

## activité 3

# Suis-je stressé ?



Chaque fois que tu réponds VRAI à une question, noircis un cercle à gauche, en partant du bas de l'échelle.

	<i>vrai</i>	<i>faux</i>
<input type="radio"/> J'ai souvent l'impression de manquer de temps pour accomplir tout ce que j'ai à faire.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Je saute parfois des repas ou je mange mal quand j'ai trop de choses à faire.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Je pleure ou je me fâche facilement.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Je manque de concentration ou d'attention dans mes activités courantes.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> J'oublie des choses que je dois faire, des rendez-vous que j'ai pris, des responsabilités.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> J'ai souvent mal quelque part (dos, ventre, tête, etc.).	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Je ressens beaucoup de pression; j'ai l'impression qu'un poids pèse sur mes épaules.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Mes amis me disent souvent que j'ai l'air préoccupé.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Depuis quelques temps, j'ai de la difficulté à prendre des décisions, à faire des choix.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Je dors mal.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Je me dispute souvent avec mes amis, mes parents ou mon amoureux/amoureuse.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Je suis fatigué, parfois même épuisé.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Je n'ai pas de temps pour moi, pour faire des choses que j'aime et qui me font du bien.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Je n'arrive plus à me changer les idées; je pense à toutes les choses que je dois faire.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Je ne trouve plus de temps pour mes amis.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Je suis très préoccupé par mes résultats scolaires.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Je suis tendu, crispé.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> J'ai l'impression d'avoir perdu le contrôle sur ma vie.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Je n'arrive pas à me détendre.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> J'ai beaucoup trop de choses à faire.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> J'ai vécu récemment une situation difficile (rupture, déménagement, maladie, accident, etc.).	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> J'ai l'impression que je ne suis pas capable de répondre aux attentes des autres.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Je me sens parfois débordé par toutes mes responsabilités.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Mes enseignants me trouvent distrait en classe.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F
<input type="radio"/> Mes amis me disent souvent que je m'en fais avec des riens.	<input type="radio"/> V	<input type="radio"/> F

*La formule masculine est utilisée uniquement pour alléger le texte.*

## activité 4

# Des moyens pour gérer mon stress



Moyens	je le fais	j'aimerais le faire
<b><i>parler et être bien entouré</i></b>		
Parler à quelqu'un quand ça ne va pas, quand je me sens dépassé, débordé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avoir un réseau social positif et diversifié (amis, parents, adultes de l'école, etc.).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Écrire un journal personnel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consulter des sites Internet destinés aux jeunes (par ex. : Tel-jeunes, Jeunesse, J'écoute).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apprendre à gérer mes conflits.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Autre :</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b><i>prendre soin de ma santé physique</i></b>		
Faire de l'exercice régulièrement.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manger sainement et régulièrement.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dormir suffisamment (réservé entre 8 et 10 heures pour mon sommeil).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Limitier ma consommation de sucre, de café, de boissons énergisantes, de cigarettes, d'alcool, etc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Autre :</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b><i>prendre du temps pour moi</i></b>		
Avoir un passe-temps, un loisir ou une passion.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me donner le droit et le temps d'avoir du plaisir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Autre :</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b><i>gérer mon stress</i></b>		
Planifier mon temps, m'organiser (par ex. : utiliser un agenda, faire une grille horaire).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Établir des priorités dans les choses que je veux faire (cela implique de faire des choix).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire une chose à la fois, vivre dans le moment présent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apprendre à dire non.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Autre :</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b><i>me relaxer</i></b>		
Pratiquer la relaxation.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire une activité qui détend (par ex. faire une marche, lire une revue, écouter de la musique, etc.).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire du yoga ou de la méditation.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Autre :</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b><i>et quoi d'autre ?</i></b>		
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

La formule masculine est utilisée uniquement pour alléger le texte.

# éléments de discussion

Nous pouvons pratiquer une seule activité, mais l'idéal, c'est d'avoir plusieurs cordes à notre arc. Cela nous donne plus d'occasions d'avoir du plaisir et de retrouver un sentiment d'équilibre intérieur.

Lorsque nous n'allons pas bien, notre premier réflexe est de ne rien faire, de nous isoler et d'oublier qu'il y a des activités qui nous font du bien, nous détendent et nous apportent du plaisir. En effet, le stress a tendance à nous paralyser; il semble plus simple d'attendre

que le mauvais moment passe que de se mettre en action. Bien sûr, bouger et s'organiser demande un petit effort ! Mais il vaut toujours mieux essayer de régler le problème que de le laisser prendre le dessus.

Il n'est pas nécessaire d'être en détresse pour passer à l'action. En réglant plus rapidement nos « petits » problèmes, cela nous évite d'avoir à faire face à des problèmes plus importants.

L'essentiel est de savoir reconnaître les **signes (manifestations physiques, psychologiques et comportementales)** qui nous indiquent qu'il est temps de remédier à la situation. Il est alors plus facile d'avoir du recul par rapport à ce que nous ressentons et d'entrevoir des solutions à court et à moyen terme.

Les activités que tu choisis et tes stratégies de gestion du stress n'ont pas besoin d'être compliquées. Elles doivent tout simplement te convenir et te ressembler. À titre d'exemple, sais-tu que de nombreuses recherches ont démontré que marcher régulièrement 20 minutes ou plus par jour nous aide grandement à nous sentir mieux lorsque nous traversons un moment difficile ?

Il y a plusieurs façons de gérer le stress. Pour te détendre, les activités sportives, créatives et récréatives sont tout indiquées. En pratiquant des activités que tu aimes, tu gères ton stress sans t'en apercevoir : tu as du plaisir et tu te sens plus solide.

