



Pour une gestion équilibrée du stress

QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

QU'EST-CE QUE L'ÉTAT DE STRESS?

Le stress est un sentiment d'oppression, accompagné de malaises physiques ou psychologiques. Une situation stressante peut s'avérer positive et engendrer un stress qui favorise la performance et le dépassement de soi. Elle peut également être négative et causer un stress qui induit la contre-performance et le sentiment d'impuissance.

COMMENT AIDER UN JEUNE EN ÉTAT DE STRESS?

Voici quelques conseils importants :

- Être très attentif afin qu'il se sente véritablement écouté et entendu.
- Offrir du réconfort et du soutien. Ce soutien peut prendre différentes formes : un contact physique chaleureux, un encouragement, un conseil, une aide concrète, etc.
- Demander des précisions sur le type, le moment et la manière les plus appropriés pour lui apporter votre aide.
- Ne pas sous-estimer l'intensité de la douleur ressentie, ni en rire ou la banaliser; ne pas en parler à d'autres si cela peut l'humilier sauf pour obtenir de l'aide additionnelle.
- Lui faire comprendre qu'une situation indésirable, imprévisible, incontrôlable et qui blesse l'estime de soi n'est pas nécessairement synonyme de malheur. Elle peut être une occasion de croissance personnelle qui augmentera sa résistance au stress. Lui faire comprendre qu'il y a une solution à chaque problème.
- Lui apprendre à vivre davantage l'instant présent, dans l'ici et maintenant et au jour le jour, pour avoir accès aux bénéfices que cela permet, dont celui de profiter du moment et de réduire les inquiétudes sur lesquelles on n'a aucune prise. Il en va de même des événements passés que l'on rumine alors qu'on ne peut plus les modifier; on peut se servir de ses expériences pour agir ou réagir aux situations difficiles plutôt que de s'en servir pour anticiper le pire.



QUAND CONSULTER UN PROFESSIONNEL?

Si le jeune se sent malheureux et impuissant à résoudre ses difficultés et que cet état perdure, il devrait rencontrer un intervenant psychosocial de son école ou de sa communauté (par exemple au CLSC). Parfois, une seule rencontre suffit pour exprimer les émotions qui l'envahissent et pour lui permettre d'y voir plus clair.

FUNAMBULE : POUR UNE GESTION ÉQUILBRÉE DU STRESS

Le programme *Funambule* est un programme d'intervention pour aider les jeunes à bien gérer leur stress. Ce programme propose plusieurs exercices pratiques qui leur permettent de disposer d'outils indispensables pour agir sur les situations stressantes. Voici quelques conseils tirés du programme et qu'un enseignant peut mettre en pratique en classe.

TRANSFORMER LA MENACE EN DÉFI À RELEVER

- Il faut privilégier la compétition entre équipes plutôt qu'entre individus, cette dernière étant pour certains une grande source de stress.
- Instaurer des pratiques d'apprentissage coopératif et favoriser les travaux d'équipe; un stress partagé est moins lourd à porter.
- Avec d'autres enseignants, coordonner les projets d'envergure afin que les élèves ne soient pas pressés par trop d'échéances en même temps.
- Évaluer la pertinence de donner beaucoup de devoirs à faire à la maison, surtout si un élève travaille à temps partiel (mais sans réduire les standards de réussite).
- Fournir des plans de travail afin d'aider les élèves à diviser la tâche en étapes et à vérifier s'ils les ont toutes réalisées.
- Donner régulièrement de la rétroaction constructive sur l'évolution du travail des élèves. Elle doit être cognitive et non à caractère émotionnel (reproche, critique).
- Éviter d'avoir des attentes irréalistes à l'égard des élèves; ne soyez pas une source de stress pour eux!
- Si un élève vit un stress familial comme la séparation de ses parents, ou une épreuve personnelle comme un échec amoureux, prendre le temps de lui parler en privé et de lui offrir du réconfort. Lui suggérer de consulter une ressource professionnelle au besoin.
- Formuler une critique constructive en utilisant l'« approche sandwich » pour encourager un élève à faire mieux. Commencer par faire un compliment sur quelque chose qui a un lien avec la critique constructive. Puis, lui indiquer ce qu'il pourrait améliorer. Enfin, terminer avec un commentaire positif et sincère. L'élève aura donc reçu deux fois plus de propos positifs et l'intervention se terminera sur une note constructive.



UTILISER DES TECHNIQUES DE RELAXATION

- Amener les élèves à prendre conscience de leur état de stress, des tensions ressenties et de leurs utilités. Elles sont le moyen par lequel le 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.
- Encourager les élèves à faire de l'activité physique, individuellement ou en groupe, afin de se libérer de leurs tensions, de se défouler sainement et ainsi, de diminuer leur stress. En bonus, ils fortifieront leur corps et résisteront mieux aux périodes de stress.
- Avant un examen ou une prestation, encourager les élèves à se concentrer sur leur respiration jusqu'à ce qu'elle devienne lente et profonde, pour ainsi passer d'un état d'agitation à un état de relaxation. Leur suggérer ensuite de se répéter intérieurement des mantras de détente comme « Tout va bien aller », « Calme-toi », etc. Finalement, qu'ils se visualisent calme et victorieux devant la situation, tout comme le font certains athlètes avant une compétition.

MODIFIER SES PENSÉES STRESSANTES

- Rappeler aux élèves qu'il est impossible 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 leur esprit. Visualiser un panneau « ARRÊT » les aidera à stopper les pensées négatives, qu'ils pourront remplacer par des pensées aidantes comme « Je suis aussi capable que les autres », « Si je me calme, je vais mieux comprendre les consignes », etc.
- Proposer des idées ou des solutions, mais ne pas imposer les vôtres. Les aider plutôt à trouver leurs propres solutions; les éclairer pour qu'ils apprennent à définir leur manière de prendre des décisions. Se responsabiliser est important dans le développement de leur autonomie.
- À la suite d'un échec ou une mauvaise performance, dire aux élèves qu'ils doivent tourner la page et passer à autre chose. Un échec ne doit pas empoisonner leur vie. Ils doivent regarder la réalité en face, prendre leurs responsabilités comme apprenant et cesser de se justifier par des excuses. Un échec est la plupart du temps rattrapable; c'est ennuyeux, mais ce n'est pas fatal. Lors de prochains succès, cet échec sera oublié.



ÊTRE PROACTIF DEVANT L'ADVERSITÉ

- Encourager les élèves en état de stress à réagir face à la situation. Laisser aller les choses, sans rien faire, risque de les aggraver. De plus, la passivité augmente l'anxiété et peut freiner la résolution du problème.
- Les aider 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, médicaments non prescrits) pour leur santé, de remettre à plus tard, de se blâmer, de s'inquiéter à outrance sans preuve apparente de danger, de taire ses difficultés, de poser des gestes antisociaux, etc.
- Les inciter à utiliser des stratégies productives leur permettant de réduire leur niveau de stress. Par exemple le fait de chercher d'autres voies possibles, de consulter un intervenant psychosocial, de se remettre en question, de redoubler d'efforts, de persister malgré les obstacles, de demander de l'aide et des conseils, de chercher des renseignements, etc.
- Les encourager à bien gérer leur temps et à utiliser adéquatement leur agenda pour éviter le surmenage lorsque plusieurs activités (sociales, familiales, culturelles ou sportives) s'ajoutent aux tâches scolaires.
- Suggérer d'établir un plan B pour chaque décision importante, au cas où le plan A idéal ne fonctionnerait pas.