

Équipements	Du papier, un stylo
Résultat(s) d'apprentissage	Faire preuve de conscience de soi du fait d'identifier des facteurs de stress communs, et faire des réflexions en vue de trouver des stratégies pour gérer ces mêmes facteurs.

Description

Expliquez à la jeune personne qu'un facteur de stress est une personne, un endroit ou une situation qui suscite des sentiments de stress. Le stress est en fait la réponse physique et mentale au(x) facteur(s) de stress. Demandez à la jeune personne s'il ou elle peut décrire comment ça sent, le stress, c'est-à-dire ses manifestations physiques et mentales (par exemple, on se sent anxieux, le cœur bat plus fort/vite, il est difficile de se concentrer, on se sent vexé, on a les pensées qui défilent à toute allure, etc.).

Expliquez que tout le monde ressent le stress, mais le fait de reconnaître les facteurs de stress auxquels on est particulièrement susceptible et créer des stratégies pour les gérer est un aspect important de la santé globale. Expliquez que tout le monde est aux prises avec le stress à différents moments dans la vie, et que cela varie d'une personne à l'autre, et d'une situation à l'autre. **Veillez prendre note que ça peut être difficile pour les jeunes personnes de tenir des conversations à propos des facteurs de stress, donc assurez-vous de créer un espace sécuritaire et bienveillant, et ne manquez pas d'épauler la jeune personne quand c'est nécessaire.** Invitez la jeune personne à réfléchir à ses facteurs de stress personnels et en discuter s'il ou elle le veut. Les questions suivantes pourraient aider la jeune personne à définir ses facteurs de stress :

- Est-ce que tu ressens le stress avant de passer un test?
- Est-ce que tu ressens le stress dans une atmosphère bruyante ou quand tu es dans une foule?
- Est-ce que tu ressens une certaine pression pour réussir dans tes études?
- Est-ce que tu ressens le stress lorsqu'un changement survient dans ta vie?
- Est-ce que tu ressens le stress à propos des relations avec ton entourage et/ou avec les membres de ta famille?
- Est-ce que tu ressens le stress à propos de ton horaire?

Après qu'il ou elle aura réfléchi aux facteurs de stress, demandez à la jeune personne d'écrire une liste de moyens pour gérer ses pensées, ses sentiments et ses comportements lorsqu'il ou elle compose avec le stress. Encouragez-le/-la à conserver cette liste dans un endroit où il ou elle peut s'y reporter ultérieurement au besoin. Des exemples de stratégies pour gérer le stress incluent :

Description

- Reconnaître l'élément qui suscite le stress
- Être physiquement actif
- Manger sainement
- Prendre contact avec quelqu'un pour en discuter
- Méditer ou faire des exercices de respiration profonde
- Renouer avec la nature
- Écouter de la musique
- S'écarter du bruit et trouver un endroit tranquille pour réfléchir
- Faire une activité que tu trouves agréable
- Formuler un plan
- Noter tes pensées dans un journal personnel
- Prendre le temps pour se reposer et dormir
- Limiter les situations où le facteur de stress est présent
- Être ferme et revendiquer pour tes besoins

Compétences de bien-être émotionnel



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à la jeune personne et discutez des réponses avec l'élève.

- *Qu'as-tu appris à propos de tes facteurs de stress et les moyens pour gérer le stress?*
- *Est-ce que tu penses que les facteurs de stress qui te tracassent seront toujours les mêmes? Pourquoi ou pourquoi pas?*