

Être bien dans sa tête
ÇA REGARDE TOUT LE MONDE



www.acsm.qc.ca

OUTIL ANTISTRESS

SENSIBILISATION À LA GESTION DU STRESS

Tiré de *Ma vie, c'est cool d'en parler !*, Campagne jeunesse scolaire, Association canadienne pour la santé mentale- Filiale de Montréal (2004).

OBJECTIF : Sensibiliser les jeunes à l'importance de développer de saines habitudes de vie afin de se sentir plus détendus et mieux dans leur peau.

PREMIER TEMPS



En grand groupe

Inscrivez en cercle au tableau les expressions suivantes :

j'ai souvent une boule dans la gorge, j'ai les mains moites, je suis souvent tendu, j'ai mal au dos, au ventre ou à la tête, je pleure facilement, je manque d'appétit, j'ai de la difficulté à dormir, je mange à l'excès, je me sens irritable, je n'ai plus envie de parler à personne.

Écrivez en gros, au coeur du cercle, le mot STRESS en lettres mélangées.

DEUXIÈME TEMPS

En grand groupe

Demandez au groupe de décoder le mot au centre du cercle.

Expliquez-leur que tout ce qui est inscrit autour de ce mot sont des manifestations du stress.

Posez au groupe les questions suivantes :

- Croyez-vous que vous puissiez vivre du stress et vous sentir tendu comme vous l'observez chez les adultes?
- Connaissez-vous d'autres manifestations de stress que celles inscrites au tableau? Lesquelles?
À l'animateur : Écrivez-les au tableau avec les autres signes de stress.
- D'après vous, qu'arrive-t-il lorsque nous vivons trop de stress?
À l'animateur : Inscrivez les conséquences d'un excès de stress au tableau, autour des manifestations du stress

Points à faire ressortir :

Personne n'est à l'abri du stress. Les enfants, les adolescents, les adultes et 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 plein rendement.

Ce qu'il faut éviter c'est que notre stress devienne nuisible. Qu'au lieu de nous stimuler, il nous paralyse et nous arrête. Il importe d'éviter d'en arriver aux manifestations que nous venons de voir. Ces manifestations indiquent que notre niveau de stress est trop élevé et qu'il devient négatif.

Heureusement, il existe des moyens pour diminuer le stress et pour le gérer. C'est ce que nous allons examiner.



LE RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE *L'énergie d'une association, la force d'un réseau !*

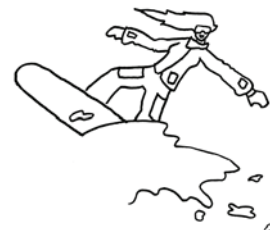


TROISIÈME TEMPS

En individuel

Demandez aux jeunes de répondre par écrit aux questions suivantes :

- De quelles façons votre stress se manifeste-t-il?
- Quels sont les facteurs de stress qui risqueraient de nuire à votre équilibre personnel?



Vérifiez que tous les jeunes comprennent bien les deux questions.

En équipe de 4

Demandez aux jeunes de se placer en équipe de quatre.

Chaque équipe doit trouver des moyens qui les aideraient à diminuer leur niveau de stress afin de se sentir plus calmes et plus détendus. Les mettre par écrit.

Supervisez le travail des équipes.

En grand groupe

Invitez les jeunes à échanger et à discuter

Animez le groupe de façon à ce qu'ils puissent échanger sur les facteurs de stress et sur les moyens qu'ils utilisent afin de le diminuer.

Indiquez au tableau les facteurs de stress identifiés par les jeunes ainsi que les moyens pour le diminuer.

Avec l'aide des jeunes, inscrivez toutes ces informations sur une grande feuille qui sera placée bien en évidence dans la classe afin qu'elle devienne un aide-mémoire. Trouvez avec eux une façon attrayante d'agencer l'information.

Points à faire ressortir : *Pour pouvoir gérer notre stress, il importe tout d'abord d'identifier ce qui cause le stress et comment il se manifeste. Cet exercice est conçu afin que vous puissiez avoir ces précieuses informations en main.*

Identifier ce que nous vivons, ce qui nous fait réagir et comment nous réagissons fait partie d'apprendre à se connaître. Se connaître est une des clés maîtresses pour garder un bon équilibre personnel. Alors, gardez bien en tête vos signes de stress et ce qui les déclenche. Pour vous aider à vous en rappeler, écrivez-les. De cette façon vous pourrez y référer quand vous le désirerez.

Chacun de nous a ses réactions bien personnelles face au stress. De la même façon, chacun de nous a des moyens qui lui conviennent plus particulièrement. Parfois, il faut en essayer quelques uns avant de découvrir ceux qui nous font le plus de bien. Prenez le temps de regarder l'aide-mémoire. Peut-être y trouverez-vous des moyens auxquels vous n'aviez pas pensé et qui vous apparaissent agréables à faire.



Points à faire ressortir (suite):

L'important dans tout cela est d'intégrer à notre horaire l'activité ou les activités qui nous détendent et d'observer une régularité dans la fréquence de ces activités. C'est de cette façon que vous pourrez en ressentir les bienfaits, régulariser votre niveau de stress et maintenir un meilleur équilibre personnel. Au début, cela vous demandera un effort mais les effets que vous en retirerez feront que la pratique de ces activités deviendra de plus en plus facile et, surtout, tellement plus agréable!

Rappelez-vous qu'un des éléments clés pour maintenir votre équilibre intérieur est d'installer de saines habitudes de vie comme l'exercice physique, une bonne alimentation, un nombre suffisant d'heures de sommeil et la participation à des activités sociales et de loisirs. Ces bonnes habitudes de vie ont l'avantage d'aider à se garder en forme intérieurement.



www.acsm.qc.ca

Sentiment de sécurité, outil d'animation extrait de « Comment développer l'estime de soi » de Robert Reasonner, président, International council for Self-Esteem. Éditeur Psychometrics Canada LTD, 7125 77avenue, Edmonton, Alberta, T6B 0B5 (1982-1995).

Sentiment d'identité ou connaissance de soi. outil d'animation extrait de « Comment développer l'estime de soi » de Robert Reasonner, président, International council for Self-Esteem. Éditeur Psychometrics Canada LTD, 7125 77avenue, Edmonton, Alberta, T6B 0B5 (1982-1995).