

# SE RESSOURCER C'EST TROUVER SA ZONE DE RECHARGE

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

## OSER LE STRESS

### Activité

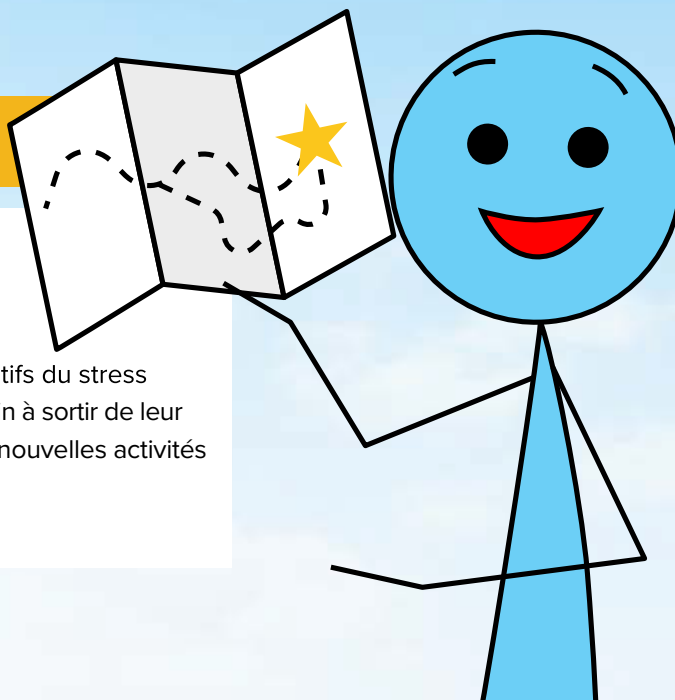
**Type** : Réflexion personnelle

**Public cible** : Jeunes 12-17 ans

**Objectifs** : Sensibiliser les jeunes aux effets positifs du stress  
Encourager les jeunes qui en ont besoin à sortir de leur zone de confort en expérimentant de nouvelles activités

**Durée** : 45 minutes

**Matériel requis** : Crayon et papier



## Mise en contexte

Qu'est-ce que le stress ? C'est ce qui peut être ressenti ou vécu dans une situation réelle et actuelle ou dans un futur proche (p. ex. : une présentation orale à faire, la rencontre d'une nouvelle personne, l'essai d'une nouvelle activité, l'attente de résultats scolaires, médicaux)<sup>11</sup>. Le stress est là dans tout son sens !

Ne confondons pas *stress* et *anxiété*. L'anxiété se produit plutôt lors de l'anticipation ou l'imagination d'une situation qui n'est ni présente maintenant ou dans un futur proche, ni réaliste dans l'absolu (p. ex. : les scénarios catastrophe).

Plusieurs ingrédients font qu'une situation peut devenir stressante. C'est le SPIN<sup>12</sup>.

- **S**entiment de contrôle diminué
- **P**ersonnalité qu'on sent menacée
- **I**mprévisibilité de la situation
- **N**ouveauté de la situation

Selon la neuropsychologue Sonia Lupien, les jeunes ont une moins grande capacité à tolérer les sensations causées par le stress. C'est ce qui peut les mener, dans certains cas, vers l'anxiété, « la peur d'être stressé<sup>13</sup> ». Il est donc important de dédramatiser le stress, de sensibiliser les jeunes à son rôle dans leur vie et de les encourager à apprivoiser et à éventuellement accepter les malaises qu'il provoque afin de les aider à sortir de leur zone de confort.

Lorsqu'une situation devient stressante, il est normal de ressentir un certain inconfort dans notre corps, comme un mal de ventre, les mains moites, le cœur qui bat plus vite qu'à l'habitude. Il peut aussi arriver que certaines pensées surgissent : « Je ne peux pas, je ne serai pas aussi bon ou bonne que les autres, je vais avoir l'air de quoi ? » Tout cela n'a rien de dangereux : c'est le corps qui mobilise son énergie pour s'adapter et faire face à la situation. Le stress est un **allié** quand on arrive à décoder son message !

Nous vous proposons d'oser une part de stress en vous lançant dans un certain inconnu. Explorer de nouvelles activités est une bonne façon d'apprendre sur soi, sur ses préférences et ses habitudes. Le thème de l'activité : le **ressourcement**.

11 CENTRE RBC D'EXPERTISE UNIVERSITAIRE EN SANTÉ MENTALE et UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE. *L'anxiété, c'est l'affaire de tous!*, [https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/09/Fiche\\_enseignants\\_stress\\_anxiete\\_secondaire.pdf](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/09/Fiche_enseignants_stress_anxiete_secondaire.pdf).

12 MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC. *Pour faire baisser la pression, arrête-toi et spin ton stress*, [https://mouvementsmq.ca/sites/default/files/2014\\_ex\\_j\\_stress\\_2.pdf](https://mouvementsmq.ca/sites/default/files/2014_ex_j_stress_2.pdf).

13 LUPIEN, Sonia. « Apprendre à bien stresser... pour devenir moins anxieux-se ! », extrait de la chronique *Apprendre à bien stresser pour devenir moins anxieux présentée à l'émission Pénélope de la radio de Radio-Canada le 21 février 2023*, <https://sonialupien.com/apprendre-a-bien-stresser/>.

# Consignes

Tu souhaites découvrir une activité qui pourrait t'intéresser ? Se lancer dans une nouvelle activité peut parfois être stimulant, ressourçant, stressant aussi. C'est normal ! Voici des pistes pour oser le stress. Tu peux faire ce parcours seul-e ou en binôme. Pars à l'aventure et sors de ta zone de confort !

## ★ Pour aller plus loin

- <https://Etrebiendanssatete.ca>
- Centre d'études sur le stress humain, « Mon stress et moi », <https://monstressetmoi.com>
- Sonia Lupien. *Apprendre à bien stresser... pour devenir moins anxieux-se !* <https://sonialupien.com/apprendre-a-bien-stresser>

La curiosité te pousse à explorer, à découvrir un monde de possibilités, à entreprendre des actions qui comptent à tes yeux. Quand tu penses à amorcer ton activité, te sens-tu bien ? Est-ce que ça a un sens pour toi ? Est-ce important à tes yeux ?

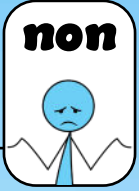


### Quelle nouvelle activité te tente ?

Il existe 1001 manières de recharger sa batterie. Quelles sont les tiennes ?

C'est correct ! Nos envies peuvent changer !

Est-ce réalisable ?



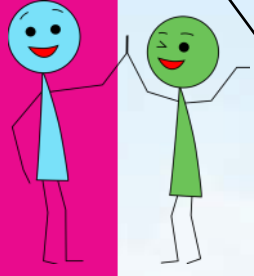
Alors, essaie quelque chose d'atteignable pour commencer.

Tu en as assez de cette activité ? Alors, on essaie autre chose !



Partage l'activité avec le groupe ou parles-en autour de toi.

Tu peux tirer profit des expériences des autres. Partager ses objectifs et ses souhaits avec d'autres nous fait aussi sentir moins seul-e. Qui sait, peut-être trouveras-tu de nouvelles personnes avec qui faire l'activité.



Prendre le temps d'évaluer les solutions possibles et ta marge de manœuvre développe l'autonomie.

De quelles informations as-tu besoin pour commencer ?





C'est normal ! Quels éléments du stress sont présents dans ta tête, dans tes pensées, lorsque tu t'imagines relever ce nouveau défi ? Quelle part du **SPIN** retrouves-tu dans ton stress ?

**S**entiment de ne pas être en contrôle de la situation ou de l'être peu, de ne pas avoir de pouvoir sur ce qui arrivera.

**P**ersonnalité menacée : tu as peur d'avoir l'air ridicule, de faire rire de toi, même.

**I**mprévisibilité : tu ne sais pas comment va se passer l'activité.

**N**ouveauté : il s'agit d'un contexte nouveau, qui t'est inconnu, avec des gens que tu n'as peut-être jamais vus.

Une fois que tu auras identifié de quoi est composé ton stress, il te sera plus facile de trouver une solution adaptée à toi, à ta réalité. Voici quelques exemples :

- Si tu ne connais personne dans le groupe, tu pourrais inviter un ou une ami-e à s'inscrire avec toi ; tu pourrais aussi arriver plus tôt pour avoir une idée de la façon dont ça se passera, pour te familiariser avec les lieux ou même pour nouer un ou des premiers contacts. Comme une sorte de réchauffement.

- Tu pourrais te pratiquer seul-e avant d'entreprendre l'activité avec d'autres. Si tu es inscrit-e dans une activité pour débutant-es, rappelle-toi que tout le monde débute comme toi et qu'on est rarement bon en commençant.

- Tu peux en parler avec l'animateur ou l'animatrice, ou encore avec une personne participante : celle-ci est peut-être au courant du déroulement.

- Tu pourrais en parler avec une personne qui a déjà fait l'activité ou avec d'autres qui la pratiquent.



Qu'est-ce qui te plaît dans cette nouvelle activité ?



Ressens-tu du stress ?

**oui**



**non**



Go ! Pense à une expérience passée dont tu es content-e ou fier-e ; tu peux aussi la raconter si tu en as envie.

En repensant à d'autres situations que tu as vécues, agirais-tu différemment si c'était à refaire ?

J'ai changé d'avis



Les réussites, les erreurs et les échecs sont tous des occasions d'apprentissage formidables. Chaque expérience, quelle qu'elle soit, peut t'aider à développer tes préférences, ta flexibilité, tes habiletés ou tes compétences, ta confiance en toi.

Combien de temps et d'énergie souhaites-tu consacrer à cette nouvelle activité ?



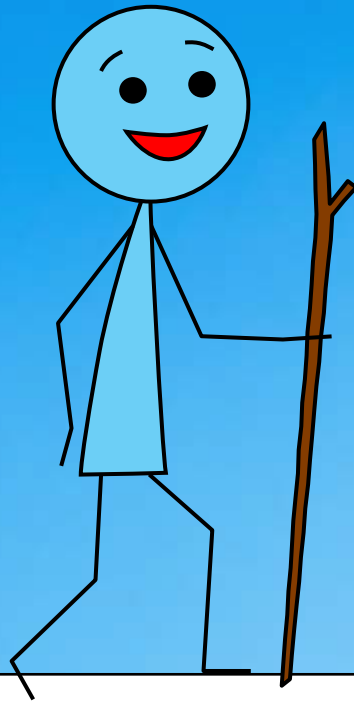
temps : \_\_\_\_\_

Prendre des décisions réduit le stress. Respecte ton rythme, qu'il soit lent ou rapide, puis... fonce ! Tu pourras toujours ajuster le tir ou revoir ton objectif et ton calendrier en cours de route. N'oublie pas de célébrer tes réussites en chemin.



Quelle serait la première étape pour passer à l'action ?





**Souviens-toi de ton premier pas. C'était quoi ?**

**Et maintenant, quel sera le deuxième ?**

En partenariat avec :

**Québec** 

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.