



# TEL-JEUNES



**Réussir sous pression, pas question!**

Atelier destiné au personnel scolaire

# TEL-JEUNES

- Intervention par téléphone et par Internet pour les jeunes de 5 à 20 ans du Québec
- Service offert 24 heures / 7 jours
- Confidentiel et gratuit
- Intervenants professionnels
- Pour nous suivre :  



514-600-1002



1-800-263-2266

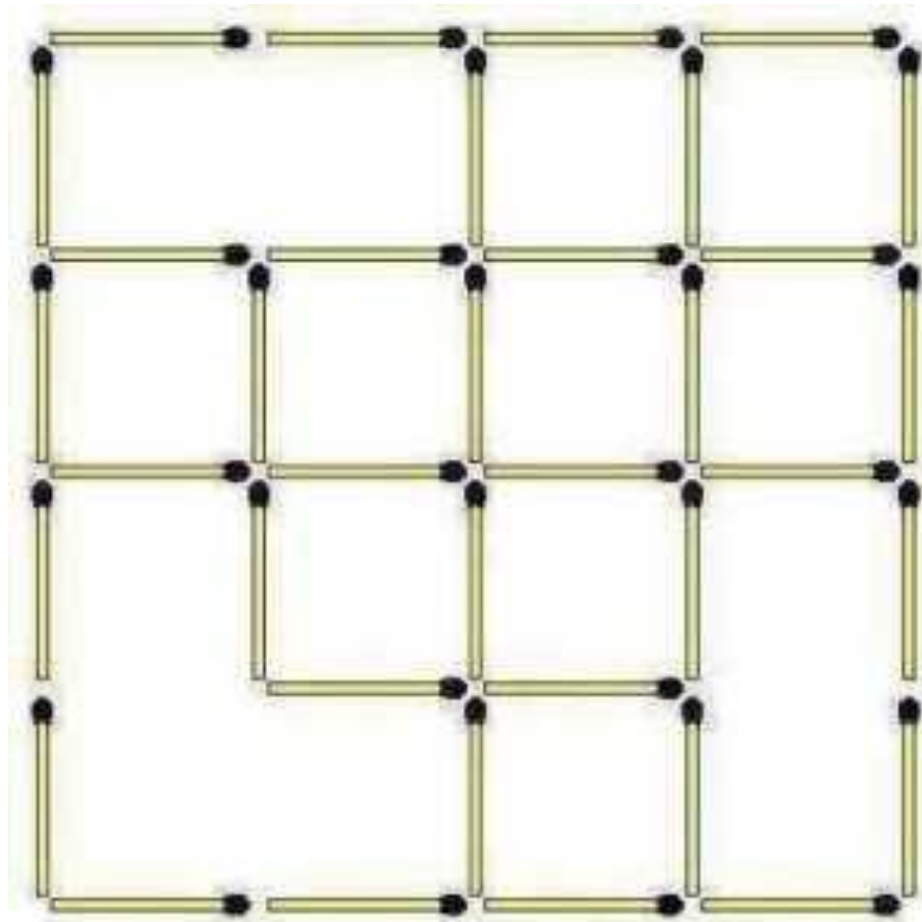


teljeunes.com

# OBJECTIFS

- Comprendre et reconnaître les signes caractéristiques du stress de performance
- Être informé sur les ingrédients universels du stress
- Reconnaître les manifestations physiologiques et psychologiques du stress chez les jeunes
- Identifier différents moyens pour prévenir et gérer les manifestations du stress

# Combien de carrés dans cette image?

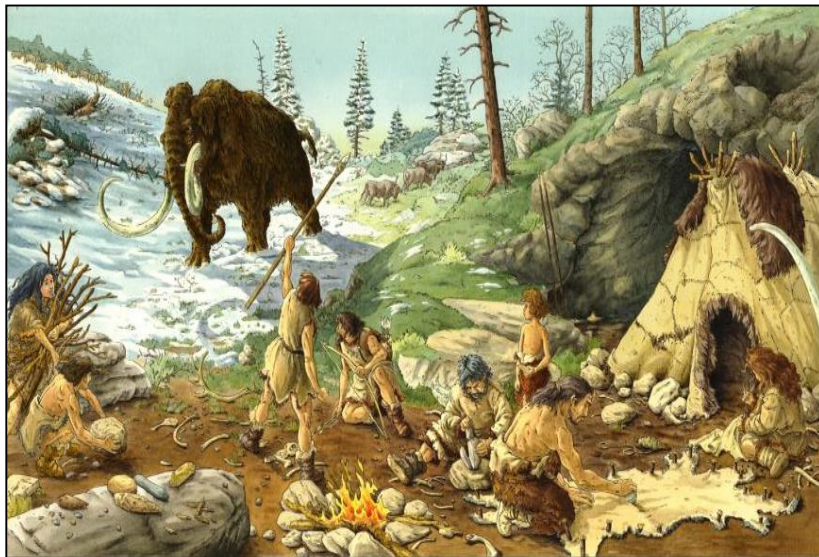


# QU'EST-CE QUE LE STRESS?

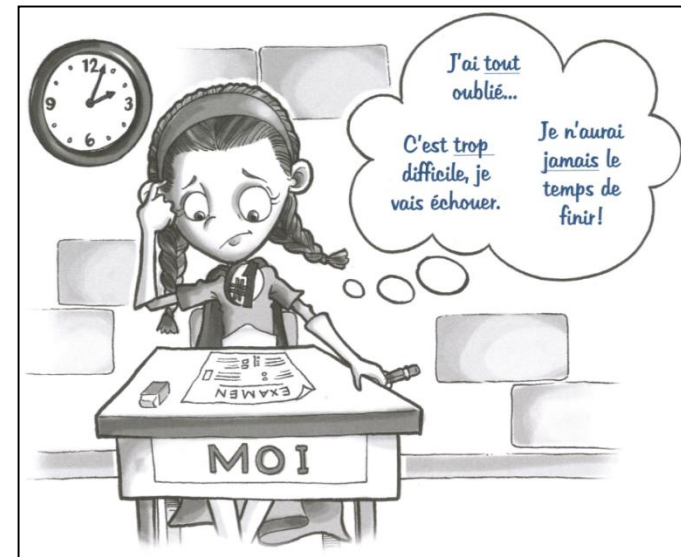
- Ce qui force à agir ou à réagir
- Fait partie de la vie
- Nous amène à viser le meilleur résultat
- Peut être **bénéfique** et **aidant**
- Peut aussi être **nuisible**

# LE STRESS : UNE RÉACTION PHYSIOLOGIQUE

Origine du stress :  
Une question de survie!



Mais aujourd'hui... ?



<http://www.miditrente.ca/Livres/Extraordinaire.html>

# LE STRESS EN CONTEXTE FAMILIAL

## Les parents

- Premiers acteurs d'influence auprès du jeune

## Les enfants

- Sont plus vulnérables au stress que les adultes

## Les adolescents

- Sont moins influencés par les réactions de stress de leurs parents
- Période de vie tout de même stressante!

# LE STRESS EN CONTEXTE SCOLAIRE

L'école est un milieu propice au stress à cause:

- Du système scolaire en soi
- Des enjeux de socialisation à l'école
- Des enjeux individuels ayant un impact sur la performance scolaire
- Des enjeux entourant les adultes qui accompagnent les jeunes



# ACTIVITÉ : LES ANAGRAMMES

Exemple: Coupe = Pouce

Consignes:

1. Gardez la feuille face vers le bas.
2. Attendez mon signal pour commencer.
3. Quand vous avez trouvé la réponse, retournez votre feuille et levez la main.
4. Attendez mon signal pour passer à la suivante.

# ACTIVITÉ : LES ANAGRAMMES

## Réponses

### Version 1

1. Chine
2. Arbre
3. Signe
4. robinet

### Version 2

1. Vent
2. Clair
3. Public
4. robinet

# QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE?

« La peur de faire des erreurs en situation de performance ou d'évaluation »



# À QUEL MOMENT CONSULTER?

## Quand le stress...

- Devient difficile à gérer
- Génère des réactions excessives
- Perdure dans le temps
- Engendre une grande détresse
- Cause des comportements d'évitement
- Nuit au fonctionnement du jeune

# LES RISQUES SI ON NE GÈRE PAS SON STRESS

- Compenser le stress par la consommation (drogue, alcool, tabac, nourriture, jeux, etc.)
- Accélérer le vieillissement (cellules)
- Augmenter le risque de développer des maladies physiques et des maladies mentales (dépression, troubles anxieux, etc.)
- Avoir des troubles du sommeil (ruminations)
- Affecter le bien-être général de l'individu

# LES RISQUES SI ON NE GÈRE PAS SON STRESS

## The Presidential Aging Effect



- Bill Clinton 1993-2001
- Georges W. Bush 2001-2009
- Barack Obama 2009-2017

# LES SOURCES DE STRESS CHEZ LES JEUNES

- Cet exercice peut s'accomplir en pensant à l'ensemble de vos ou à un jeune en particulier.
- Remplir seulement la 1<sup>re</sup> colonne
  - 1 = Aucun stress
  - 10= Très stressé
- Au besoin, ajouter des sources supplémentaires dans les cases vides au bas de la liste.

# LES INGRÉDIENTS UNIVERSELS DU STRESS

## Le SPIN

- **S:** Sens du contrôle faible
- **P:** Personnalité menacée
- **I:** Imprévisibilité
- **N:** Nouveauté



# LES INGRÉDIENTS UNIVERSELS DU STRESS

## PISTES D'INTERVENTION

<p><b>Sens du contrôle faible</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identifier les zones de pouvoir</li><li>• « Y a-t-il quelque chose que je puisse faire ici et maintenant pour changer la situation? »</li></ul>	<p><b>Imprévisibilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Prévoir un plan B</li><li>• L'action est plus importante que le résultat</li></ul>
<p><b>Personnalité menacée</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Changer « bon » par « bien »</li><li>• Se donner droit à l'erreur</li><li>• Travailler l'estime de soi</li></ul>	<p><b>Nouveauté</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Accepter que l'inconnu peut être stressant</li><li>• Respecter son propre rythme</li></ul>

# RECONNAÎTRE SON STRESS

## Prendre conscience des différentes réactions

- Dans le corps
- Dans les pensées
- Dans le comportement
- Dans les émotions
- Dans la capacité à garder l'équilibre

# GÉRER LE STRESS PAR LE CORPS :

## LE 4-4-8

- **S'asseoir confortablement**, le dos droit , les pieds ancrés au sol et garder les yeux fermés
- Respiration positive
  - Faire **entrer l'air** par le nez pendant **4 secondes**
  - Garder les **poumons remplis d'air** pendant **4 secondes**
  - Faire **sortir l'air** par la bouche pendant **8 secondes**
- Respiration négative
  - Faire sortir l'air et garder les **poumons vides** pendant **4 secondes**
  - Faire **entrer l'air** par le nez pendant **4 secondes**
  - Faire **sortir l'air** par la bouche pendant **8 secondes**

# GÉRER LE STRESS PAR LES PENSÉES : DIRE N'IMPORTE QUOI!

- Il s'agit d'un exercice sur la **spontanéité**
- Pendant 30 secondes, pointer avec assurance dans une direction et nommer ce que vous voyez avec le premier mot qui vous vient en tête.
- Vous pouvez dire n'importe quoi, sauf ce que c'est vraiment.
  - Par exemple, pointer une chaise et dire « pirate », pointer le plancher et dire « coloriage », etc.

# GÉRER LE STRESS PAR LES COMPORTEMENTS: LE CONTRAT

- Nos changements de comportement sont souvent observés par notre entourage avant de s'en apercevoir soi-même
- Prendre une entente à l'avance avec une personne pour:
  - Qu'elle me fasse remarquer que je suis stressé
  - Me rassure/me rappelle un truc pour que je puisse gérer mon stress

# GÉRER LE STRESS EN GARDANT L'ÉQUILIBRE : LE JEU DES 6 MOTS!

- Le jeu se déroule en 3 étapes
- Vous avez 6 secondes pour mémoriser 6 six mots
- Une fois les 6 secondes passées, vous devez écrire le plus de mots que vous vous rappelez

# GÉRER LE STRESS EN GARDANT L'ÉQUILIBRE : PREMIÈRE PARTIE

1. Ananas
2. Peluche
3. Histoire
4. Cambrioleur
5. Cellulaire
6. Mendiant

# À VOUS DE JOUER!



# GÉRER LE STRESS EN GARDANT L'ÉQUILIBRE : DEUXIÈME PARTIE

1. Livret
2. Ustensile
3. Camion
4. Verger
5. Téléphone
6. Crayon

# À VOUS DE JOUER!

# GÉRER LE STRESS EN GARDANT L'ÉQUILIBRE : TROISIÈME PARTIE

1. Restaurant
2. Jeux
3. Arrêter
4. Mouchoir
5. Océan
6. Paradis

# À VOUS DE JOUER!

# CHANGER NOS PERCEPTIONS POUR MIEUX GÉRER NOS ÉMOTIONS

- En équipe de 2, une personne remet un cadeau imaginaire à son coéquipier. Ce dernier ouvre la boîte et nomme ce qu'il reçoit avec le premier mot qui lui vient en tête (par exemple: Oh wow une licorne !).
- La personne qui a donné le cadeau répond par : « Je savais que tu allais aimer parce que ... » et elle invente une ou plusieurs raisons pour expliquer le choix de son cadeau.

# COMMENT FAIRE FACE AU STRESS?

## Comme adulte...

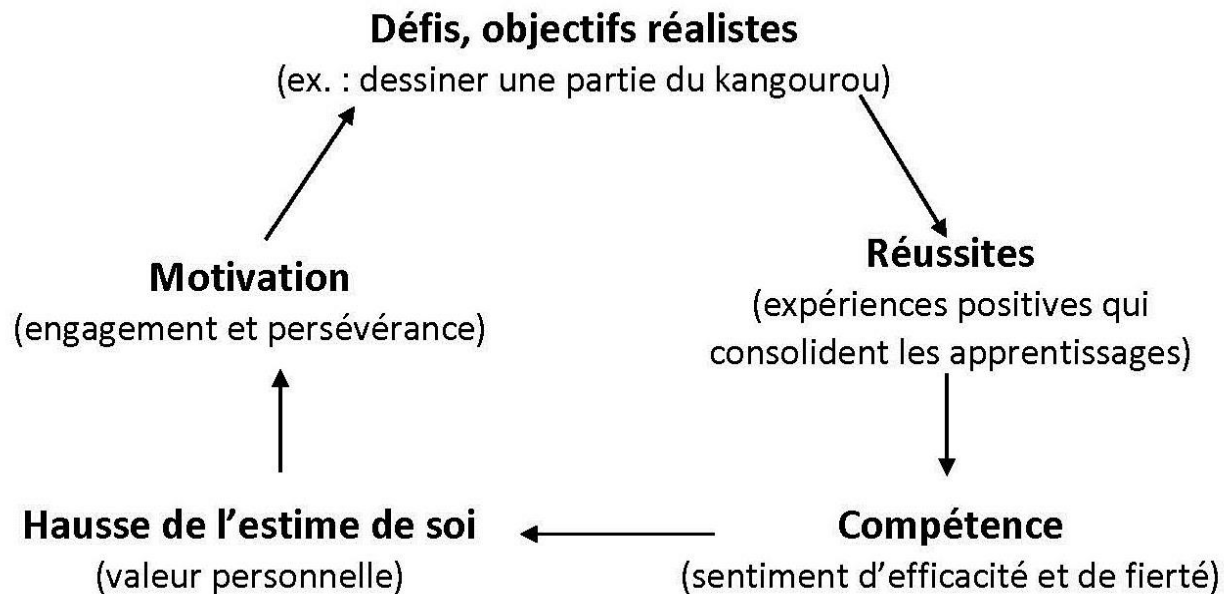
- Être un modèle pour les jeunes
  - Apprendre à gérer son propre stress
  - Surveiller son dialogue intérieur
  - Prendre conscience des messages véhiculés
  - Transmettre des attitudes positives
  - Accorder autant d'importance aux apprentissages qu'aux résultats
- Reconnaître et respecter les forces et les limites du jeune

# COMMENT FAIRE FACE AU STRESS?

## Aider le jeune à...

- Apprendre à mieux se connaître
  - Identifier ce qui le stresse
  - Identifier ses réactions
  - Identifier ses forces, ses compétences, ses succès
- Prendre conscience de son dialogue intérieur
  - Identifier ses pensées négatives et ses scénarios catastrophiques
  - Remplacer ses distorsions par des pensées réalistes

# LE CYCLE DE L'APPRENTISSAGE





# COMMENT FAIRE FACE AU STRESS?

## Aider le jeune à...

- Identifier et respecter ses limites personnelles
  - Trouver un équilibre de vie (obligations et loisirs)
- Évaluer l'importance accordée au regard des autres
  - Accorder une juste place aux opinions d'autrui
  - Se comparer à soi-même

# PRENDRE SOIN DE SOI AU QUOTIDIEN

- Adopter de saines habitudes de vie : manger, dormir, bouger, relaxer
- S'activer (se mettre en action/utiliser l'énergie mobilisée)
- S'allouer un «temps mort»
- S'amuser et socialiser
- Faire place à la bienveillance envers soi et les autres
- Travailler sa capacité à rebondir

# QUELQUES RESSOURCES

- Tel-jeunes

[www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)

- LigneParents

[www.ligneparents.com](http://www.ligneparents.com)

- Centre d'études sur le stress humain

<http://www.stresshumain.ca/>

# TEL-JEUNES

Gratuit, professionnel et confidentiel, 7 jours / 24 heures



**Merci!**