

Nom : _____

Qu'est-ce que le stress?



1. En équipe, crée un organisateur graphique en lien avec le stress.
2. Qu'est ce que le stress représente pour toi? Décris une situation durant laquelle tu vis du stress :

3. Pendant le visionnement de la vidéo, réponds aux questions suivantes :

a. Dans tes mots, explique ce qu'est le stress.

b. Comment ton corps réagit-il au stress? Encerle les signes de stress nommés dans la vidéo.



maux d'estomac mauvaise humeur joie maux de tête

troubles du sommeil envie de dormir frustration

oublis papillons dans l'estomac manque de concentration

4. Que peux-tu faire pour réduire ton stress?

Coche les stratégies qui te concernent et ajoute les tiennes :

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?

- ☐ Respirer profondément
- ☐ Pratiquer un sport
- ☐ Converser avec un(e) ami(e)
- ☐ Écouter de la musique
- ☐ Écrire ou dessiner
- ☐ Regarder une drôle de vidéo

- ☐ Jouer avec mon animal de compagnie
- ☐ Prendre de l'avance dans mes devoirs
- ☐ Parler à un adulte de confiance
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



5. Réfléchis à propos de ce que tu as appris aujourd'hui.

a. Quel est le fait le plus intéressant que tu as appris aujourd'hui à propos du stress?

b. Comment cette activité va-t-elle t'aider ou changer la façon dont tu gères le stress?

