




# 1. TROP, C'EST COMME PAS ASSEZ! QUAND LE STRESS ME JOUE DES TOURS...

Je compose avec le stress

Compétence(s) ciblée(s) (ÉKIP, OMS)	S'ADAPTER ET GÉRER SON STRESS
Compétences transversales (PFÉQ)	ACTUALISER SON POTENTIEL
Objectifs généraux de l'atelier	À LA FIN DE L'ATELIER, L'ÉLÈVE SERA EN MESURE <ul style="list-style-type: none"><li>• d'identifier les signaux qui indiquent qu'il vit une situation de stress</li><li>• de comprendre l'influence du stress sur lui</li><li>• de connaître de nouvelles stratégies de gestion de stress</li></ul>

## Durée totale

Version de 60 MINUTES, suivre toutes les étapes

Version de 40 MINUTES, NE PAS animer les activités marquées par l'icône 

## Matériel et préparation


Imprimer la fiche *Stressant ou pas?* (1 x élève)

Découper de petits bouts de papier (1 x élève) et les placer dans un contenant

\* Réutiliser ces mêmes bouts de papier pour l'activité F

Pour réinvestir le programme, encouragez les élèves à se rendre sur Mon Casier Hors-Piste à l'adresse suivante : <https://www.moncasierhors-piste.ca/> et à suivre Hors-Piste sur Instagram @horspiste\_explo.

## A. À GO, impro! (15 minutes)

1. Vous annoncez que l'atelier commencera par un exercice pour se dégêner : une improvisation.
    - Vous montrez un contenant en disant qu'il renferme de petits papiers sur lesquels le nom de chaque élève est inscrit.
    - Vous informez les élèves que vous pigerez cinq noms au hasard.
    - Les personnes pigées devront faire une improvisation de deux minutes devant la classe sur les défis reliés à la transition du primaire au secondaire.
  2. Avant de piger les noms, vous demandez aux élèves de fermer les yeux et de prendre le temps d'observer en eux (Forsyth et Eifert, 2007) :
    - Les sensations physiques : cœur qui bat vite, mains moites, tremblements, respiration saccadée, papillons dans le ventre, joues rouges, transpiration, chaleur, etc.
    - Les émotions ressenties : inquiétude, peur, gêne, colère, excitation, joie, hâte, plaisir, etc.
    - Les pensées : « Nonnn, je ne serai pas capable! », « Super! J'adore l'impro! », etc.
  3. Vous leur demandez de rouvrir les yeux et vous commencez à faire semblant de piger des noms, pour laisser un peu de suspens... Puis SURPRISE, vous leur annoncez que c'est une blague, qu'ils ne feront pas d'improvisation.
  4. Vous demandez aux élèves de se concentrer de nouveau sur leurs sensations physiques, leurs émotions et leurs pensées.
  5. Vous invitez ensuite les élèves volontaires à partager avec le reste de la classe leur vécu en lien avec la fausse activité d'improvisation. Vous animez une discussion à l'aide des questions suivantes :
    - Comment t'es-tu senti au moment de l'annonce de l'activité d'improvisation? (Vous amenez les élèves à nommer leurs sensations physiques, leurs émotions et leurs pensées).
    - Pourquoi ces sensations, émotions et pensées n'ont-elles pas été les mêmes pour tout le monde dans la classe?
    - À quoi servent ces réactions? Qu'est-ce qu'elles vous envoient comme message?
  6. Vous expliquez que toutes les réactions nommées à l'étape précédente (sensations, émotions, pensées) sont des **signes de stress**. Vous demandez aux élèves :
    - Pourquoi est-il important de reconnaître tes signes de stress? Comment le fait de les reconnaître peut-il t'aider dans ta vie?
-  Vous complétez en expliquant que plus on est à l'écoute de **nos signes de stress**, plus on peut facilement **détecter** les situations qui nous causent du stress et trouver des stratégies pour **accueillir et faire face à ce stress**. Cependant, moins on est sensible à ces indices, plus il est possible qu'on accumule une grande quantité de stress (Ciarrochi, Hayes et Bailey, 2014).

## B. Capsule vidéo : Nadège et le stress - Partie 1

## C. Le stress : bon ou mauvais? (10 minutes)

1. En lien avec la capsule vidéo, vous rappelez aux élèves que le stress est une **réaction d'alarme normale à une situation concrète et réelle**. Il nous permet de bien réagir lorsque nous sommes confrontés à un danger.

Vous renchérissez sur les propos tenus par Nadège : Face à un ours, le stress est justifié, utile et essentiel à la survie. « *Il te permet de te mettre en action pour te protéger. Si tu ne ressens aucun stress et que tu poursuis ton chemin sans te soucier de l'ours, tu te retrouveras en danger.* »



2. Vous réinvestissez les éléments théoriques suivants dans le but d'animer une discussion avec les élèves:



Une **absence de stress** ou un **stress trop faible** peut nous amener à ne pas réagir suffisamment, à diminuer notre niveau d'énergie ou à ne pas percevoir la présence du danger dans une situation donnée. Avez-vous des exemples de situations où l'absence de stress vous a été nuisible (p.ex. ne pas assez étudier pour un examen)?

À l'inverse, lorsqu'on est confronté à **trop de stress** : comme un **cumul de stress** (p.ex. un déménagement jumelé à un divorce des parents en pleine période d'examens), un **stress prolongé** (p. ex. des conflits familiaux qui perdurent dans le temps) ou un **stress trop intense** (p. ex. une situation d'abus ou d'intimidation), ça peut nuire à notre équilibre. Avez-vous des exemples de situations où vous avez été confrontés à trop de stress ?

Un **bon niveau de stress** (juste assez, pas trop gros, pas trop petit) peut nous motiver et même améliorer nos performances. Avez-vous des exemples de moments où le stress vous a été utile (p.ex. avant un examen, ce qui leur a permis de se mobiliser pour étudier, avant une compétition alors que le stress leur a donné la force de s'entraîner ou l'adrénaline pour performer, etc.)?

3. Vous revenez à la situation de stress vécue par Nadège en lien avec son examen de mathématiques. Selon vous, quel niveau de stress a vécu Nadège par rapport à son examen de mathématiques ? (pas assez, trop, ou juste assez de stress?)
4. Vous concluez la discussion en leur présentant brièvement la courbe inversée du stress (Palazollo et Arnaud, 2013), qui illustre bien le titre de l'atelier : Trop (de stress) c'est comme pas assez (de stress) : ça joue sur notre équilibre et notre bien-être. Mais un niveau optimal de stress est nécessaire et bénéfique.



## D. Pause active (5 minutes)

1. Vous expliquez qu'après avoir fait travailler les neurones de la sorte, on

prend une pause pour bouger et respirer. Les élèves peuvent faire les exercices debout ou assis. On effectue les mouvements au rythme des inspirations et des expirations et chaque mouvement est répété pendant environ une ou deux minutes.



Bouger et s'étirer en étant conscient de notre respiration peut nous aider à nous détendre, à nous calmer, à mieux gérer notre stress. À utiliser dès qu'on en sent le besoin. Discrètement, on peut le faire n'importe où, même pendant un examen.

- Mouvements circulaires du tronc : assis ou debout. Dos bien droit. Inspire en sortant la poitrine expire en arrondissant le dos.
- Haussements d'épaules : assis. Dos bien droit et bras le long du corps. Inspire en montant lentement les épaules vers les oreilles, expire en laissant retomber les épaules dans un rapide mouvement de relâchement.
- Mouvements de la tête : assis. Penche la tête vers l'épaule comme si tu voulais toucher le plafond avec l'oreille. Fais-le trois fois de chaque côté. Fais ensuite des demi-cercles vers l'avant avec la tête, d'une épaule à l'autre.

## E. Notre cerveau nous joue des tours (10 minutes)

1. Vous expliquez aux élèves que, même si vivre du stress c'est « normal », il arrive parfois que notre cerveau nous joue des tours. En effet, il lui arrive de réagir à certaines situations stressantes comme s'il était devant un ours alors qu'il est en réalité devant une petite fourmi... Et cela nous fait dépenser beaucoup d'énergie pour rien!
2. Vous distribuez aux élèves la fiche à imprimer *Stressant ou pas?* et vous leur présentez les situations suivantes en leur posant cette question :  
« Pour toi, cette situation représente-t-elle une fourmi (une situation pas ou peu stressante), un petit rongeur (une situation plutôt stressante) ou un ours (une situation très stressante)? »

Vous les invitez à inscrire leurs réponses sur la fiche à imprimer.



- Un examen final de mathématiques
- Un conflit avec une personne enseignante
- Une rupture amoureuse
- Un trou de mémoire pendant une présentation orale
- Une première sortie avec ton nouveau *gang*
- Un conflit avec ta meilleure amie ou ton meilleur ami
- L'arrivée dans ta nouvelle école secondaire
- Arriver en retard dans un cours
- Ne pas trouver ton groupe à la cafétéria


3. Vous revenez en grand groupe et animer une discussion. Avez-vous encerclé plus souvent l'ours, le rongeur, ou la fourmi? Ou est-ce plutôt partagé, selon la situation? Qu'est-ce que cela vous indique sur vous? Vous invitez les volontaires à partager leurs réponses.



L'idée est de faire prendre conscience aux élèves qu'il est parfois nécessaire de relativiser l'intensité du stress vécu face à une situation. Si tu as tendance à réagir devant la plupart des situations stressantes comme si tu étais devant un ours, ta réponse émotionnelle n'est pas ajustée à la réalité. Ça risque de t'affecter, de t'épuiser à plus long terme.

De la même manière, si tu as souvent tendance à réagir comme si tu étais devant une petite fourmi, ta réponse émotionnelle n'est sans doute pas toujours ajustée à la réalité. Tu risques de manquer de motivation et d'intérêt au quotidien, ou encore de te mettre en danger.

L'examen, tel que vécu par Nadège dans la capsule, est un bon exemple de situation qui devrait être perçue comme un rongeur. Il devrait générer un certain niveau de stress pour l'amener à se mobiliser et à se mettre en action (pour ainsi se retrouver dans la zone de performance), sans générer un stress trop intense qui pourrait la paralyser.

4.  Vous terminez en demandant aux élèves s'ils ont des exemples de situations où ils ont réagi comme s'ils étaient devant un ours alors qu'ils auraient dû réagir comme s'ils étaient devant une fourmi... ou un petit rongeur.

## F. À toi de jouer (15 minutes)

1. Vous distribuez un petit papier à chaque élève. Vous leur demandez d'y écrire une situation qu'ils trouvent stressante. Vous les rassurez : nul besoin d'inscrire leur nom, l'exercice se veut anonyme.
2. Vous récupérez les papiers que vous déposez dans un contenant. Vous mélangez et pigez une dizaine de situations que vous lisez à haute voix. Pour les écoles qui disposent de 40 minutes, vous coupez de moitié le nombre de situations pigées.
3. Pour chacune d'elles, vous demandez aux élèves s'ils connaissent des stratégies qui pourraient être utilisées pour faire face à cette situation stressante, tout en prenant soin d'eux.
4. Vous pouvez, au besoin, compléter les stratégies proposées par les élèves à partir de la liste suivante (Lupien, 2019; Marchand et al., 2018) :
  - passer à l'action
  - faire de l'activité physique
  - écouter de la musique qui me calme
  - parler de mon stress à quelqu'un, aller chercher du soutien
  - faire de la relaxation, de la méditation
  - rire avec mes amis
  - écouter une émission de télévision que j'aime
  - dessiner, peindre, sculpter, créer
  - faire une promenade, aller en nature
  - pratiquer des techniques de respiration : voir des applications
  - faire un exercice de pleine conscience
  - prendre du recul mettre les choses en perspective
  - me parler positivement, avec compassion et bienveillance



## G. Capsule vidéo : Nadège et le stress - Partie 2

## H. Rappel défi HORS-PISTE (5 minutes)

Cette semaine, vous invitez les élèves à porter attention à leurs signes de stress (sensations physiques, émotions et pensées). S'ils ou elles détectent être face à une situation stressante au cours des prochains jours, vous leur demandez de choisir une ou deux stratégies qu'ils utiliseront prendre soin de leur stress.

Merci de votre précieuse collaboration! Pour nous partager vos impressions, remplissez le journal de bord de cet atelier [en cliquant ici](#) ou en utilisant ce code QR.



Fiche à imprimer  
*Stressant ou pas?*

Un examen final de mathématiques



Un conflit avec une personne  
enseignante



Une rupture amoureuse



Un trou de mémoire pendant une  
présentation orale



Une première sortie avec ton nouveau  
gang



Un conflit avec ta meilleure amie ou  
ton meilleur ami



L'arrivée dans ta nouvelle école  
secondaire



Arriver en retard à un cours



Ne pas trouver ton groupe à la  
cafétéria

