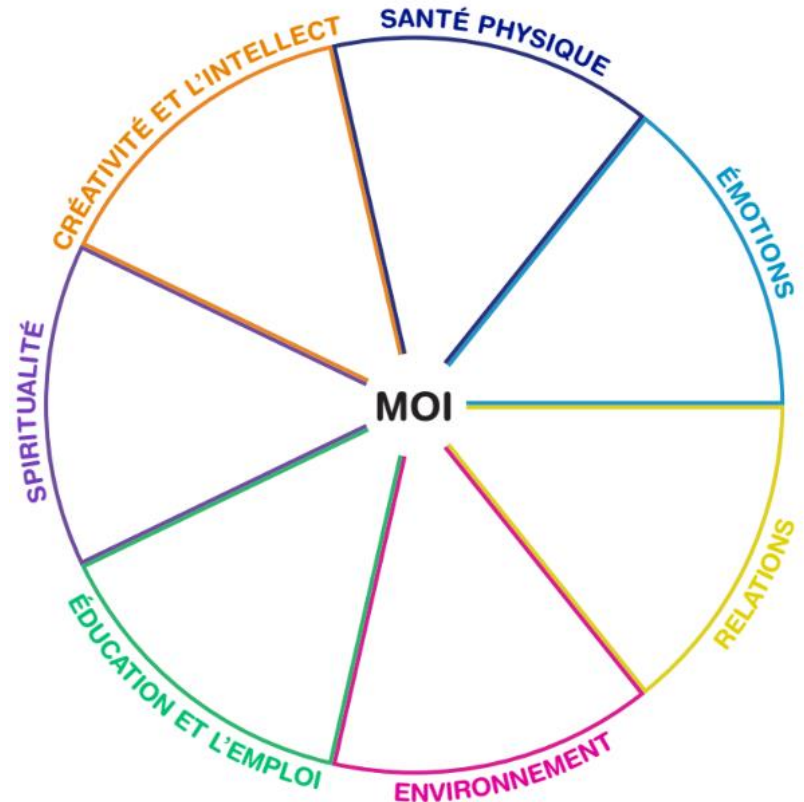
Voici des questions que tu pourrais te poser à propos de l'environnement :

- Comment est-ce que je me sens par rapport à ce qui m'entoure?
- Comment puis-je développer ou améliorer mon environnement, ou y contribuer?

La roue du bien-être



La roue du bien-être de Jeunesse, J'écoute peut t'aider à avoir une vue d'ensemble des différentes sphères de ta vie. Nous te suggérons d'imprimer la roue et d'y ajouter tes réponses aux questions. Aussi, sens-toi libre de prendre des notes sur ce que le bien-être signifie pour toi. Pour du soutien, tu peux toujours parler à un ami, un aîné, un enseignant, un parent ou un fournisseur de soins. N'hésite surtout pas à demander de l'aide au besoin.



JeunesseJecoute.ca Appelle au 1 800 668-6868 Texte au 686868

SPIN ton stress

ICI → Description de la situation en une phrase ← ICI

SPIN	Pourquoi ?	Plan A	Résultat
S			
P			
I			
N			

Mon plan

Mon stress :

- _____

Les signes de mon stress :

- _____

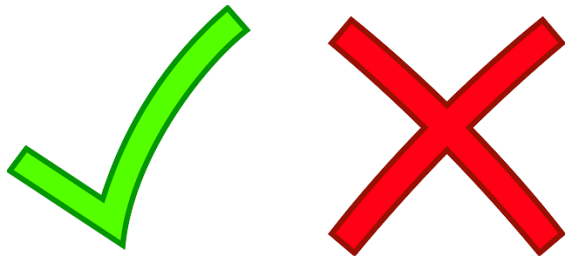
D'où provient mon stress (SPIN):

- _____

Mes stratégies :

- _____

On se pratique !



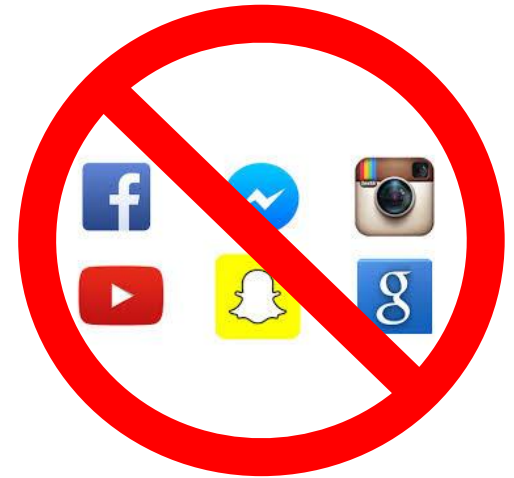
1. Rappelle-toi les signes qui te sont personnels;
2. Fait la respiration-bedon;
3. Fait appel à ton oasis de paix;
4. Pour devenir plus habile, c'est important de pratiquer, même lorsqu'on se sent bien.

Stratégies « Quickfix »



ARME SECRÈTE...

- Réseau social
 - Ami(e)s
 - Famille
 - Coach – profs



- Qu'as-tu remarqué en faisant cette liste ?

- Expérience

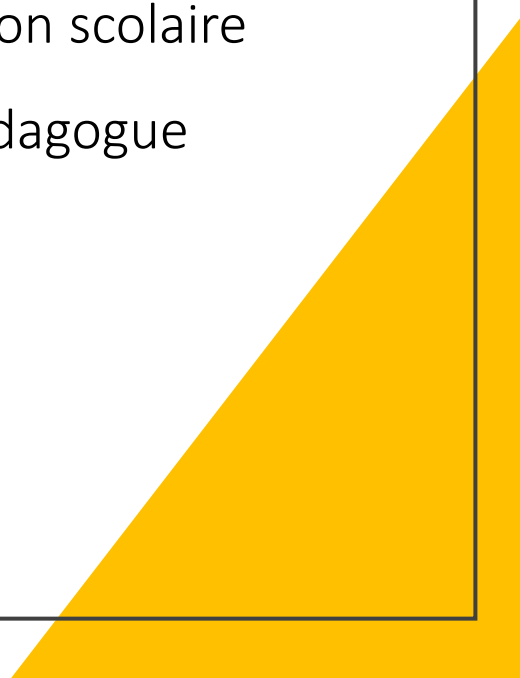
- Couteau à deux tranchants



- Comment mettre de la pression sur les autres ?



Présentation préparée par:
Fanny Trudel, psychologue et
Sandrine Dumont, enseignante en adaptation scolaire
et adaptée par Léah Watchorn, Orthopédagogue
octobre 2023

A large yellow triangle is positioned in the bottom right corner of the slide, pointing towards the top right.