

Activités et petits conseils sur la gestion du stress



Leçon sur le stress 1: Feuille d'activité n° 1

Qu'est-ce que le stress ?

Qu'est-ce qui te stresse ?

Dessine une situation qui te stresse et décris-la en dessous de l'encadré.



A large, empty rounded rectangular box with a thick red border, intended for drawing and writing a stressful situation.

Leçon sur le stress 1: Feuille d'activité n° 2

Qu'est-ce que le stress ?

Que peux-tu faire pour réduire ton stress ?

Tu ne peux pas toujours contrôler tes réactions physiques au stress, mais tu peux choisir comment les gérer.

Quel genre d'activité chasse-stress t'aide à rester en contrôle ? Coche celles qui te concernent et ajoute les tiennes :

respirer profondément

jouer avec mon animal de compagnie

pratiquer un sport

prendre de l'avance dans mes devoirs

converser avec un(e) ami(e)

parler à un adulte de confiance

écouter de la musique

écrire ou dessiner

regarder une drôle de vidéo

Dessine l'activité qui te permet de gérer ton stress.

Leçon sur le stress 1: Feuille d'activité n° 3

Qu'est-ce que le stress ?

Mes découvertes les plus surprenantes sur le stress!

Nommes deux éléments que tu as appris sur le stress grâce au visionnement du vidéo et aux discussions faites en classe.

1. _____

2. _____

Comment ces deux éléments importants, que tu as retenus et écris aux numéros précédents, vont-ils t'aider ou changer ta façon de gérer ton stress?

Leçon sur le stress 2: Feuille d'activité n° 1

Le stress: présent ou absent?

Le stress: présent ou absent?

Les facteurs de stress varient d'une personne à l'autre. Il importe de penser à ce qui te fait sentir stressé(e) afin que tu puisses élaborer un plan qui t'aidera à mieux te sentir et à gérer plus efficacement les situations stressantes du quotidien. Observe les images ci-dessous et, à l'aide de l'échelle de stress, classe chacune selon le niveau de stress que tu perçois chez les gens qui y sont illustrés, 10 étant très stressé(e) et 1 étant juste un peu stressé(e). Tout en observant les gens sur les images, pense à ce que tu pourrais ressentir dans pareille situation.



Trop de devoirs

Juste un peu stressé(e)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Très stressé(e)



Examens et tests

Juste un peu stressé(e)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Très stressé(e)



Se disputer avec un parent/un membre de sa famille

Juste un peu stressé(e)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Très stressé(e)



Être en retard pour l'école

Juste un peu stressé(e)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Très stressé(e)



Être victime d'intimidation

Juste un peu stressé(e)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Très stressé(e)



Juste un peu stressé(e)

Très stressé(e)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Les parents qui se disputent



Juste un peu stressé(e)

Très stressé(e)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Se faire crier après



Juste un peu stressé(e)

Très stressé(e)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Être rejeté(e)



Juste un peu stressé(e)

Très stressé(e)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La maladie (la tienne ou celle d'un(e) ami(e) ou d'un membre de ta famille)



Juste un peu stressé(e)

Très stressé(e)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trop d'activités ou de demandes



Juste un peu stressé(e)

Très stressé(e)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Incapacité à dormir



Juste un peu stressé(e)

Très stressé(e)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dispute avec des ami(e)s

Leçon sur le stress 2: Feuille d'activité n° 2

Le stress: présent ou absent?

Durant la discussion, en classe, notes des conseils qui pourront t'aider à gérer ton stress lors de différentes situations.

Conseil 1

Conseil 2

Conseil 3

Leçon sur le stress 3: Feuille d'activité n° 1

Capturé par le stress!

Des choix pour toi

Revenons à notre histoire des deux poissons. Tous les deux nageaient gaiement et ont repéré un objet qui a attiré leur attention. Leur choix de réaction à ce qu'ils ont vu a eu un grand impact sur leur vie; l'un a terminé dans une assiette et l'autre s'est éloigné à la nage sans se soucier de l'hameçon.

Si tu « mords à l'hameçon » ou réagis sans réfléchir, tu pourrais te sentir piégé(e) ou capturé(e), comme le poisson pris à l'hameçon.

Si tu observes de plus près ce qui pourrait ressembler à un appât à saisir, tu pourrais constater qu'il n'est pas attrayant après tout. En prenant quelques secondes pour respirer et réfléchir, tu peux éviter de réagir d'une façon qui finira par te faire sentir piégé(e) et plus stressé(e).

Pense à un événement récent de ta vie qui t'a stressé(e).

- Comment as-tu réagi ?

- Si tu le pouvais, changerais-tu la façon dont tu as réagi ?

Rappelle-toi:

Tu as le contrôle sur la façon dont tu réfléchis et réagis aux événements de ta vie. Respire profondément!

Leçon sur le stress 4: Feuille d'activité n° 1

Capturé par le stress!

Bande dessinée Capturé par le stress!

Crée ta propre version de la bande dessinée qui illustre une situation qui pourrait te faire réagir d'une façon négative et totalement stressée ou sans réfléchir, comme le poisson qui a mordu à l'hameçon.

Puis, change la fin de l'histoire pour illustrer comment le « poisson futé » en toi pourrait réagir à la même situation.

1.	2.
3. <i>Comment as-tu réagi?</i>	4. <i>Comment réagirait le « poisson futé »?</i>

Leçon sur le stress 5: Feuille d'activité n° 1

Fini les peurs et les soucis

Peur ou souci

Qu'est-ce qui me tracasse ou qui me fait peur?

Quelle est la pire chose qu'il pourrait arriver?

Quelle est la meilleure chose qui pourrait arriver?

Qu'est-ce que je peux faire pour résoudre ce problème?

À qui est-ce que je peux demander de l'aide ou parler de cette peur ou de ce souci?
