

Outil d'accompagnement  
pour le personnel scolaire

# Développer des stratégies de gestion du stress et de l'anxiété

*Compétence du référent ÉKIP rattachée :  
gestion des émotions et du stress*

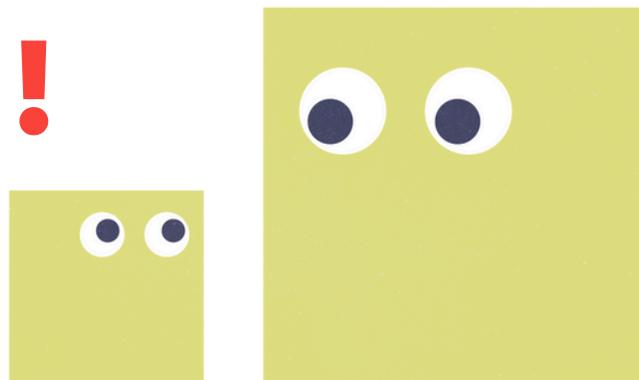
**Août 2024**

Avec la participation financière de :

Québec 

TEL·jeunes

Les sources de stress sont nombreuses en cette période de changements et d'inconnu qu'est l'adolescence. Au fil de ses expériences, les ados apprennent à reconnaître les signaux de stress et d'anxiété pour mieux les nommer et en prendre soin. Les accompagner tout au long de cet apprentissage est inévitable afin de les guider vers des stratégies d'adaptation saines et efficaces qui les aideront à faire des choix judicieux pour leur mieux-être.



## Typiquement, un ou une ado qui vit du stress ou de l'anxiété peut...

---

- Avoir du mal à les contrôler.
- Avoir le désir de bien les gérer, mais ne pas savoir comment s'y prendre.
- Ne pas avoir les mots pour les exprimer.
- Avoir l'impression que rien ne peut l'apaiser.
- Préférer ne pas en parler ou ne pas savoir qu'il ou elle peut le faire.

## Développer des stratégies de gestion du stress et de l'anxiété, c'est...

---

- Travailler sa capacité d'introspection et être à l'écoute de soi.
- Prévenir l'accumulation de stressseurs pouvant affecter la santé mentale.
- Savoir prendre les meilleures décisions pour son mieux-être à long terme.
- Augmenter son sentiment d'efficacité personnelle face à ses capacités de gérer les stressseurs.

Il s'agit donc d'une compétence essentielle à développer dans une perspective de promotion d'une santé mentale positive.

En 2023, le stress et l'anxiété étaient la 2<sup>e</sup> raison de contact la plus fréquente au service d'aide professionnelle auprès des 12-17 ans.

## Les stressseurs des jeunes sont multiples :

- La pression de performance (sportive ou scolaire).
- Les transitions de vie importantes comme les changements d'école, le début et la fin de l'année scolaire, les déménagements, etc.
- Les événements difficiles comme les ruptures, le divorce ou la séparation des parents, les conflits, etc.
- L'écoanxiété.
- Les craintes face à l'avenir.
- L'anxiété sociale : le regard des autres, la peur du jugement, de décevoir ou d'être inadéquat.e, etc.

## Voici quelques-unes de leurs questions fréquentes :



Qu'est-ce que l'anxiété?



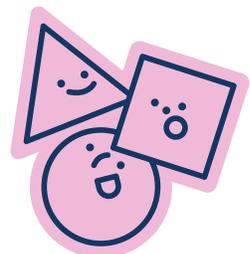
Quelle est la différence entre le stress et l'anxiété?



Comment être moins anxieux.euse?



Comment gérer mes crises de panique?



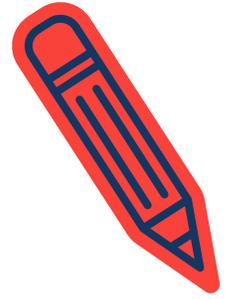


**Ce guide propose des activités qui accompagnent les élèves à...**

**Reconnaître les signes du stress et de l'anxiété.**

**Identifier les sources du stress et l'anxiété et leurs conséquences sur le bien-être.**

**Se familiariser avec des stratégies d'adaptation aidantes pour réguler le stress et l'anxiété.**



## Notes pour l'animation :



### **Co-établir des règles de fonctionnement avec le groupe**

Ceci permet non seulement d'établir un cadre, mais aussi de laisser les élèves s'exprimer sur leurs besoins et attentes pour créer un espace favorable aux échanges et aux réflexions. Voir [les règles de fonctionnement proposées dans les ateliers de Tel-jeunes](#) à titre indicatif.



### **Favoriser les discussions de façon ouverte et bienveillante**

Certains sujets peuvent susciter des inconforts ou des désaccords dans le groupe. Dans tel cas, plutôt que de chercher à convaincre qu'un certain point de vue est plus valable qu'un autre, encourager les élèves à s'exprimer de façon respectueuse en dépersonnalisant leurs propos, et les amener à développer une réflexion critique en relevant des nuances ou en apportant des pistes de réflexion.



### **Faire preuve de non-jugement et d'empathie**

Cette posture répond aux grands besoins des jeunes de se sentir entendus, pris au sérieux et rassurés. Encourager ces mêmes attitudes au sein du groupe cultive un climat favorable aux échanges respectueux.



### **Rappeler le soutien disponible après la rencontre.**

Voici un exemple à personnaliser : « Si à la suite de l'atelier tu as des questions ou des doutes, je te rappelle que tu peux aller voir (personne-ressource de l'école) ou consulter le site de Tel-jeunes ».



## Quelques règles de fonctionnement utiles :

**1****Respect :**

Respecter les tours de parole, les consignes ou encore la diversité d'opinions dans le cadre des échanges.

**2****Participation :**

Prendre parole si on est à l'aise de le faire, mais aussi écouter de façon active les idées des autres.

**3****Empathie :**

Se mettre à la place de ses collègues qui ont le courage de partager leurs idées et faire preuve de bienveillance.

**3****Ouverture :**

Faire prendre de non-jugement et d'intérêt envers la thématique comme les idées partagées par le reste de la classe.



## Gérer son anxiété, ça se discute pour vrai

<u>Durée</u>	<u>Matériel requis</u>
Environ 25 minutes	Capsule <u>Gérer mon anxiété</u> <u>Fiche de contenu 1</u>

### ÉTAPE 1

Faire visionner la capsule témoignage Gérer mon anxiété et demander au groupe ce qu'ils et elles en ont pensé.

### ÉTAPE 2

Lire chacun des énoncés du vrai ou faux et demander au groupe de voter (un poing levé équivaut à un faux et une main ouverte équivaut à un vrai). Demander à quelques élèves de justifier leur choix. Fournir ensuite la réponse après chaque énoncé en complétant avec les éléments de contenu proposés (section 1.1).

### ÉTAPE 3

Conclure avec les messages clés (section 1.2).

## Section 1.1 – Énoncés du vrai ou faux et éléments de réponses

### 1. Le stress et l'anxiété, c'est la même chose.

Faux!

Clémence explique que le stress, c'est la réponse de ton corps quand tu es face à ton examen ou quelques jours avant pour te rappeler que tu devrais commencer à étudier. L'anxiété, c'est plutôt quand tu anticipes le pire, que te dis que tu vas forcément échouer, et ce, même si tu as très bien étudié.e.

#### Stress

Une réponse d'alarme du corps quand on fait face à un « danger réel» (examen, compétition, accident, animal menaçant, etc.).

Le corps se met en alerte pour répondre à ce qui cause du stress.

Généralement, une fois la situation terminée, la réponse de stress diminue.

C'est l'alarme sur ton téléphone qui te rappelle que tu dois étudier pour ton examen de demain et qui n'arrêtera de sonner qu'une fois ton examen terminé.

#### Anxiété

Une réponse d'alarme en anticipant un danger qui n'a pas nécessairement besoin d'être réel.

On a alors tendance à exagérer le risque réel ou les conséquences possibles de la situation qu'on redoute. On peut aussi l'anticiper sans avoir de signes que cela va réellement se passer.

Contrairement au stress, l'anxiété peut se vivre sans déclencheur précis (exemple : se sentir généralement plus anxieux.euse dernièrement sans savoir nécessairement pourquoi).

C'est l'alarme sur ton téléphone qui te rappelle ton examen qui approche à tout moment de la journée, sans raison précise, parfois quand tu ne t'y attends pas.

Suite

## Stress

Exemple 1 – Lou vit souvent du stress quelques heures avant un examen ou un exposé oral. Une fois terminé, il se sent mieux et soulagé.

Exemple 2 – Max vit du stress lors des premières minutes de sa sortie au cinéma avec son crush. Au cours de la soirée, elle est encore fébrile, mais se sent progressivement plus détendue.

C'est l'alarme sur ton téléphone qui te rappelle que tu dois étudier pour ton examen de demain et qui n'arrêtera de sonner qu'une fois ton examen terminé.

Stress ici maintenant  
Réel, devant soi

## Anxiété

Exemple 1 – Même si Lou a très bien étudié et est prêt pour son examen, il croit qu'il va échouer. Il se répète qu'il va sûrement tout oublier au moment d'avoir sa copie, couler son année et ne pas pouvoir entrer dans son programme de sport-études au collégial. Pourtant, ça ne lui est jamais arrivé : il réussit toujours très bien ses examens.

Exemple 2 – Max est paniquée à l'idée d'aller au cinéma avec son crush, même si elle en a très envie. Elle se prive d'ailleurs parfois de faire des sorties, car elle se dit que ça va mal se passer! Elle s'imagine toutes les situations improbables qui pourraient gâcher leur moment comme croiser des ami.e.s de leur gang, échapper son popcorn, tomber!

Après la rencontre qui s'est finalement bien déroulée, elle se dit que son crush va sûrement la ghoster même si la soirée s'est bien déroulée.

C'est l'alarme sur ton téléphone qui te rappelle ton examen qui approche à tout moment de la journée, sans raison précise, parfois quand tu ne t'y attends pas.

Réel ou non, souvent exagéré ou déformé

## 2. La cause de l'anxiété est toujours claire.

Faux!

Clémence explique qu'on ne connaît pas toujours la cause précise de son anxiété. Elle conseille de se questionner sur les contextes, les personnes ou encore les moments de la journée où on la ressent pour en identifier les déclencheurs. Pourquoi?

- Pour mieux anticiper les stressseurs et se faire un plan. Exemple : Anis sait que la période d'examen est anxiogène pour lui. Il planifie des moments pour décompresser et prendre soin de lui les soirs de semaine pour mieux gérer la pression.
- Mieux comprendre ce qui se passe et agir sur la cause. Exemple : Maintenant qu'il a mis le doigt sur le problème, Anis décide de se tourner vers les ressources spécialisées de l'école pour développer de meilleures techniques d'étude pour se sentir plus confiant en période d'examens.
- Pouvoir en parler au besoin.

## 3. Le stress et l'anxiété se vivent différemment selon les personnes.

Vrai!

C'est pourquoi il est utile de se questionner sur ses propres signaux de stress. Tu es la meilleure personne pour les identifier.

## 4. Il n'existe pas de moyens de diminuer l'anxiété, il faut simplement attendre qu'elle passe.

Faux!

Il existe de multiples stratégies pour prévenir et moduler l'anxiété. Clémence en donne d'ailleurs quelques exemples :

- Se concentrer sur sa respiration.
- Départager ce qu'on peut contrôler de ce qui est incontrôlable dans une situation. Agir sur ce qu'on peut contrôler et lâcher-prise sur ce qu'on ne peut contrôler.
- Se changer les idées.
- Demander de l'aide.

## **5. L'anxiété peut devenir si importante qu'il est préférable de parler avec une personne de confiance.**

Vrai!

Le stress et l'anxiété sont des réponses normales et utiles face à un danger (réel ou anticipé). À un certain degré d'intensité, ils peuvent toutefois prendre trop de place et devenir nuisibles.

C'est le cas lorsque l'anxiété...

- Est intense (paralysante, nous fait sentir très mal, etc.).
- Est récurrente (n'est plus liée à un événement précis, mais à tendance à se présenter dans plusieurs contextes, survient plus souvent qu'avant, etc.).
- Est difficile à gérer (ex. les trucs qui fonctionnaient bien pour la contrôler ne suffisent plus).
- Nous force à éviter certaines situations ou événements.
- Nuit à notre capacité de fonctionner comme à l'habitude.

À ce moment, il est important d'en parler à un adulte de confiance qui nous dirigera vers la bonne ressource, puisque ce type d'anxiété exige souvent l'accompagnement d'un.e professionnel.e de la santé mentale.

## Section 1.2 – Messages clés



- **Le stress et l'anxiété se manifestent différemment pour chacun et il n'est pas toujours simple de les distinguer. Si tu n'y arrives pas, pas d'inquiétudes à avoir. L'important ici est surtout de reconnaître que tu as besoin de prendre soin de toi pour t'apaiser.**
- **On ne connaît pas toujours la cause de son anxiété, mais se questionner sur les moments, les contextes et les personnes impliquées peut aider à identifier des déclencheurs et mieux les anticiper.**
- **Quand l'anxiété devient trop intense, fréquente, ou difficile à gérer, il est crucial de parler à une personne de confiance. Chercher du soutien est un signe de force, pas de faiblesse.**



## Pis toi, le stress, t'en penses quoi?

<u>Durée</u>	<u>Matériel requis</u>
Environ 40 minutes	Capsule témoignage <a href="#">Pis toi, le stress?</a> Fiche de contenu 2 <a href="#">Fiche de réflexion personnelle</a>

### ÉTAPE 1

Faire visionner la capsule témoignage [Pis toi, le stress?](#) Pendant le visionnement, demander au groupe de relever certains éléments clés parmi les témoignages des ados interviewé.e.s :

- Les causes de leur stress.
- Leurs signes pour reconnaître le stress.
- Leurs stratégies de gestion du stress.

### ÉTAPE 2

Faire un retour sur les réponses, puis animer la discussion de groupe en vous inspirant des pistes de questions et de réponses proposées ([section 2.1](#)).

### ÉTAPE 3

Faire compléter la fiche de réflexion personnelle.

### ÉTAPE 4

Conclure avec les messages clés ([section 2.2](#)).

## Section 2.1 – Pistes d'animation

### **1) Dans la capsule, les ados interviewés partagent les sources de leur stress. Quelles sont-elles?**

Exemples de réponses tirées de la capsule :

- Elly aborde la performance dans le sport. Ce qui la stresse, c'est de décevoir ses coéquipières ou encore les gens dans les gradins en ayant une mauvaise performance pendant une compétition.
- Benjamin nomme la performance scolaire. Il raconte qu'il ressentait beaucoup de pression d'avoir des bonnes notes au secondaire pour pouvoir entrer dans son programme d'études au Cégep.
- Atlas mentionne le regard des autres. Il a peur de ne pas dire les bonnes choses, de trop en dire ou, au contraire, pas assez.
- Andreh parle de situations d'adversité, comme la guerre et les conditions de vie difficiles de son pays d'origine.

### **2) À votre avis, ces exemples reflètent-ils bien les principales sources de stress des ados? Auriez-vous d'autres exemples?**

Exemples de réponses possibles :

- Ne pas savoir ce qu'on veut faire plus tard, préoccupations face à l'avenir.
- L'environnement, l'écoanxiété.
- La comparaison sociale sur les réseaux sociaux.
- Etc.



Suite

**Compléter la réponse avec les éléments de contenu suivants :****Les ingrédients universels du stress\***

Il y a 4 contextes susceptibles de faire vivre du stress :

- Avoir un faible contrôle sur une situation. Par exemple : Léo doit se rendre à un rendez-vous important, mais arrivera en retard, car l'autobus n'est pas arrivé à l'heure prévue.
- L'imprévisibilité. Par exemple : Le prof de Léo annonce un quizz surprise sur de la matière de la semaine dernière.
- La nouveauté, vivre quelque chose pour une première fois. Par exemple : Léo fait sa première journée dans sa nouvelle école où il ne connaît encore personne.
- Les menaces à l'égo (mise à l'épreuve de nos compétences ou capacités). Par exemple : Léo fait rire de lui quand il propose d'être capitaine d'une équipe dans son cours d'éduc.

**3) Dans la capsule, les ados interviewés partagent les signes qui leur indiquent qu'ils/elles/iels vivent du stress. Quels sont-ils?**

Exemples de réponses tirées dans la capsule :

- Baisse d'appétit.
- Être dans la lune, moins présent.e.
- Des pensées qui prennent toute la place dans la tête, difficultés à penser à autre chose, se répéter en boucle ce qui nous stresse.
- Boule au ventre.
- Trop-plein d'émotions.
- Baisse d'énergie.
- Avoir moins envie de faire des choses qu'on aime.
- Anticiper, se projeter. Benjamin, par exemple, dit essayer de prévoir ce qu'il ne pas prévoir.
- Avoir des pensées négatives ou qui exagèrent la réalité. Elly, par exemple, se répète que tout le monde va la détester si elle a mal joué.

#### 4) Avez-vous déjà reconnu ces signes en période de stress? En connaissez-vous d'autres?

Compléter la réponse avec les éléments de contenu suivants :

##### Quelques signes qui peuvent aider à repérer le stress et l'anxiété

###### Corps

- Palpitations
- Sueurs
- Incapacité à penser à autre chose
- Tensions musculaires
- Tremblements
- Difficultés à respirer comme à l'habitude
- Boule dans la gorge ou nœud dans l'estomac
- Changement dans les habitudes de sommeil
- Changement au niveau de l'appétit
- Perte d'énergie

###### Pensées

- Pensées qui prennent toute la place, qui tournent en boucle
- Imaginer le pire scénario possible (exemple : échouer mon examen = je ne réussirai jamais à faire ce que je veux plus tard, ma vie sera gâchée)
- Se projeter dans l'avenir plutôt qu'être dans le moment présent
- Difficulté à se concentrer, à réfléchir
- Chercher à tout contrôler, redouter à tout prix les imprévus et l'incertitude (ne pas savoir)
- Vouloir que tout soit parfait, s'en mettre beaucoup trop sur les épaules

###### Émotions

- Peurs, inquiétudes et insécurités en pensant à la source de stress
- Se sentir triste, irritable
- Besoin d'être rassuré.e
- Sentiment d'être overwhelmed ou d'avoir peu de contrôle sur la situation
- Se sentir coupable de tout

###### Comportements

- Difficultés à prendre des décisions
- Évitement (remettre à plus tard ce qui nous stress)
- Agressivité
- Agitation

## 5) Dans la capsule, les ados interviewés partagent les stratégies de gestion du stress. Quelles sont-elles? Qu'en avez-vous pensé?

Exemples de réponses tirées de la capsule :

- Noah rationalise la situation et se force à changer son discours intérieur (la voix à l'intérieur de sa tête). Quand il a de la difficulté dans un examen, plutôt que de se répéter qu'il manque de temps et de paniquer, il peut se dire « Ce n'est pas si pire que cela » ou « J'ai encore du temps ».
- Andreh prend un pas de recul pour voir les choses plus rationnellement. Par exemple, il peut se demander si tout le stress qu'il vit en vaut vraiment la peine ou non.
- Elly se base sur ses réussites du passé pour évaluer ce qui la stresse dans le moment présent. Par exemple, elle peut se remémorer ses dernières performances qui ont été des succès pour se rappeler sa valeur.
- Atlas et Andreh effectuent des exercices de respiration, comme le 4-3-4 (4 secondes pour inspirer, 4 secondes pour retenir et 4 secondes pour expirer). Se concentrer sur leur respiration les aide à s'apaiser. Le nombre de secondes peut varier.
- Elly se donne une routine rassurante. Avant un match, elle s'assure de manger la même chose, de s'habiller de la même façon et fait les mêmes étirements qu'à son habitude. Cela lui donne le sentiment d'être en contrôle et lui donne confiance.
- Benjamin se répète que tout le monde est dans le même bateau, qu'il n'est pas seul à vivre ce stress.
- Elly s'entoure. Elle aime parler de tout et de rien ou juste ventiler sur ce qui l'embête avec ses proches. Cela l'aide de sentir la présence et l'écoute de ses proches et de voir qu'elle n'est pas seule à vivre ces défis.
- Andreh revient au moment présent pour limiter l'anticipation. Il accepte qu'il soit présentement stressé plutôt que d'essayer de le combattre ou de céder à la panique. Cela l'aide à passer au travers des tâches qui le stressent.
- Certaines personnes aiment en parler, d'autres moins.
  - Andreh explique qu'en parler peut parfois avoir l'effet d'augmenter son stress. Il préfère donc tenter de rationaliser d'abord, puis d'en parler à une personne de confiance au besoin.
  - Elly, pour sa part, trouve aidant d'en parler à une personne de confiance extérieure, comme une intervenante de l'école.

**6) Quelles sont les autres stratégies que vous connaissez ou utilisez et aimeriez partager au groupe?**

**Compléter la réponse avec les éléments de contenu suivants :**

### **Les stratégies utiles de gestion du stress et de l'anxiété sur le moment**

1. Se concentrer sur ta respiration. Avoir une respiration plus calme envoie le message à ton cerveau que tu es calme et... le stress ne survit pas dans un corps calme! Différentes techniques existent (exemple : inspirer en 4 secondes, retenir pendant 3 secondes, expirer en 4 secondes), il suffit de trouver celle qui te plaît le plus. Il existe même des applications en ligne qui peuvent aider à faire des respirations guidées.
2. Déjoue ton esprit en se changeant les idées pour mettre un frein aux pensées négatives qui augmentent ton stress (exemple : je n'y arriverai jamais, je ne suis pas bon.ne, tout le monde va être fâché.e contre moi, etc.).
3. Te changer les idées, décentrer ton attention de ce qui te stresse en faisant quelque chose qui te distrait et te fait généralement du bien.
4. Remplacer tes pensées anxieuses par des pensées positives et optimistes. Même si tu n'y crois pas sur le moment, changer la petite voix dans ta tête peut, au bout de quelques minutes, réellement t'apaiser.
5. Se répéter que la situation stressante n'est pas une menace, même si ton corps réagit comme tel (par exemple : je ne suis pas en danger, tout va bien, ça va aller).
6. T'entourer des personnes qui tu aimes.
7. Rire.
8. Bouger, dépenser de l'énergie.
9. Quand les pensées tournent vite dans ta tête, te forcer à revenir dans l'instant présent. Exemple : te concentrer sur tes 5 sens nommant 5 choses que tu vois, 4 sons que tu entends, 3 odeurs que tu peux sentir, 2 choses que tu peux toucher, 1 chose que tu peux goûter.
10. Te répéter que les états de stress intenses ne durent jamais longtemps.

**7) On discute de stratégies de gestion du stress au moment du stress, mais qu'est-il possible de mettre en place en prévision d'une situation stressante qui approche (par exemple : un examen, une compétition sportive importante, etc.)?**

Exemples de réponses possibles :

- Se prévoir des moments pour faire baisser la pression : activités qui font du bien, bouger, rire, etc.
- Prendre soin de ses besoins de base : manger à sa faim, se donner du repos, bouger, éviter de consommer.
- Planifier une récompense, quelque chose qui nous fait du bien, après avoir passé au travers de l'événement stressant.
- En parler pour se sentir moins seul.e et bénéficier des stratégies de gestion du stress des autres.

**Compléter la réponse avec les éléments de contenu suivants :**

**Les stratégies utiles pour prévenir et moduler le stress et de l'anxiété**

- Reconnaître comment le stress et l'anxiété se manifestent pour toi et te faire un plan au moment où tu te sens bien et en contrôle. Quand l'anxiété est trop forte et paralysante, il est difficile de penser à des moyens de s'apaiser! C'est donc préférable de se faire un plan avant que ça ne se produise. Exemple : si je me sens paniqué.e pendant un examen, je vais \_\_\_\_\_.
- Limiter les facteurs de stress au mieux de tes capacités et faire place à ce qui te fait du bien/ce que tu aimes, peu importe ce que c'est. C'est un peu comme une balance : pour rétablir l'équilibre, il faut éviter que les stresseurs aient plus de poids que les facteurs qui font du bien. Exemple : avant une compétition sportive déterminante, limiter tes autres engagements qui peuvent ajouter du stress et te donner aussi du temps pour décrocher avec tes amis.
- Éviter de juger son anxiété. Les sources et réactions à l'anxiété sont personnelles, ne te juge pas trop si tes amis ne se sentent pas anxieux devant les mêmes situations que toi, par exemple. Juger ton anxiété te rend moins efficace à la détecter (et donc à l'apaiser), car tu peux avoir tendance à la minimiser ou éviter de la reconnaître.
- En prévision d'un événement stressant, te donner une routine rassurante et prévisible qui limite l'incertitude et les chances d'être déstabilisé.e.

### Les stratégies utiles pour prévenir et moduler le stress et de l'anxiété (suite)

- Faire des choses qui te font du bien et prendre soin de toi au quotidien.
- Adopter de saines habitudes de vie et prendre soin de tes besoins de base. Se rappeler que le stress peut t'amener à les négliger, mais qu'elles sont essentielles au bien-être physique et mental.
- Bouger, faire du sport
- Dormir autant que tu en as besoin
- Se donner du repos, des moments de pauses
- Miser sur tes forces et à tes réussites du passé.
- Identifier et agir sur ce que tu peux contrôler : départage ce sur quoi on a du contrôle de ce qui est hors de son contrôle (tu peux même l'écrire en deux colonnes sur une feuille).
  - Contrôle : ce sur quoi tu peux agir. Exemples : étudier plus pour ton examen, donner rendez-vous à ton ami et arriver ensemble à la première journée d'école si ça te stress d'avoir à chercher ta gang, etc.
  - Pas de contrôle : ce que tu as l'impression de subir dans la situation. C'est bien de l'identifier, car du moment que tu reconnais que tu n'as pas de contrôle sur ces éléments, tu peux mieux les laisser de côté pour centrer son attention sur ce que tu peux changer. Tu as l'impression de ne rien contrôler? Mise alors sur ce qu'il est possible de faire pour atténuer un tout petit peu l'intensité de ce que tu ressens (donc revient à la colonne «ce que je contrôle»). Exemples : détourner mon attention (ex. scroller et écouter des vidéos drôles), m'activer (ex. aller bouger), me donner du repos ou faire quelque chose qui m'apaise (ex. écouter sa musique préférée, ASMR), parler à une personne de confiance.
- Se donner le droit à l'erreur : plus tu vises la perfection, plus tu te mets de la pression, plus tu augmentes ton niveau de stress et moins c'est aidant pour gérer ton anxiété.
- En parler avec des personnes de confiance : pour ventiler, mais aussi parce que ça peut aider d'avoir un autre point de vue sur la situation. Quand on vit de l'anxiété, on a tendance à surévaluer l'importance de certaines informations qui confirment qu'on a des raisons de s'inquiéter et à laisser de côté celles qui nous pourraient nous rassurer. Tes proches peuvent t'aider à avoir une vision un peu plus juste de la situation.

**8) Atlas dit que la santé mentale est bien plus importante que n'importe quelle note. Que pensez-vous de son message? À votre avis, quelles conséquences le stress peut-il avoir sur la santé mentale d'une personne?**

Exemples de réponses possibles :

- Sentiment de perte de contrôle.
- Fatigue, épuisement.
- Difficulté à faire ses tâches quotidiennes.
- Avoir moins de plaisir à faire ce qui nous fait du bien habituellement.
- Se sentir paralysé.e, incapable d'avancer.
- Déprime, dépression.
- Anxiété.
- Se tourner vers des habitudes de vie moins saines.
- Etc.

**9) Selon vous, le stress peut-il parfois être utile? Dans quels contextes? Existe-t-il des limites?**

Exemples de réponses possibles :

- Comme réaction de survie face à une situation qui exige de réagir rapidement face à une menace.
- Pour améliorer sa performance lors d'un examen, d'une compétition sportive, d'une présentation orale, etc.
- Pour apprendre à faire face aux défis futurs.

**Compléter la réponse avec les éléments de contenu suivants :**

- Le stress est utile et nécessaire dans plusieurs situations. Il te permet de réagir adéquatement en situation de survie (un accident, devant un animal menaçant, etc.).

Suite

- À un certain niveau, le stress peut aussi aider à se concentrer et donner la motivation nécessaire pour bien se performer.
  - Sans stress, on peut avoir tendance à être très décontracté.e, voire dans l'inaction, ce qui fait qu'on ne donne pas nécessairement le meilleur de soi-même. Par exemple, on fait l'effort minimal pour atteindre des résultats qui ne te rendent pas nécessairement fier.ère.
  - Quand on vit un niveau de stress optimal, on met les efforts pour réussir et être fier.ère de soi, sans se brûler.
  - Quand on commence à dépasser le stade optimal, on peut progressivement sentir de la fatigue, puis éventuellement de l'épuisement si le stress continue d'augmenter. Ici, notre performance diminue de façon importante, car on n'a plus l'énergie nécessaire pour mettre les efforts requis pour bien réussir.
  - Un niveau de stress très élevé et persistant peut faire chuter drastiquement ta performance. Le stress peut s'être transformé en anxiété ou en panique et on peut expérimenter des «breakdown» qui nous forcent à tout mettre en pause pour se donner un répit.

**10) Atlas craint souvent de faire porter son propre stress aux autres. Ici dit être toujours disponible pour aider tout le monde, mais ne veut pas être aidé.e en retour. Vous reconnaissez-vous dans les propos d'Atlas? À votre avis, comment peut-on parler de ses sources de stress sans en faire porter le poids aux autres?**

Exemples de réponses possibles :

- Valider que la personne est disponible pour nous écouter (exemple : Hey j'ai besoin de jaser de ce qui me stress, es-tu dispo?).
- Comme le stress a tendance à être contagieux, choisir le bon moment pour en parler. Par exemple, parler du fait qu'on stresse intensément pour un examen à nos collègues de classe juste avant un examen, ce n'est sans doute ni aidant pour soi ni pour les autres.
- Privilégier des personnes neutres et extérieures comme des professionnel.le.s pour se confier plus facilement.

## Section 2.2 – Messages clés



- Il existe plusieurs signes physiques et psychologiques pour reconnaître le stress. Ces signaux d’alarme ont une fonction : alerter ton corps pour lui permettre de réagir à ce que ton cerveau a identifié comme un danger.
- Comme chaque personne peut réagir différemment au stress, il peut être aidant de connaître plusieurs signaux pour mieux identifier ceux qui se manifestent généralement chez toi. Reconnaître le stress est la première étape pour mieux le gérer.
- Le stress et de l’anxiété sont des réponses tout à fait normales face à des situations nouvelles, imprévisibles, incontrôlables ou menaçantes.
- Si une situation te stress, rappelle-toi que tu n’es probablement pas le ou la seule.
- Il existe une tonne de stratégies de gestion de stress. Certaines peuvent t’aider à réguler le stress au moment où tu le vis, alors que d’autres te permettent de mettre en place les meilleures conditions pour l’affronter. L’important est d’identifier les stratégies qui te conviennent le mieux. Pour se faire, il est pertinent d’en tester plusieurs.



## La minute d'introspection

*T'inquiètes pas, tu n'auras pas à partager tes réponses. Ça reste entre toi et toi.*

**1. Décris brièvement une situation de stress présente dans ta vie actuellement ou dans le passé. S'il y a lieu, précise où, quand, comment, avec qui.**

*Exemple : je vis du stress avant une compétition. Je veux à bien performer à tout prix pour mon équipe et mes proches qui me regardent jouer.*

## 2. Identifie tes signaux de stress dans cette situation.

**Ce qui se  
passe dans  
ton corps**

*Exemple : sueurs, coeur qui bat vite*

**Tes pensées**

*Exemple : je n'y arriverai jamais*

**Tes  
émotions**

*Exemple : inquiétude*

**Ce que tu  
fais**

*Exemple : je m'isole*

C'est un exercice que tu peux répéter autant que tu veux! Te poser ces questions t'aide à reconnaître les signes de stress et à mieux les t'y adapter.

### 3. Évalue les stratégies de gestion du stress qui t'ont été présentées aujourd'hui.

Ajoute un \* à côté de celles que tu utilises déjà.

Je ne me vois  
jamais essayer

100% envie  
d'essayer

Exercices de respiration (exemple : 4-2-4).	1	2	3	4
Te changer les idées, décentrer ton attention de ce qui te stresse en faisant quelque chose qui te distrait et te fait généralement du bien.	1	2	3	4
Te répéter que la situation stressante n'est pas une menace.	1	2	3	4
Penser à des choses positives et apaisantes qui te font du bien.	1	2	3	4
Bouger, dépenser de l'énergie.	1	2	3	4
Revenir dans l'instant présent (exemple : te concentrer sur tes 5 sens).	1	2	3	4
Te répéter que les états de stress intenses ne durent jamais longtemps.	1	2	3	4
Faire un plan d'action de retour au calme pour les prochains moments de stress ou d'anxiété.	1	2	3	4
Prévoir une routine rassurante.	1	2	3	4
Adopter ou maintenir de saines habitudes de vie (sommeil, alimentation, activité physique).	1	2	3	4
Te donner le droit à l'erreur, éviter de rechercher la perfection.	1	2	3	4
Identifier et agir sur ce que tu peux contrôler, lâcher-prise sur ce que tu ne contrôles pas.	1	2	3	4
Parler à des personnes de confiance.	1	2	3	4

**4. L'anxiété et le stress ne survivent pas dans un corps calme. Toi, qu'est-ce qui t'aide à te sentir plus calme à tout coup?**

**5. Lance-toi le défi de tester une nouvelle stratégie de gestion du stress.**