



## TRUCS ANTISTRESS

### SOUTENIR LES JEUNES

Voici quelques pistes d'actions favorables à un objectif de bien-être chez les jeunes :

- Leur démontrer qu'ils sont aimés et acceptés ;
- Favoriser une présence et un soutien parental et familial ;
- Susciter un sentiment de sécurité ;
- Les aider à découvrir leurs propres qualités et talents particuliers ;
- Les sensibiliser aux pressions faites par les médias et les pairs sur l'apparence corporelle ;
- Les sensibiliser à l'importance de choisir les amis en prenant le temps de considérer s'ils se sentent en confiance ;
- Les soutenir dans le développement du respect de soi et des autres ;
- Les inciter à pratiquer des activités et des sports qui aident à augmenter le sentiment de compétence ;
- Leur proposer des activités et formations sur les habiletés sociales plutôt que des conférences informatives ;
- Favoriser les réseaux de support, leur faire connaître les ressources d'aide, présenter les professionnels de la santé comme des alliés.

### OBSERVATIONS DE BIANCA SUR LE STRESS

Par : Bianca Carignan, élève de 5<sup>e</sup> secondaire à l'Académie les Estacades de Trois-Rivières

Dans le contexte de ma vie d'étudiante de 16 ans, voici les réflexions que j'apporte en ce qui concerne le stress dans ma vie de tous les jours. Il y a plusieurs sortes de stress. Il y a, entre autres, le stress normal comme celui qui nous empêche de dormir avant un examen, celui-ci est important pour bien fonctionner. Mais il y a aussi le stress inutile qu'on ressent sans savoir pourquoi et qui nous fait souvent paniquer pour rien. Il existe plusieurs manières pour le contrôler.

La première façon est d'oublier son stress en utilisant des méthodes de relaxation. Pour ce faire, les respirations lentes et profondes avant de se coucher sont de mise ou encore la pratique du yoga ou même du tai chi peut servir pour se calmer.

Par contre, lorsqu'une personne est trop stressée ou pas assez confiante en ces techniques, la meilleure méthode est encore la canalisation du stress. Par exemple, au lieu de rester couché dans son lit à attendre que le sommeil nous tombe dessus, on peut investir ce temps de manière constructive comme en étudiant. Peut-être semblerez-vous ne rien comprendre de ce que vous lisez, mais le lendemain matin, vous vous rappellerez de choses dont vous ne vous êtes jamais souvenues.

Vous pouvez aussi transférer votre stress en énergie. Par exemple, en vous impliquant auprès d'associations scolaires ou même communautaires.

Et si vous trouvez que vous ne bougez pas assez, inscrivez-vous dans une équipe sportive ou commencez à vous entraîner, ce ne sera que mieux pour votre santé physique et vous dormirez bien mieux le soir venu.

Bien sûr, vous devez être capable de gérer votre stress, sans cela vous vous en mettez trop sur les épaules et vous commencerez à ne plus savoir où mettre la tête.

Vous devez également savoir quand oublier votre stress, car si vous canalisez toujours votre stress en énergie, vous n'aurez plus de temps pour relaxer et ça pourrait vous transformer en *workaholic*.

Pour finir, n'oubliez pas qu'apprendre à gérer son stress, c'est aussi apprendre à se gérer soi-même.

