*Noms : \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Fais une saynète qui interprète la situation suivante et qui donne des stratégies de gestion du stress :*

**Situation 1 :** (personnages : Aurélie, sa mère et son père) 2-3

Aurélie a un gros examen d’admission pour le secondaire, ses parents lui mettent beaucoup de pression et cela l’a rend nerveuse. Elle a peur de tout oublier le jour de l’examen.

Voici comment Aurélie pourrait gérer son stress : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Noms : \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Fais une saynète qui interprète la situation suivante et qui donne des stratégies de gestion du stress :*

**Situation 2 :** (personnages : Éric, l’enseignant et deux élèves) 4-5

C’est le premier jour d’Éric, il entre aujourd’hui au secondaire. Il reçoit son horaire et il ne sait pas trop où se diriger pour se rendre à son premier cours. La cloche sonne et il ne sait toujours pas où aller. Il entre dans la mauvaise classe et tous les élèves le regardent curieusement.

Voici comment Éric pourrait gérer son stress : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Noms : \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Fais une saynète qui interprète la situation suivante et qui donne des stratégies de gestion du stress :*

**Situation 3 :** (personnages : Thomas, son père, le meilleur ami de thomas et le petit frère de Thomas) 3-4

Thomas a des sélections de hockey en fin de semaine. Cela déterminera son classement. Il a beaucoup de pression, car il veut être avec son meilleur ami dans le classement supérieur. Il n’en dort plus la nuit.

Voici comment Thomas pourrait gérer son stress : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Noms : \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Fais une saynète qui interprète la situation suivante et qui donne des stratégies de gestion du stress :*

**Situation 4 :** (personnages : Éliane, l’enseignante, trois élèves) 3-5

C’est le premier jour d’Éliane, elle entre aujourd’hui au secondaire. Elle ne connaît personne et elle a peur de ne pas se faire d’amies.

Voici comment Éliane pourrait gérer son stress : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Noms : \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Fais une saynète qui interprète la situation suivante et qui donne des stratégies de gestion du stress.*

**Situation 5 :** (personnages : David, Sandra, Patrick) 3

David a un petit béguin pour Sandra. Il l’a regarde toujours en classe et il l’a trouve très jolie. Un jour, il est placé en équipe avec elle et cela le rend nerveux. Il a peur que toute la classe sache qu’il a le béguin pour Sandra, car il est aussi placé en équipe avec Patrick et celui-ci pourrait le dire à toute la classe.

Voici comment David pourrait gérer son stress : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Noms : \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Fais une saynète qui interprète la situation suivante et qui donne des stratégies de gestion du stress :*

**Situation 6 :** (personnages : Françis et ses amis.)3-4

Francis a peur que ses amis ne viennent pas à son anniversaire.

Voici comment Francis pourrait gérer son stress : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Noms : \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Fais une saynète qui interprète la situation suivante et qui donne des stratégies de gestion du stress :*

**Situation 7 :** (personnages : Mélodie, sa mère, son professeur de danse, ses amis.)3-5

Mélodie fait un spectacle de danse à son école. Elle a peur de manquer ses pas de danse et de faire rire d’elle par ses amis.

Voici comment Mélodie pourrait gérer son stress : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Noms : \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Fais une saynète qui interprète la situation suivante et qui donne des stratégies de gestion du stress à Aurélie:*

**Situation 8 :** (personnages : Janie, sa mère, ses amis, etc.)3-4

Janie est stressée. Elle participe à beaucoup d’activités scolaires et c’est la période des examens.

Voici comment Janie pourrait gérer son stress : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Noms : \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Fais une saynète qui interprète la situation suivante et qui donne des stratégies de gestion du stress à Aurélie:*

**Situation 9 :** (personnages : Christopher, parents, Guillaume, intervenant, etc.) 2-4

Guillaume s’est fâché contre Christopher hier à l’école. Il l’a insulté et l’a frappé dans le ventre. Christopher veut que Guillaume s’excuse, mais les deux ne se parlent plus. Cela le rend nerveux.

Voici comment Christopher pourrait gérer son stress : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Noms : \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Fais une saynète qui interprète la situation suivante et qui donne des stratégies de gestion du stress à Aurélie:*

**Situation 10 :** (personnages : Hayden, ses parents, son ami, etc. ) 2-4

Les parents d’Hayden se séparent. Celui-ci devra habituer passer ses fins de semaine chez son père. Cela le stresse.

Voici comment Hayden pourrait gérer son stress : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Noms : \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Fais une saynète qui interprète la situation suivante et qui donne des stratégies de gestion du stress à Aurélie:*

**Situation 11 :** (personnages : Sébastien, ses amis, ses parents, etc.) 3-5

Le père de Sébastien a récemment perdu son emploi. Cela affecte beaucoup Sébastien, car il n’a pas pu avoir un manteau neuf et tous les vêtements qu’il voulait. Il est gêné de porter le linge de son grand frère et cela le stresse.

Voici comment Sébastien pourrait gérer son stress : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Noms : \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Fais une saynète qui interprète la situation suivante et qui donne des stratégies de gestion du stress à Aurélie:*

**Situation 12 :** (personnages : Magalie, sa sœur, ses amis, ses parents, etc.) 3-4

Le chien de Magalie est décédé la semaine dernière. Cela la stress.

Voici comment Magalie pourrait gérer son stress : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_