

« Moi, le

STRESS



je connais ça ! »

CAHIER D'ACTIVITÉS

à l'intention des ÉTUDIANTS



L'ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE
FILIALE
CHAUDIÈRE-APPALACHES

*Ce cahier d'activités à l'intention des enseignants
a été élaboré par :*

Annie Beausoleil, agente de communication
ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE
Division du Québec

Conception graphique et mise en page :

Guylaine Mongeau
ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE
Chaudière-Appalaches
5935, rue Saint-Georges, bureau 310
Lévis (Québec)
G6V 4K8
Tél.: (418)835-5920
Télec. : (418) 835-1850
Courriel : info@acsm-ca.qc.ca
Site : www.acsm-ca.qc.ca

1996





BUT ET OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

BUT

Te fournir les informations et les outils nécessaires pour reconnaître, contrôler et utiliser de façon positive ton stress.

OBJECTIFS

- ⇒ T'informer de la possibilité que tu puisses être victime du stress au même titre que les adultes.
- ⇒ T'amener à identifier différentes sources de stress afin d'y accroître ta résistance.
- ⇒ Te présenter le stress comme une cause possible de motivation.
- ⇒ Te conscientiser aux bienfaits de la relaxation.
- ⇒ T'introduire les différentes ressources auxquelles tu peux faire appel pour obtenir de l'aide ou de l'information sur le stress ou tout autre aspect de la santé mentale.

La forme masculine utilisée dans ce document désigne, lorsqu'il y a lieu, aussi bien les femmes que les hommes.





LES ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ

Étape 1 :	Qu'est-ce qu'on fait ?.....	3
Étape 2 :	Qu'est-ce que le stress ?.....	4
Étape 3 :	C'est quoi pour toi le stress ?.....	6
Étape 4 :	Le passage du primaire au secondaire te fait-il peur ?.....	8
Étape 5 :	Tes peurs, tu y fais face et tu y trouves des solutions.....	9
Étape 6 :	Moi, je relaxe !.....	12
Étape 7 :	Tu as besoin d'aide, plein de ressources sont à ta disposition.....	15





QU'EST-CE QU'ON FAIT ?

As-tu remarqué comme tout va trop vite quelquefois ? Les cours qui durent toute la journée, le retour à la maison pour souper et ensuite, faire tes devoirs et voir à tes autres obligations. Les responsabilités, on ne peut pas toujours s'en sauver ! D'ailleurs, lorsque tu me parles de tout ce que tu dois faire, j'ai l'impression que tu te sens un peu stressé, n'est-ce pas ?

L'activité que je te propose te permettra de :

- ➔ savoir ce qu'est le stress;
- ➔ reconnaître la façon dont il se manifeste dans ta vie;
- ➔ trouver des solutions aux effets négatifs du stress;
- ➔ apprendre à relaxer;
- ➔ découvrir les ressources mises à ta disposition, si tu as besoin d'aide.

Tu sais, contrôler ton stress et l'utiliser d'une manière constructive, c'est très positif ! Par contre, cela demande de la pratique et certains efforts. Tu pourrais comparer ta résistance au stress à ta forme physique; pour que ton corps soit en forme tu dois t'entraîner, donc tu dois aussi t'exercer pour affronter le stress avec brio. L'activité contenue dans les pages qui suivent vise à te donner les outils nécessaires pour y arriver.

Mets-toi au travail sans tarder. Tu verras, tu y récolteras beaucoup de bénéfices qui te seront très utiles tout au long de ta vie. Alors, participe activement !





C'EST QUOI LE STRESS ?

DÉFINITIONS DU STRESS (dictionnaire *Le Nouveau Petit Robert*, 1993)

- ➔ **Psychologique** : Agent physique ou psychologique provoquant une réaction de l'organisme.
- ➔ **Courant** : Situation, fait traumatisant pour l'individu, tension nerveuse.

Malgré ces définitions, je trouve essentiel de souligner que le stress provient des bons et des mauvais événements que tu vis, il peut engendrer des difficultés selon la façon dont tu y réagis. Souviens-toi, qu'il peut aussi provoquer une réaction très positive de ta part. Ne sautons pas les étapes, nous verrons tout cela plus loin.

D'OÙ VIENT TON STRESS

- ✍ les événements importants de ta vie;
- ✍ les soucis à long terme;
- ✍ les tracas quotidiens.

TES RÉACTIONS AU STRESS

Il y a trois stades de réactions face au stress :

- ✍ stade 1 : tu mobilises ton énergie;
- ✍ stade 2 : tu consommes tes réserves d'énergie;
- ✍ stade 3 : tu épuises tes réserves d'énergie.



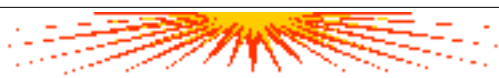


VIVRE AVEC TON STRESS

- ✍ identifie tes problèmes;
- ✍ résous tes problèmes;
- ✍ parle de tes problèmes;
- ✍ apprends à gérer ton stress;
- ✍ libère ton esprit.

***M**aintenant que les présentations sont faites, que tu connais ce qu'est le *stress* et les facteurs qui s'y rattachent, passons aux choses sérieuses ! À la prochaine étape, tu auras à expliquer dans tes mots les différentes notions que je viens de te présenter. Alors, fais-toi dès maintenant une idée !*





C'EST QUOI POUR TOI LE STRESS !

Comme tu dois t'en douter maintenant, les jeunes sont aussi touchés par le stress que les adultes. Les problèmes que rencontrent tes parents sont aussi importants que ceux auxquels tu es confronté chaque jour. C'est juste qu'ils sont différents et n'appartiennent pas au monde des adultes et vice-versa.

TOI, DU STRESS EN VIS-TU ?

À la lumière des définitions que je t'ai données, peux-tu me dire c'est quoi pour toi le stress.

Donne-moi des synonymes du mot stress.



IDENTIFIE TES STRESS

Maintenant que cette notion est vraiment claire pour toi, peux-tu identifier les différentes sources de stress dans ton quotidien. Pour t'aider, pense qu'il en existe trois grandes catégories, un indice peut-être :

STRESS SOCIAL / STRESS FAMILIAL / STRESS SCOLAIRE

Tout d'abord qu'est-ce que :

LE STRESS SOCIAL ? / LE STRESS FAMILIAL ? / LE STRESS SCOLAIRE ?

Souviens-toi aussi de ce qu'on a dit sur la provenance de ton stress un peu plus tôt :





- ✍ les événements importants de ta vie;
- ✍ les soucis à long terme;
- ✍ les tracas quotidiens.

Nomme quelques exemples pour chacune de ces catégories.

TES RÉACTIONS AU STRESS

Tous les êtres humains sont différents, voilà une affirmation sur laquelle il n'y a aucune ambiguïté ! Nous pouvons donc prétendre, toi et moi, que nos réactions face au stress ne seront pas semblables. Dans la première partie de l'activité, je te mentionnais qu'il y a trois stades de réactions face au stress. Pourrais-tu essayer de me les expliquer dans tes mots. N'aie crainte, si tu n'y arrives pas ton professeur va t'aider.

TROIS STADES DE RÉACTIONS :

- ✍ STADE 1 : tu mobilises ton énergie;
- ✍ STADE 2 : tu consommes tes réserves d'énergie;
- ✍ STADE 3 : tu épuises tes réserves d'énergie.

*Tu vois ce que le stress peut te causer comme difficultés;
sois plus habile que lui et défends-toi.*





LE PASSAGE DU PRIMAIRE AU SECONDAIRE TE FAIT-IL PEUR ?

Tu sais que pour toi le passage du primaire au secondaire représente une étape importante dans ta vie, il y en aura aussi beaucoup d'autres. D'ailleurs, tu en es déjà conscient. Tous les changements qui surviendront au fil du temps, que ce soit dans une semaine, dans trois mois ou dans deux ans, amèneront avec eux leurs joies et leurs peines.

Comme je te le dis depuis le début de l'activité, le bonheur comme le malheur engendre souvent du stress. Pense au jour où tu vas te marier ou à celui où tu vas avoir un enfant, ce seront des événements heureux, mais imagine comme tu seras nerveux ! Pense aussi au jour où tu apprendras que quelqu'un que tu aimes est décédé ou qu'il a eu un accident, tu ressentiras probablement une grande angoisse ! Et tout cela est normal, dans un cas comme dans l'autre.



IDENTIFIE TES PEURS

Revenons à nos moutons ! Le passage du primaire au secondaire représente plein de défis pour toi mais aussi un certain nombre de peurs. Identifie avec l'aide de tes compagnons de classe ce que tu trouves de positif dans cette transition et ce qui te semble négatif. Surtout garde bien en tête que les peurs que tu vis ne te sont pas exclusives, probablement que les autres de ta classe y pensent aussi, ne sois donc pas gêné !





TES PEURS, TU Y FAIS FACE ET TU Y TROUVES DES SOLUTIONS

Maintenant que tu as identifié les peurs qui se rattachent à la transition que tu auras à vivre bientôt, en groupe de 4 ou 5, essaie d'en discuter et de dédramatiser ces angoisses.

DÉDRAMATISE, C'EST LE SECRET !

Dédramatiser, voilà un long mot, mais c'est bien simple. Je t'explique. Spontanément, lorsque quelque chose nous fait peur on a tendance à dramatiser. C'est-à-dire qu'on amplifie la situation, on la grossit, on la voit pire qu'elle ne l'est. Fais le contraire et dédramatise.

Regarde la situation bien en face. Efforce-toi de voir ce qui est rationnel et ce qui ne l'est pas. Prenons un exemple : «tu dois aller au cinéma avec Sophie vendredi soir à 19h30, elle est en retard».

Idées irrationnelles :

- elle a eu un accident;
- elle est partie avec quelqu'un d'autre;
- elle n'est pas vraiment mon amie...

Idées rationnelles :

- elle a manqué son autobus;
- elle a eu un petit retard;
- elle va bientôt téléphoner pour tout m'expliquer...

Choisis une des peurs que ton professeur a écrites au tableau et exécute le même exercice. Trouve des manifestations concrètes ou des preuves que ta peur pourrait s'avérer réaliste. Peut-être n'en trouveras-tu pas ? Note bien, comme dans l'exemple, les idées rationnelles et irrationnelles.





Présente, au reste de ta classe, tes trouvailles. Tu sais, quand on discute de ce qui nous angoisse ou de nos émotions, c'est jamais «nono». Au contraire, si quelqu'un prend le temps de t'en parler c'est qu'il croit pouvoir trouver en toi l'oreille attentive dont il a besoin. Imagine le bien que tu peux lui faire en étant réceptif ! Alors, exprime-toi librement, sans crainte.

Tu viens de constater, si tu as bien effectué l'exercice de dédramatisation, que la façon dont tu perçois tes stress ou tes peurs joue un grand rôle au niveau de tes réactions, n'est-ce pas ?

Tu sais qu'il y a plusieurs façons de percevoir ton stress. D'abord l'attitude positive ou négative :

POSITIVE

- ➔ ça te permet de relever des défis;
- ➔ ça te permet d'apprendre plein de choses;
- ➔ ça te fait évoluer;
- ➔ ça te permet de changer et de t'adapter...

NÉGATIVE

- ➔ ça entraîne des maladies;
- ➔ ça entraîne des troubles du comportement;
- ➔ ça brouille tes émotions;
- ➔ ça te fait courir tout le temps...

Un petit truc, on en a tous besoin, favorise la première attitude, c'est beaucoup moins déprimant et bien plus constructif.

Les quelques lignes qui suivent te permettront de te rendre compte que savoir contrôler et utiliser ton stress de façon positive c'est pas si sorcier !





GÈRE TON STRESS

- ➔ connais et comprends le stress;
- ➔ identifie tes indicateurs personnels de stress;
- ➔ trouve des solutions au stress que tu vis.



AUGMENTE TA RÉSISTANCE AU STRESS

- ➔ adopte de bonnes habitudes alimentaires;
- ➔ accorde-toi tout le sommeil dont tu as besoin;
- ➔ fais de l'activité physique régulièrement;
- ➔ relaxe, ça c'est le secret;
- ➔ offre-toi des moments de loisirs ou de détente privilégiés.



COMMENT LUTTER CONTRE TON STRESS ?

- ➔ connais-toi toi-même, quel défi;
- ➔ gère bien ton temps, c'est pas si compliqué;
- ➔ résous tes problèmes, tu te sentiras plus léger;
- ➔ affirme-toi, c'est un cadeau que tu peux t'offrir;
- ➔ entoure-toi d'amis sagement choisis, vaut mieux quelques bons amis que trop d'amitiés superficielles.





MOI, JE RELAXE !

Crois-tu que la relaxation c'est pour toi ? Sans doute que non ! Tu as trop d'énergie. Tu as besoin de bouger. Très bien, très bien. Par contre, dis-toi que l'un n'empêche pas l'autre ! Souvent, on pense que la relaxation c'est pour ceux qui ont du temps à perdre. Envisage cette activité d'un tout autre point de vue. Dis-toi que lorsque tu es relaxe les tâches s'accomplissent beaucoup mieux et beaucoup plus vite.

Je te propose des petits exercices qui favoriseront ta détente et te permettront d'évacuer tous tes petits tracas.



RESPIRE PAR LE VENTRE

Débuter ta période de relaxation par un exercice simple et de base : la respiration.

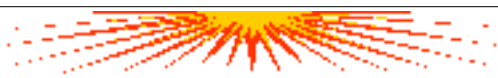
Allonge-toi sur le dos, fléchis les genoux légèrement, ferme les yeux et dépose tes mains sur ton ventre. Inspire lentement pendant trois secondes en gonflant ton ventre (tes mains devraient se soulever). Expire très lentement, pense que lorsque tu expires, tu rejettes tout le stress que tu as en toi. Pense aussi que lorsque tu inspires se sont des grosses bouffées d'air frais qui pénètrent dans tes poumons.

Cet exercice est d'une simplicité désarmante. Tu peux le pratiquer n'importe où, n'importe quand. Tu verras c'est presque miraculeux !

MÉTHODE DE RELAXATION DE JACOBSON

Cette méthode vise à te faire prendre conscience de la différence entre un état de tension et un état de détente.





Allonge-toi sur le dos. Ferme les yeux. Prends de grandes respirations et détends-toi complètement. Prends conscience du contact de ton corps avec la surface sur laquelle il repose. Tu contracteras chaque groupe musculaire de ton corps et par la suite tu le relâcheras complètement.

Exemple : *«Contracte les muscles de ta main en fermant le poing très, très fort. Tiens la contraction quelques secondes puis relâche et détends complètement ta main. Ressens la détente qui s'installe dans ta main.»*

Fais la même chose pour le reste de ton bras. Ensuite, tu passes à l'autre bras. Puis au cou, tu le contractes en le pliant. Pour les muscles de ton visage, fais des grimaces. Les épaules, soulève-les. Et ainsi de suite pour tout ton corps. Tu verras c'est une belle expérience !

MÉTHODE DE RELAXATION DE SHULTZ

Cette méthode fait appel à l'autosuggestion. Encore une fois, installe-toi confortablement et prends de grandes respirations.

Tu dois prendre conscience des tensions qui sont dans les muscles de ton corps. Une fois bien conscient de celles-ci, dis-toi que tout ton corps devient lourd. Passe en revue chacune des parties de ton corps (comme pour la méthode Jacobson, mais sans contracter tes muscles) et essaie simplement de ressentir les tensions et relâche complètement, en te répétant que ton bras est lourd, que ta tête est lourde et relaxée...

*Cette méthode est un peu plus passive que la précédente,
mais tout aussi efficace !*





LA VISUALISATION

Pratique à quelques reprises la respiration par le ventre. Disons, trois grandes respirations profondes. Ensuite, laisse aller ton imagination. Imagine-toi, si tu le veux, sur une plage du Mexique avec tes amis. Pense à la chaleur du soleil sur ta peau et essaie de la ressentir vraiment. Si tu prêtes attention, tu pourras entendre le bruit des vagues sur la plage. Regarde autour de toi, comme le paysage est magnifique. Promène-toi sur la plage, regarde les gens et ressens le calme t'envahir. Reste dans tes rêveries 5-10 minutes ou le temps que tu peux t'accorder. Puis reviens dans la réalité, pratique encore quelquefois la respiration par le ventre et ouvre les yeux.

Tu pourras te promener ainsi chaque fois que tu ressentiras le stress ou la fatigue. Visite tous les endroits que tu désires.

Le but des exercices de relaxation est bien sûr de relaxer. Mais tu dois également prendre plaisir à sentir le calme, la détente s'emparer de ton corps. Prends plaisir à t'évader à l'intérieur de toi-même. En pratiquant ces exercices, tu seras en mesure d'être à l'écoute de ton corps et de capter les signaux d'alarme qu'il t'enverra.

Peut-être as-tu d'autres stratégies anti-stress. Propose celle que tu préfères à tes camarades.





TU AS BESOIN D'AIDE, PLEIN DE RESSOURCES SONT À TA DISPOSITION

Souvent quand j'ai des problèmes, je ne sais plus trop vers qui me tourner. Peut-être que pour toi c'est pareil ? Par contre quoi que tu ressentent ou que tu fasses, il y aura toujours quelqu'un pour t'aider, te conseiller et t'écouter. Pour arriver à obtenir de l'aide et solutionner ton problème, tu ne dois pas avoir peur d'être jugé. Les personnes que tu peux consulter sont des professionnels spécialement en poste pour toi.

DANS TON ÉCOLE

Ton professeur peut se révéler un confident en or si tu as besoin de parler. Ne l'oublie pas !
L'infirmière de ton école peut prendre soin de toi. C'est la porte juste à côté !
Le psychologue de ton école est plein de ressources. C'est si simple de lui faire confiance !
Le travailleur social désire te comprendre. Offre-lui donc ce plaisir !

DANS TON QUARTIER

Le **C.L.S.C.**, tu y trouveras tout ce dont tu as besoin. Avoue que c'est simple !

DANS TA RÉGION

Des organismes communautaires dont la filiale régionale de **l'Association Canadienne pour la santé mentale**. Du personnel qualifié pour t'aider. Téléphone !

*Tu vois que tu n'es pas seul ! Souviens-toi que toutes ces personnes
et tous ces organismes ont été mis en place pour répondre à tes besoins.
Alors, si tu ne les utilises pas, tu es le seul à être perdant.*





ADRESSES ET NUMÉROS DE TÉLÉPHONE

des filiales et de la division du Québec de
L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

Filiale du Bas-du-Fleuve

315, avenue Rouleau
Rimouski (Québec)
G5L 5V5
Tél.: (418) 723-6416

Filiale Chaudière-Appalaches

5935, rue Saint-Georges, bur. 310
Lévis (Québec)
G6V 4K8
Tél.: (418) 835-5920

Filiale Côte-Nord

Case postale 323
Port Cartier (Québec)
G5B 2G9
Tél.: (418) 766-4476

Filiale du Haut-Richelieu

148, rue Jacques-Cartier Nord
St-Jean-sur-Richelieu (Québec)
J3B 6S6
Tél.: (514) 346-1386

Filiale Lac St-Jean

880, rue St-Joseph
Case postale 304
Roberval (Québec)
G8H 2N6
Tél.: (418) 275-2405

Filiale de Montréal

847, rue Cherrier, bureau 201
Montréal (Québec)
H2L 1H6
Tél.: (514) 521-4993

Filiale de Québec

325, rue Sainte-Thérèse
Québec (Québec)
G1K 1M9
Tél.: (418) 529-1979

Filiale Rive-Sud de Montréal

13, rue St-Laurent est
Longueuil (Québec)
J4H 4B7
Tél.: (450) 670-0730 poste 319

Filiale Saguenay

371, rue Racine Est
Case postale 848
Chicoutimi (Québec)
G7H 1S8
Tél.: (418) 549-0765

Filiale Sorel/Tracy/St-Joseph

Centre Sacré-Coeur
105, rue Prince, bureau 107
Sorel (Québec)
J3P 4J9
Tél.: (514) 746-1497

Association canadienne pour la santé mentale

Division du Québec
911, Jean Talon Est
Bureau 326
Montréal (Québec)
H2R 1V5
Tél.: (514) 849-3291





BIBLIOGRAPHIE

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE. La santé mentale c'pas fou !, dépliant, Association canadienne pour la santé mentale - Filiale du Bas-du-Fleuve, 1994.

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE. L'estime de soi, dépliant, Association canadienne pour la santé mentale - Filiale du Bas-du-Fleuve, 1994.

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE. Le stress, dépliant, Association canadienne pour la santé mentale, 1993.

CHEVALIER, Richard. «*Allez hop, on se détend !*», Femme plus, septembre 1994, p. 60-63.

DUCLOS, G. et D. LAPORTE. Du côté des enfants, Québec, Hôpital Sainte-Justine, 1992, volume II, 271 p.

LAPORTE, D., G. DUCLOS et L. GEOFFROY. Du côté des enfants, Québec, Hôpital Sainte-Justine, Magazine enfants, 1990, volume I, 290 p.

LAVOIE-ALARY, Sylvie. «*Apprendre à gérer son stress dès l'école primaire*», L'infirmière du Québec, juillet/août 1994, p. 24-27.

SIMONEAU, Jacqueline. «*La détente, ça s'apprend tôt !*», Santé, juillet/août 1993.

