

# Le stress : Composer avec le stress



Résultats d'apprentissage du programme Santé et préparation pour la vie, Alberta Education

*Les élèves vont :*

R-9.3 analyser, évaluer et perfectionner leurs stratégies personnelles de gestion du stress et des situations de crise.

## Contexte pour l'enseignant

Le stress est une réaction du corps à tout ce que nous ressentons comme une menace ou une pression. Il est causé par toutes sortes d'exigences auxquelles nous devons nous adapter ou réagir. C'est la réaction automatique du corps aux changements, aux difficultés et aux contraintes que nous pouvons vivre. Une certaine quantité de stress est nécessaire, mais en excès il peut nous épuiser aussi bien physiquement que mentalement. Les grands événements de la vie, comme un déménagement, la séparation ou le divorce de ses parents, le décès d'un être cher, un changement d'école ou la perte d'un ami peuvent causer de l'anxiété et de la détresse. D'autres situations de la vie quotidienne, comme le fait d'être en retard ou d'attendre à la dernière minute pour terminer un projet, entraînent aussi du stress. Il est important pour les élèves de savoir reconnaître ce qui peut les stresser et d'apprendre des stratégies pour contrôler et gérer le stress.

## Objectifs

Aider les élèves à :

- Reconnaître les facteurs de stress et les symptômes qui y sont associés.
- Apprendre une stratégie pour se relaxer.

## Matériel nécessaire

- Liste Grandir avec le stress
- Musique douce
- Peinture, pâte à modeler, feutres, crayons, carnets de bord



## Préparation

- Parlez avec les élèves du stress : il fait partie de notre quotidien, et il y a le bon stress et le mauvais.
- Avec toute la classe, demandez aux élèves de rechercher ensemble des types de bon stress et de mauvais stress. Inscrivez leurs réponses au tableau.

### 1<sup>re</sup> Activité : Grandir avec le stress

- Demandez aux élèves de remplir individuellement la liste de contrôle *Grandir avec le stress*.
- Demandez aux élèves de se regrouper en équipes de deux et de discuter de leurs réponses.

### 2<sup>e</sup> Activité : Pause au calme

- Accordez aux élèves 15 minutes de pause au calme. Mettez de la musique relaxante. Fournissez de la peinture, de la pâte à modeler, des feutres ou des crayons s'ils souhaitent créer quelque chose. Ils peuvent aussi se reposer sur leur table ou trouver un espace au calme dans la pièce pour se détendre.
- Après ces 15 minutes, les élèves peuvent écrire dans leur carnet comment ils se sont sentis avant, pendant et après la pause.

### Activité à faire à la maison et discussion de suivi en classe

Les élèves doivent trouver un endroit au calme et s'entraîner chez eux à faire une pause contemplative de 15 minutes, ou bien à pratiquer une activité qui les aide à se détendre.

Avec un partenaire ou en groupe, ils doivent ensuite discuter de la stratégie qu'ils ont adoptée pour gérer leur stress et expliquer pourquoi cela a fonctionné.

### Stratégie d'évaluation

Les élèves seront capables de trouver une stratégie personnelle pour gérer le stress et de décrire en quoi elle est bénéfique.

# Grandir avec le stress



## Qu'est-ce qui te stresse?

<input type="checkbox"/>	Les amis, l'influence des camarades, les moqueries, l'intimidation	<input type="checkbox"/>	Les relations avec mes parents
<input type="checkbox"/>	Les attentes	<input type="checkbox"/>	Les relations amoureuses
<input type="checkbox"/>	Les responsabilités	<input type="checkbox"/>	Mon apparence/estime de soi
<input type="checkbox"/>	Les examens et les devoirs	<input type="checkbox"/>	Le divorce/la séparation de mes parents
<input type="checkbox"/>	Les contraintes de temps	<input type="checkbox"/>	Mon emploi
<input type="checkbox"/>	Le manque d'argent	<input type="checkbox"/>	La barrière des langues
<input type="checkbox"/>	Les transports	<input type="checkbox"/>	La maltraitance/violence
<input type="checkbox"/>	L'orientation sexuelle	<input type="checkbox"/>	Autre :

## Quels sont tes symptômes physiques de stress?

<input type="checkbox"/>	Modification de l'appétit	<input type="checkbox"/>	Difficulté à dormir
<input type="checkbox"/>	Mal de dos	<input type="checkbox"/>	Tension musculaire
<input type="checkbox"/>	Agitation constante	<input type="checkbox"/>	Transpiration
<input type="checkbox"/>	Indigestion/diarrhée	<input type="checkbox"/>	Sècheresse de la bouche ou de la gorge
<input type="checkbox"/>	Fatigue	<input type="checkbox"/>	Battements du cœur accélérés ou irréguliers
<input type="checkbox"/>	Rhumes/grippes	<input type="checkbox"/>	Ulcères
<input type="checkbox"/>	Maux de tête	<input type="checkbox"/>	Autre :



## Quels sont tes symptômes émotionnels de stress?

<input type="checkbox"/>	Sensation d'être épuisé mentalement	<input type="checkbox"/>	Indécision accrue
<input type="checkbox"/>	Tension	<input type="checkbox"/>	Incapacité à profiter des choses
<input type="checkbox"/>	Irritabilité accrue	<input type="checkbox"/>	Crises de larmes
<input type="checkbox"/>	Crainte d'échouer	<input type="checkbox"/>	Colère
<input type="checkbox"/>	Pessimisme	<input type="checkbox"/>	Sensation d'impuissance, désespoir
<input type="checkbox"/>	Anxiété, inquiétude	<input type="checkbox"/>	Autre :
<input type="checkbox"/>	Tristesse et déprime		

## Quels sont tes symptômes comportementaux liés au stress?

<input type="checkbox"/>	Augmentation du tabagisme, de la consommation d'alcool, de la consommation de drogue	<input type="checkbox"/>	Retrait du monde
<input type="checkbox"/>	Mal de dos	<input type="checkbox"/>	Maladresse
<input type="checkbox"/>	Oublis fréquents	<input type="checkbox"/>	Agression sans raison
<input type="checkbox"/>	Incapacité à se détendre	<input type="checkbox"/>	Insomnie
<input type="checkbox"/>	Impatience	<input type="checkbox"/>	Ennui
<input type="checkbox"/>	Diminution du sens de l'humour	<input type="checkbox"/>	Autre :

