



module 2
**La gestion
du stress**

adapt



Association canadienne
pour la santé mentale
Montréal



fascicule d'activités pédagogiques

table des matières

- 3 Préface
- 4 Mise en contexte
- 4 L'adolescence : une période de transformation et de métamorphose
- 5 Quand sonner la cloche ?
- 5 Facteurs de protection et de vulnérabilité
- 6 Animer un atelier
- 7 Idées d'activités complémentaires
- 9 Module 2 · La gestion du stress
- 12 Activité 1 · Le stress, c'est quoi ?
- 14 Activité 2 · Le stress manifeste sa présence... Comment ?
- 16 Activité 3 · Suis-je stressé ?
- 20 Activité 4 · Des moyens pour gérer le stress
- 24 Activité 5 · À chaque situation, ses solutions !
- 28 Activité 6 · Activités de détente
- 32 Module 2 · Activité synthèse
- 33 Conclusion et aide-mémoire : La gestion du stress

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

BAZINET, CATHY, 1974-

Adap · t — guide d'activités pédagogiques pour favoriser la santé mentale des jeunes · Module 2
ISBN 978-2-921948-37-1

1. Élèves - Santé mentale - Étude et enseignement (Secondaire) - Méthodes actives. I. Demers, Anik, 1974- . II. Jacques, Lucille, 1958- . III. Association canadienne pour la santé mentale. Filiale de Montréal. IV. Titre.

LB3430.B39 2013 371.7'13 C2013-941416-9

conception et direction

Cathy Bazinet

rédaction

Anick Demers
Lucille Jacques
Cathy Bazinet

révision

Catherine Gareau-Blanchard
Marie Chantal LeBlanc
Françoise Major

direction artistique

Jonathan Rehel

conception graphique

Jonathan Rehel

distribution

Association canadienne pour la santé mentale
Filiale de Montréal
55, avenue du Mont-Royal Ouest, bureau 605
Montréal (Québec) H2T 2S6

T : 514 521-4993

Courriel : info@acsmmontreal.qc.ca
Site Internet : www.acsmmontreal.qc.ca

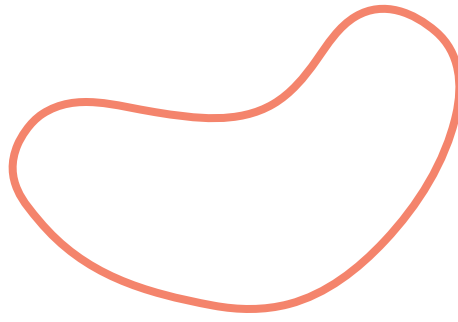
ISBN 978-2-921948-37-1

Dépôt légal, 3^e trimestre 2020
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada

© Tous droits réservés

Le masculin est utilisé à titre épique pour faciliter la lecture du texte.

La refonte de ce programme jeunesse est rendu possible grâce au soutien financier de la Fondation Jeanne-Esther.



Préface

Adap-t est un instrument pédagogique spécialement conçu pour outiller les jeunes de 12 à 15 ans. Son objectif est qu'ils puissent prendre conscience de l'importance de leur santé mentale pour mieux la gérer et maintenir un bon équilibre personnel. Destiné aux enseignants et aux divers intervenants psychosociaux, ce module d'animation propose des activités éducatives qui favorisent le développement de compétences personnelles et sociales, notamment **l'estime de soi, la gestion du stress et la résolution de problèmes**. Il permet également aux élèves de mieux comprendre la notion de santé mentale et d'adopter de saines habitudes de vie.

D'autre part, ce matériel pédagogique facilite l'établissement de relations interpersonnelles harmonieuses et incite les élèves vivant des difficultés à briser leur isolement et à demander de l'aide.

un outil unique!

Ce document utilise une **approche modulaire souple et facile à implanter**; les activités sont de durée variable et peuvent être réalisées en classe, à l'heure du dîner ou lors de journées thématiques.

Ses différentes composantes peuvent être **arrimées à un programme d'intervention plus vaste** ou déjà en place dans l'école.

Introduction à la santé mentale



La santé mentale, c'est un état d'équilibre entre tous les éléments qui composent la vie d'une personne, permettant d'améliorer ses aptitudes à jouir de la vie et à relever les défis qui se présentent sur son parcours. Elle permet de mieux apprendre à l'école, de travailler de manière productive, d'établir et entretenir des relations positives avec les autres et de contribuer à la collectivité. Elle permet aussi d'effectuer toutes les tâches pratiques et courantes relatives aux soins personnels, à la nutrition, à l'activité physique, au sommeil, aux activités récréatives et aux besoins spirituels.

Parler avec les jeunes de la santé mentale permet de les aider à faire des liens entre leurs choix quotidiens et leur état de bien-être général. Apprendre aux adolescents à reconnaître les composantes d'une bonne santé mentale soutient le développement de saines habitudes de vie et leur permet d'être mieux outillés face aux défis qui se présenteront tout au long de leur vie.

Avoir une bonne santé mentale, c'est aussi être capable d'avoir des pensées justes et réalistes à propos de soi et des autres, et d'aller chercher de l'aide au besoin. Elle peut donc se comprendre comme « notre façon de penser, d'agir et de ressentir des émotions face à des situations de la vie »¹.

L'adolescence : une période de transformation et de métamorphose

Le processus de construction de l'identité n'est pas simple, car il fait appel à une multitude de données avec lesquelles un adolescent doit apprendre à composer. À cet égard, l'influence du milieu familial, social, éducationnel, culturel et environnemental exerce sur le jeune une pression qu'il aura tendance à vouloir remettre en question. Certains adultes peuvent être dérangés par le comportement des adolescents qui, somme toute, ne font souvent qu'expérimenter des émotions spécifiques à leur état transitoire. Face à leurs difficultés, il faut comprendre que les jeunes n'agissent pas par paresse ou par mauvaise volonté, ce que certains adultes croient volontiers. Un adolescent peut simplement avoir du mal à faire la transition entre la vision de son monde et celle de l'adulte. D'où l'importance de faire preuve d'empathie et de compréhension à son égard, et d'éviter de céder à la tentation de le blâmer pour son manque apparent de réalisme, d'énergie ou de motivation.

1. Adosanté.org. *Santé mentale*, [http://www.adosante.org/Sante_mentale/03.shtml], [page consultée le 23 janvier 2012].



quand sonner la cloche ?

Au cours de sa vie, chaque personne éprouve, à un moment ou un autre, des sentiments d'isolement, de solitude ou encore une certaine détresse émotionnelle. Ces réactions sont habituellement normales et à court terme. Il en va de même pour les adolescents. La plupart d'entre eux traversent la période de l'adolescence sans grands bouleversements et s'engagent dans la vie adulte de façon sereine et satisfaisante. Pour certains jeunes, cependant, la durée et l'intensité des sentiments d'insécurité ou de détresse peuvent nuire de façon importante à leur fonctionnement scolaire, social, émotionnel, cognitif et à leur capacité d'apprécier la vie. Leur détresse peut se manifester de plusieurs façons : décrochage scolaire, consommation de drogue, fugue, dépression, troubles alimentaires, comportements suicidaires, etc.

De façon générale, on devrait être préoccupé lorsqu'un adolescent ne veut plus voir ses amis, ceux-là mêmes

qui étaient toute sa vie; qu'il trouve tout le monde nul, à commencer par lui-même; qu'il se désintéresse de ce qui le passionnait; qu'il connaît des changements notables dans ses résultats scolaires, etc.

L'état de santé physique peut également s'avérer un indicateur important. Trop ou pas assez de sommeil, une fatigue constante ou un trouble alimentaire sont des signes évocateurs de détresse. L'hyperactivité soudaine ou l'euphorie forcée ou exagérée peuvent également camoufler un état de mal-être sous-jacent. On ne parle pas alors nécessairement de maladie mentale avec diagnostic, mais plutôt de manifestations concrètes de détresse. C'est quand l'un ou l'autre de ces symptômes modifie significativement le comportement, l'humeur, les émotions, la pensée et la perception de l'adolescent qu'on peut parler de signes avant-coureurs de problèmes de santé mentale ou de symptômes de maladie.

facteurs de protection et de vulnérabilité

Les facteurs de protection et de risque permettent de déceler les influences qui peuvent améliorer la santé mentale des personnes ou, au contraire, la fragiliser.

facteurs de protection

- La confiance en soi, l'estime de soi, les habiletés sociales
- Les compétences psychosociales (résolution de problèmes, esprit critique, communication, empathie, gestion des émotions et du stress)
- Des relations familiales et d'amitié harmonieuses, de bonnes habiletés parentales
- Des relations interpersonnelles positives (appartenir à un groupe de pairs positifs), un réseau et un soutien social solides
- L'épanouissement personnel, la réalisation de soi
- Un climat scolaire positif
- Un développement adéquat dans l'enfance, de bonnes ressources personnelles
- L'activité physique
- L'éducation à la santé mentale

facteurs de vulnérabilité

- La consommation de substances psychoactives (drogues et/ou alcool)
- Le stress, la maladie
- La violence, l'abus, les conflits
- Des événements marquants de la vie (deuil, rupture amoureuse, séparation/divorce des parents, échecs répétés, agression, placements nombreux, déménagements multiples, etc.)
- Le racisme, le sexisme, l'homophobie
- L'autonomie précoce
- L'éclatement des familles, des problèmes familiaux
- Des antécédents familiaux de maladie mentale
- Une absence de communication intergénérationnelle
- Une absence de figures significatives
- L'isolement social
- La pauvreté, l'insécurité liée au revenu, le chômage des parents

Animer un atelier

planification

- 1 • **Maîtriser les notions abordées** spécifiquement dans l'atelier, se préparer aux réactions et questions potentielles des élèves.
- 2 • **Identifier les obstacles liés à l'animation** (par ex. : passivité des élèves, manque de motivation) et adapter le contenu des ateliers aux diverses particularités culturelles, régionales et ethniques des élèves. Vous pouvez, par exemple, changer les prénoms des personnages des activités, afin qu'ils se sentent davantage interpellés.
- 3 • **Prévoir des activités d'apprentissage complémentaires** à celles proposées dans le module qui favoriseront l'appropriation des contenus sur un mode ludique.
- 4 • **Connaître votre propre perception de la santé mentale** : En étant conscient de ce qui vous touche, de vos peurs, de vos insécurités en lien avec le thème de la santé mentale, vous serez davantage en mesure de comprendre les réactions des jeunes et, par conséquent, de les soutenir dans l'appropriation des notions essentielles et des stratégies d'adaptation proposées dans les modules.

pendant l'animation

- 1 • **Ne pas hésiter à reformuler**, à expliquer une notion de plusieurs façons, à utiliser des expressions mieux connues des élèves.
- 2 • **Faire appel à un tiers** : Un tiers est un objet, une personne ou une activité qui permet d'aborder un thème sans que l'animateur ou l'élève ne se sente impliqué directement, tout en suscitant une discussion ouverte sur le sujet. Par exemple, un film (on parlera alors des comportements ou des pensées d'un des personnages), une activité artistique (on peut demander aux élèves de dessiner une émotion ou de faire une affiche qui fait la promotion de la santé mentale), une personne fictive (on peut alors demander l'avis des élèves sur les comportements ou les attitudes de cette personne), etc.
- 3 • **Partager** : Les jeunes peuvent apprécier que l'animateur partage avec eux des anecdotes le concernant; cela contribue à normaliser leurs pensées, émotions, perceptions et comportements dans les situations qu'ils vivent. Par exemple, l'animateur peut raconter comment il se sentait à son arrivée au secondaire.
- 4 • **Valider la compréhension des élèves** : Encouragez les élèves à reformuler les concepts dans leurs mots; à exprimer leur propre perception, ils pourront ainsi relier plus facilement les activités à leur propre vécu et bénéficieront d'autant plus des moyens et stratégies proposés.

idées d'activités complémentaires

Rébus, mots croisés, mots cachés, devinettes, charades, jeux d'association, etc.

Composer un poème ou une chanson (par ex. : à la manière Hip-hop ou slam)

Jeu-questionnaire, génies en herbe

Rédiger un texte ou créer une illustration pour le journal de l'école

Écrire ou compléter une bande dessinée (dont on a enlevé les dialogues)

Improvisation sur un thème donné

Concevoir et élaborer une semaine thématique avec les élèves, en lien avec ce qu'ils ont appris

Réaliser une affiche pour différents thèmes; les élèves peuvent la créer entièrement (dessins et textes) ou piger dans une banque d'images

Utiliser l'approche « Que dirais-tu à ton meilleur ami dans la même situation ? »

Solliciter la contribution des enseignants d'art dramatique, d'arts plastiques, de français, etc., pour aborder certains thèmes

Élaborer un guide sur le sujet du présent module avec les élèves qui leur sera remis à la fin des ateliers

Se servir du travail des élèves dans le cadre d'ateliers pour d'autres élèves (par ex. : les élèves réalisent un cahier sur la gestion du stress remis ensuite à des élèves de la 6^e année du primaire)

Relaxation guidée, mandalas, réaliser une trousse de gestion du stress

Visionner de courts films (par ex. : Fais ça court!) : « Comment aurais-tu réagi à la place de tel personnage, que lui conseillerais-tu ? »



module 2

La gestion du stress



pourquoi en parler ?

Le stress fait partie de la vie de tous les jours. Certains stress sont positifs et nous stimulent. Par exemple, ressentir un peu de trac avant un examen nous pousse à bien nous préparer. Cependant, d'autres stress sont négatifs et parfois si intenses qu'ils en deviennent nuisibles et ont un impact néfaste sur la santé, tant physique que mentale.

Parler de la gestion du stress avec les jeunes les prépare efficacement à faire face aux difficultés de la vie. Cela contribue également à prévenir les impacts négatifs d'un stress prolongé.

Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une réaction de l'organisme à un événement ou à une demande. Il a une fonction d'adaptation aux situations nouvelles, qu'elles soient agréables ou désagréables.

Nous ressentons du stress lorsqu'il y a un déséquilibre entre les exigences auxquelles nous devons répondre (ou croyons devoir répondre) et les ressources dont nous disposons².

Les effets du stress

Un stress prolongé et non géré peut avoir des impacts importants sur la santé mentale et physique d'une personne, ainsi que sur son comportement.

2 Adosen. *Le stress chez les jeunes*, [http://www.adosensante.com/interieur.php?page=dossier&id=23&quest=222], [page consultée le 6 décembre 2011].