



Pour les personnes ressources : merci de lire les instructions des pages 3 et 4 et de supprimer cette note avant d'imprimer les pages 1 et 2 pour les élèves.

Fiche de travail (2/3)

DEVENIR PRO DE LA GESTION DU STRESS



Démarrage

- a. C'est chouette de te rencontrer.

Complète la phrase suivante sur une feuille :

Je me sens stressé-e quand...

Si rien ne te stresse actuellement, pas de souci. Tu peux attendre que les autres aient fini.

Préparation

- b. Les élèves affichent les feuilles sur lesquelles sont inscrites les situations de stress dans la classe, puis forment des petits groupes. Chaque groupe lit les fiches et décide pour quelle situation de stress il va chercher une solution.

Discussion ouverte

- c. Ton groupe a choisi une situation de stress (ex: «*Je me sens stressé-e lorsque j'ai un examen*» ou «*Je me sens stressé-e quand ça ne va pas à la maison*»). Imaginons maintenant que c'est aussi la raison pour laquelle TU es stressé-e (peu importe si c'est le cas ou non).

Que ferais-tu dans cette situation pour diminuer le stress ?

Discutez de vos idées avec le groupe pendant quelques minutes.

Quand vous aurez fini la discussion, lisez la suite de la feuille.

Devenir pro de la gestion du stress

Tu vas devenir pro de la gestion du stress! Pour ce faire, nous utilisons la checklist de la plateforme feel-ok.ch, qui se divise en 7 questions. C'est parti...

Analyse



Ton groupe a choisi une situation stressante. Imaginons que chaque personne présente se trouve dans cette situation (peu importe si c'est le cas ou non) ! Pour cette situation stressante, la première question est la suivante :

1. **Qu'est-ce qui te stresse exactement ?**

Si la fiche d'exemple ne contient pas d'information utile pour cette situation, par exemple « je stresse quand je n'ai pas le temps », vous pouvez utiliser votre imagination. La réponse à cette question doit être précise.

Écrivez votre réponse après en avoir discuté avec le groupe. C'est le même processus pour les 6 questions suivantes. Comme vous ne serez probablement pas d'accord sur toutes les questions, vous pouvez écrire votre propre réponse personnelle sur une autre feuille.

Lorsque vous avez fini de discuter de la 1^e question, passez à la suivante.

Besoin d'exemples ? <https://www.feel-ok.ch/stress-pro1-fr/>

La conviction



Quelle est la source de ton stress :

2. **Souhaites-tu devenir pro de la gestion du stress ? Pourquoi ?**

Une réponse enthousiaste et ferme n'offre pas encore de solution, mais elle te donne la force de prendre le taureau par les cornes. Si tu sais que tu veux agir face au stress et pourquoi tu veux le faire, tu es en mode turbo pour maîtriser le stress comme un-e pro.

Lorsque vous avez fini de discuter de la 2^e question, passez à la suivante.

Besoin d'exemples ? <https://www.feel-ok.ch/stress-pro2-fr/>



Les contraintes



3. Une contrainte se définit comme ce que toi, ou d'autres personnes attendent de toi et te met sous pression, par exemple beaucoup de devoirs, aider à la maison, trouver une place d'apprentissage, etc.

Ton groupe a choisi une situation stressante, dans laquelle il y a une ou plusieurs contraintes :

Comment peux-tu réduire cette ou ces contrainte(s) ?

Souvent, on peut faire plus que ce que l'on pense au début de la discussion pour réduire les exigences : la créativité et l'échange sont de mise.

Besoin d'exemples ? <https://www.feel-ok.ch/stress-pro3-fr>

Les ressources



4. Avec les ressources appropriées, tu peux maîtriser les contraintes. Les ressources sont par exemple des conseils, du temps, le soutien d'autres personnes, des infrastructures, des sites web, de l'argent, des pensées positives...

Ton groupe a choisi une situation stressante :

Quelles sont les ressources dont tu as besoin pour faire face à une situation de stress ?

Besoin d'exemples ? <https://www.feel-ok.ch/stress-pro4-fr/>

Les attentes



5. Les attentes influencent fortement le fait qu'une personne réagisse par le stress ou reste calme dans une situation donnée. Les personnes qui s'attendent à de mauvaises répercussions ou qui ont peu confiance en elles sont plus enclines à être stressées.

Pour la situation de stress discutée en groupe :

Quelles sont les attentes qui génèrent du stress ? Comment peux-tu les tourner à ton avantage ?

Besoin d'exemples ? <https://www.feel-ok.ch/stress-pro5-fr/>

Les besoins



6. Tu es mieux armé-e contre le stress lorsque tu te sens bien. Or, tu te sens bien quand tu connais tes besoins et que tu peux les satisfaire. C'est pourquoi la prochaine question à se poser est :

Qu'est-ce qui te rend heureux-se et te fait du bien ?

Besoin d'exemples ? <https://www.feel-ok.ch/stress-pro6-fr/>

Décider



Dans le groupe, vous avez réfléchi aux idées qui permettraient de réduire le stress dans une situation donnée et chacun-e d'entre vous a établi une liste. À partir de cette liste, chaque personne choisit maintenant quelle(s) idée(s) elle souhaite mettre en œuvre (ou quelles idées seraient mises en œuvre si les personnes étaient stressées pour cette raison).

Que vas-tu faire concrètement pour te sentir moins stressé-e ?

Ce qui va être passionnant, c'est l'échange pour savoir si vous optez pour les mêmes idées.

Voilà les sept questions qui permettront de savoir comment gérer le stress comme un-e pro ! Un-e pro de la gestion du stress n'est pas une personne qui maîtrise toujours chaque situation de stress avec brio, mais qui sait qu'il est possible de considérer une situation stressante sous différentes perspectives. Cela permet de trouver de nouvelles idées pour atténuer ou surmonter le stress.

Besoin d'exemples ? <https://www.feel-ok.ch/stress-pro7-fr/>



Cette check-list est efficace pour les situations de stress ordinaires à l'adolescence, mais pas si tu vas mal ou si quelque chose de grave t'est arrivé. Si tu te trouves dans une situation grave, nous te renvoyons à la page www.feel-ok.ch/stress-pro8-fr



Der Stressprofi (2/3)

GUIDE POUR LES PERSONNES RESSOURCES | PROGRAMME D'ÉTUDES 21



La deuxième fiche de travail *que vous avez sous les yeux* contient une check-liste permettant aux jeunes de réfléchir à des solutions pour faire face à des situations stressantes.

- But** La fiche de travail aide les jeunes à considérer les situations de stress sous différentes formes. Cela leur permet de développer des approches variées et créatives pour une bonne gestion du stress.
- Temps** Nous recommandons deux heures de cours pour l'utilisation de cette fiche.
- Difficulté** Cette fiche de travail « Devenir pro de la gestion du stress » est une fiche exigeante. Elle convient aux jeunes qui aiment discuter et qui ont de bonnes compétences de lecture.
- Simplifier l'utilisation** Vous pouvez réduire la difficulté de cet exercice en distribuant les fiches et les solutions que vous trouverez plus bas, à la page 6 et en demandant aux jeunes, après chaque question, de compléter les réponses de la fiche de solution par leurs propres réflexions. Si vous optez pour ce type d'intervention simplifiée, vous pouvez encore décider si vous souhaitez que toute la classe participe à la discussion ou si vous préférez former des petits groupes. Pour l'utilisation simplifiée, vous n'avez pas besoin des pages 1 et 2.
- Votre rôle** Votre rôle consiste à coordonner le travail et à offrir un soutien sur ce sujet complexe si nécessaire. Afin d'être préparé-e, nous vous recommandons de lire à l'avance le module "Devenir pro de la gestion du stress" sur <https://www.feel-ok.ch/stress-pro-start-fr/>.
- Matériel** Ici, nous partons du principe que vous effectuez l'exercice tel que décrit aux pages 1 et 2, c'est-à-dire sans réduire la difficulté.
- Imprimez les pages 1 et 2 de cette fiche de travail en recto verso (un exemplaire/personne). Si vous voulez aussi imprimer les fiches et la feuille de solution vierge, vous trouverez les modèles aux pages 5 et 7.
 - Pour travailler, les jeunes ont besoin d'une connexion Internet et d'appareils connectés à Internet tels que smartphones, tablettes ou ordinateurs portables. De cette façon les jeunes peuvent consulter les fiches sur les pages du site feel-ok. On y trouve des réponses d'autres jeunes aux mêmes questions. Ces réponses sont extrêmement utiles à des fins d'orientation et d'exemple.



Utilisation

Lorsque vous retrouvez les jeunes, suivez ces étapes :

1. Vous distribuez aux jeunes les pages 1 et 2 de cette fiche de travail (et éventuellement les petits papiers avec le texte "Je me sens stressé-e quand »)
2. Les jeunes complètent sur la fiche (ou sur une feuille de papier) la phrase: « **je me sens stressé-e quand..** »
3. Les élèves affichent les fiches et vous formez des groupes de 2 à 4 personnes.
4. Les groupes lisent les feuilles. Chaque groupe choisit une situation spécifique qui les intéresse.
5. Chaque groupe discute d'abord spontanément de la manière dont chaque personne ferait face à cette situation de stress (**Au plus tard à ce moment-là, toutes/tous les jeunes devraient avoir un appareil connecté avec Internet. Si vous souhaitez également distribuer la feuille de questions vierge (voir page 7) c'est le bon moment**).
6. Ensuite, les jeunes se concentrent sur les 7 questions de la check-list contre le stress à l'aide d'exemples et de conseils à consulter sur feel-ok.ch/fr.

Conseil

A la fin de l'exercice, demandez aux jeunes comment elles/ils ont vécu cette expérience et cet échange et ce qu'elles/ils ont appris pour devenir des professionnel-le-s de la gestion du stress.

Il est important de souligner qu'un-e pro de la gestion du stress n'est pas une personne qui maîtrise toujours chaque situation de stress avec brio, mais qui sait qu'il est possible de considérer une situation stressante sous différentes perspectives. Cela permet de trouver de nouvelles idées pour atténuer ou surmonter le stress.



LES SÉRIES

Vous pouvez imprimer les fiches suivantes et les distribuer aux jeunes au début de l'activité. Si vous préférez que les jeunes écrivent simplement sur une bande de papier d'une feuille A4 à la place, cela va aussi tout à fait.



Je me sens stressé-e, quand...



Je me sens stressé-e, quand ...



Je me sens stressé-e, quand ...



Je me sens stressé-e, quand ...



Je me sens stressé-e, quand ...



Je me sens stressé-e, quand ...



Je me sens stressé-e, quand ...



FICHES PRÉ-REPLIES ET FICHES DE RÉPONSE POUR S'INSPIRER

Si les jeunes n'ont pas - ou trop peu - formulé de situations stressantes, vous pouvez imprimer et distribuer ces étiquettes. Si vous constatez qu'il est trop compliqué pour les jeunes de trouver des réponses aux questions de la fiche de travail, il vous est possible de distribuer les fiches de réponse pour démarrer la discussion. **Gardez à l'esprit que de multiples solutions sont envisageables pour une situation stressante spécifique !**

Je me sens stressé-e quand...

Je me sens stressé lorsque je dois faire plusieurs choses en même temps et que je perds le fil.

Je me sens stressé-e quand ...

j'ai des mauvaises notes et je n'arrive plus à m'en sortir.

Je me sens stressé-e quand ...

je dois faire un exposé. Je tremble et transpire beaucoup.

Je me sens stressé-e quand ...

je dois faire à manger à midi pour mon frère et moi. Souvent, je n'ai pas le temps de manger. Je dois en plus étudier et arriver à l'école à l'heure.

Je me sens stressé-e quand ...

les autres se moquent de moi, cachent mes affaires et me critiquent.
