

Accompagner les étudiants à déjouer leur stress.

Par: Paméla Bérubé Jean,
T.T.S et intervenante en promotion/prévention

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Bas-Saint-Laurent



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Objectifs de la rencontre

- Aider le jeune à transformer la menace en défi à relever.
- Accompagner le jeune à se calmer et à s'apaiser par différentes techniques.
- Aider le jeune à modifier sa pensée stressante et à la remplacer par une pensée alternative réaliste, rationnelle, apaisante et positive.
- Encourager le jeune à améliorer ses stratégies adaptatives.

L'inspiration de cet atelier !



Funambule

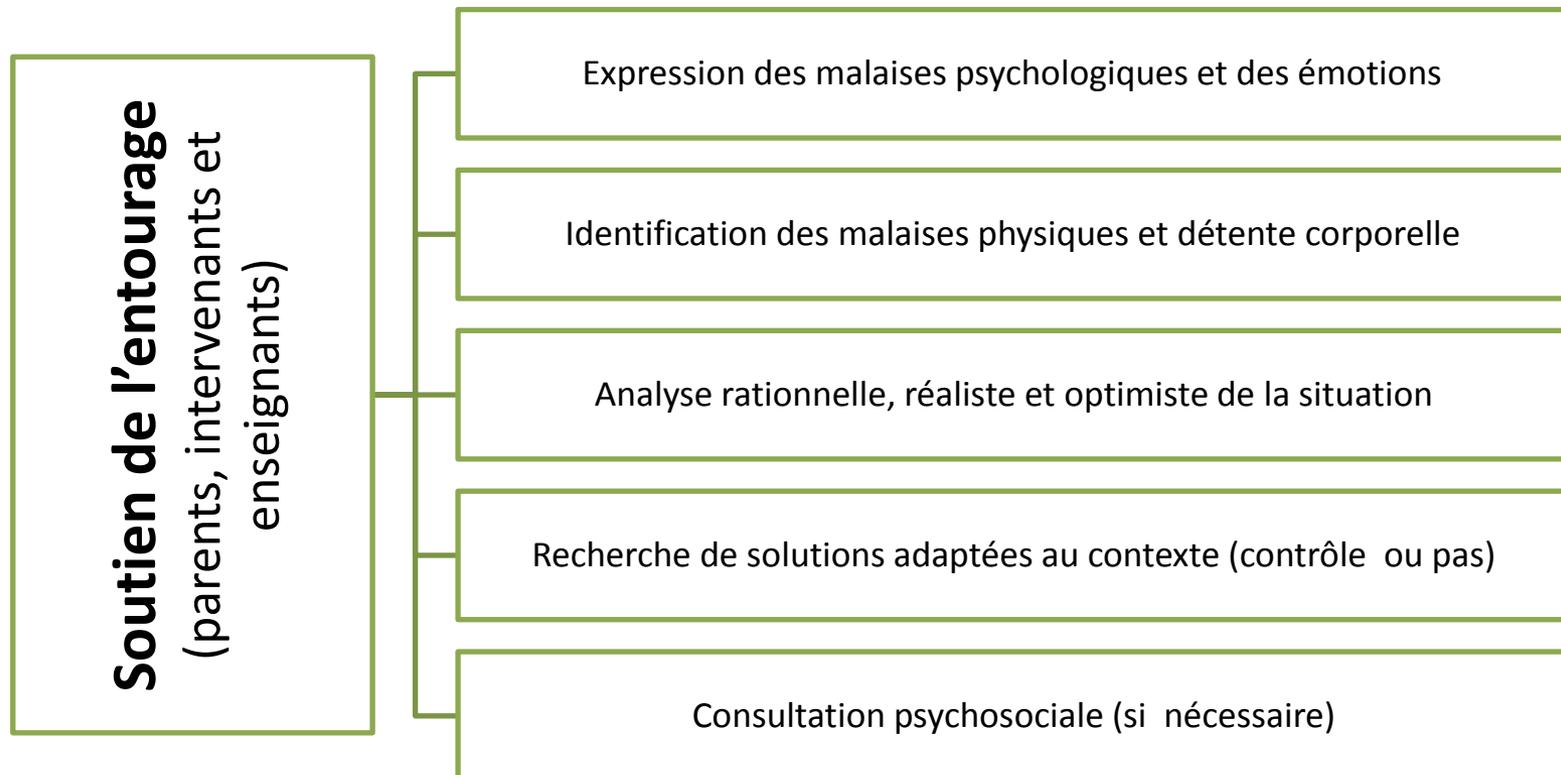
Pour une gestion équilibrée
du stress

Dumont, Ph. D, Michelle (En
collaboration avec: Line Massé, PH.
D., Pierre Potvin, Ph. D. et Danielle
Leclerc, Ph. D.)Septembre éditeur

Les sources du stress

- La pré-adolescence et l'adolescence sont des périodes de grands bouleversements:
 - les changements pubertaires, identitaires et relationnels;
 - des décisions et des choix importants;
 - l'anxiété de performance.

Schéma des principales cibles d'action pour aider un étudiant



1. Travail sur la perception du stress

- ⌘ Quoi faire pour aider un jeune ?
- ⌘ Qu'est-ce que l'état de stress ?
- ⌘ L'état de stress est-il toujours négatif ?
- ⌘ Vivre le moment présent peut-il contrer l'état de stress ?
- ⌘ Quels sont les avantages du stress ?

Le C.I.N.É

MENACE	SENTIMENT
CONTRÔLE FAIBLE	Vous sentez que vous n'avez aucun ou très peu de contrôle sur la situation.
IMPRÉVISIBILITÉ	Quelque chose de complètement inattendu se produit ou encore, vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire.
NOUVEAUTÉ	Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.
ÉGO MENACÉ	Vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. On doute de vos capacités.

Cibles d'intervention

- Encouragez le jeune à percevoir une situation stressante comme un défi à relever plutôt qu'un obstacle à surmonter.
- Sensibilisez-le au fait qu'un minimum de stress est nécessaire pour donner le meilleur de soi-même et d'avancer dans la vie. Le stress n'est donc pas que mauvais.
- Encouragez-le à reconnaître ses peurs et à les dépasser en apprivoisant l'inconnu; cela augmentera sa résistance au stress et lui donnera l'occasion de découvrir des forces et des intérêts qu'il n'aurait sans doute pas connus autrement.

- Aidez-le à diversifier ses champs d'intérêt et à équilibrer le temps accordé à ses diverses activités. Par exemple, mettre trop d'énergie dans des activités sportives au détriment des tâches scolaires risque de lui causer beaucoup de stress, tout comme mettre tout son temps dans ses études en délaissant ses hobbies et ses amis pourrait le mener à l'épuisement.
- Ne brusquez pas un adolescent en lui remettant constamment sous le nez les délais à rencontrer, ses échecs passés, ses mauvaises décisions, etc. Il en est généralement conscient et souhaite gérer sa vie à sa manière. Toutefois, n'hésitez pas à vous informer de ses plans et de ses motifs pour en discuter ensemble!
- Si les mots « stress » ou « anxiété » génèrent du stress chez lui, parlez-lui en d'autres termes plus facile à entendre : « tu es déçu, frustré, inquiet, choqué, dépassé, etc. »

2.Travail sur le corps

- ⌘ Quoi faire pour aider un jeune ?
- ⌘ Pourquoi travailler sur le corps ?
- ⌘ Pourquoi adopter de bonnes habitudes de vie ?
- ⌘ Quel est le lien entre la détente physique et détente psychologique ?
- ⌘ Qu'est-ce que la relaxation ?

Cibles d'intervention

- Amenez le jeune à prendre conscience de son état de stress, des tensions physiques ressenties et de leur utilité. Elles sont le moyen par lequel son corps exprime qu'il y a un déséquilibre, qu'il ne faut pas le pousser à la limite, qu'il est temps de se reposer ou de changer quelque chose à sa situation.
- Aidez-le à relaxer en lui proposant de prendre le temps de s'allonger et de sentir chaque partie de son corps, des orteils jusqu'aux oreilles. De les sentir de plus en plus lourdes. Prendre ainsi le temps d'effectuer une relaxation musculaire lui permettra de se détendre.

- Encouragez-le à faire de l'activité physique, seul ou en groupe, afin de se libérer de ses tensions, de se défouler sainement et ainsi, de diminuer son stress. En bonus, il fortifiera son corps, résistera mieux aux périodes de stress et pourra se faire de nouveaux amis.
- Si la famille a un chien à la maison, c'est le moment de le mettre à contribution. Demandez au jeune de le faire courir; il s'en portera mieux, et le chien aussi!
- Proposez-lui d'effectuer une relaxation de type musculaire ou de faire une séance d'étirements avant toute forme d'évaluation ou avant une performance.

3. Travail sur les pensées

- ⌘ Pourquoi travailler sur ses pensées ?
- ⌘ Qu'est-ce qu'une pensée stressante ?
- ⌘ Comment modifier ses pensées stressantes ?
- ⌘ Pourquoi une méthode de résolution de problème ?

Les pensées

Une personne a en moyenne 60 000 pensées par jour.

45 000 non-aidantes au cheminement

15 000 aidantes au rétablissement

Cibles d'intervention

- Encouragez le jeune à développer son sens critique et à se poser un certain nombre de questions avant de crier au désastre.
- Rappelez-lui qu'il est difficile de se concentrer et de réaliser une tâche si les pensées dévalorisantes et défaitistes, telles que « je ne serai jamais capable » ou « je suis nul », envahissent son esprit.
- Suggérez-lui d'établir un plan B pour chaque décision importante, au cas où le plan A idéal ne fonctionnerait pas.

- Suggérez-lui d'appliquer la technique *des petits pas*, qui consiste à décortiquer en étapes une tâche à réaliser et à se féliciter chaque fois qu'une étape est franchie.
- Rappelez-lui d'appliquer la méthode de résolution de problème qu'il a apprise. Encouragez-le à recommencer au besoin si la solution retenue ne s'est pas avérée efficace.
- Face à une situation embêtante, proposez-lui d'écrire sur une feuille, d'un côté les avantages, de l'autre les inconvénients. Ce faisant, il constatera qu'il n'y a pas que des désavantages à une situation éprouvante!

4. Travail sur les stratégies adaptatives

- ⌘ Comment définir le concept de stratégie adaptative ?
- ⌘ Quelles sont les bonnes et les moins bonnes stratégies ?
- ⌘ Comment réagir aux situations sur lesquelles on a du contrôle ?
- ⌘ Comment réagir aux situations sur lesquelles on n'a pas de contrôle ?
- ⌘ Pourquoi gérer efficacement son temps ?

Cibles d'intervention

- Encouragez le jeune en état de stress à réagir face à une situation contrôlable. Laisser aller les choses, sans rien faire, risque d'aggraver la situation. De plus, la passivité augmente l'anxiété et peut freiner la résolution du problème.
- Devant une situation hors de son contrôle et qu'il ne peut que subir, enseignez-lui à exercer son seul pouvoir : se changer lui-même!
- Encouragez-le à changer de stratégie adaptative si la situation ne s'améliore pas ou si elle se dégrade.

- Aidez-le à éviter les stratégies non productives qui risquent d'aggraver la situation, comme le fait de nier ou de ruminer le problème au lieu d'agir, de consommer des substances nocives (drogue, alcool, cigarette, médicament) pour sa santé, de remettre à plus tard, de s'inquiéter à outrance sans preuve apparente de danger, de taire ses difficultés, de poser des gestes antisociaux, etc.
- Encouragez-le à bien gérer son temps et à utiliser adéquatement son agenda pour éviter la monotonie et le surmenage lorsque plusieurs activités (sociales, familiales, culturelles ou sportives) s'ajoutent aux tâches scolaires.



CONCLUSION

Bibliographie

- **Dumont, Michelle** (2012). *Programme Funambule pour une gestion équilibrée du stress*. Québec : Septembre éditeur, 327 p.
- **Copper-Royer, B.** *Peur du loup, peur de tout : peurs, angoisses, phobies chez l'enfant et l'adolescent*, Paris, Albin Michel, 2003.
- **Corwin, D. G.** *L'enfant sous pression*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2006, 146 p.
- **Litière, M.** *Maman, j'y arriverai jamais : face à la peur de l'échec, comment redonner confiance à votre enfant*, Bruxelles, De Boeck, 2004.