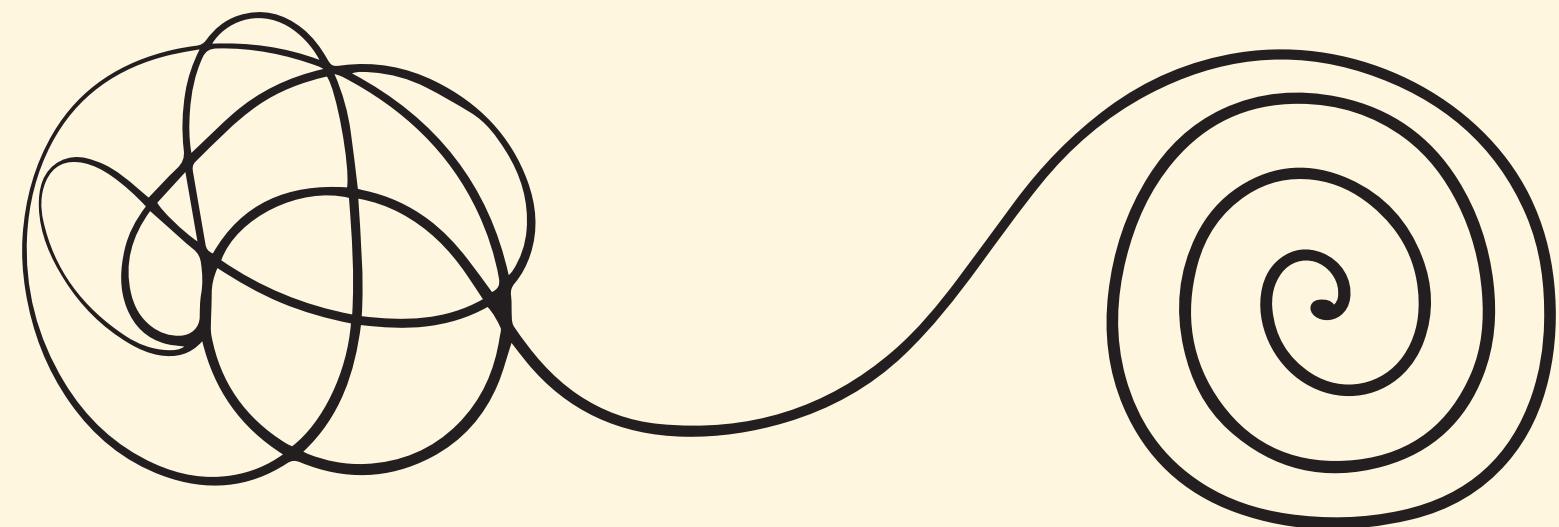


# LA GESTION DU STRESS



# Qu'est-ce que le stress?

**Définition:**

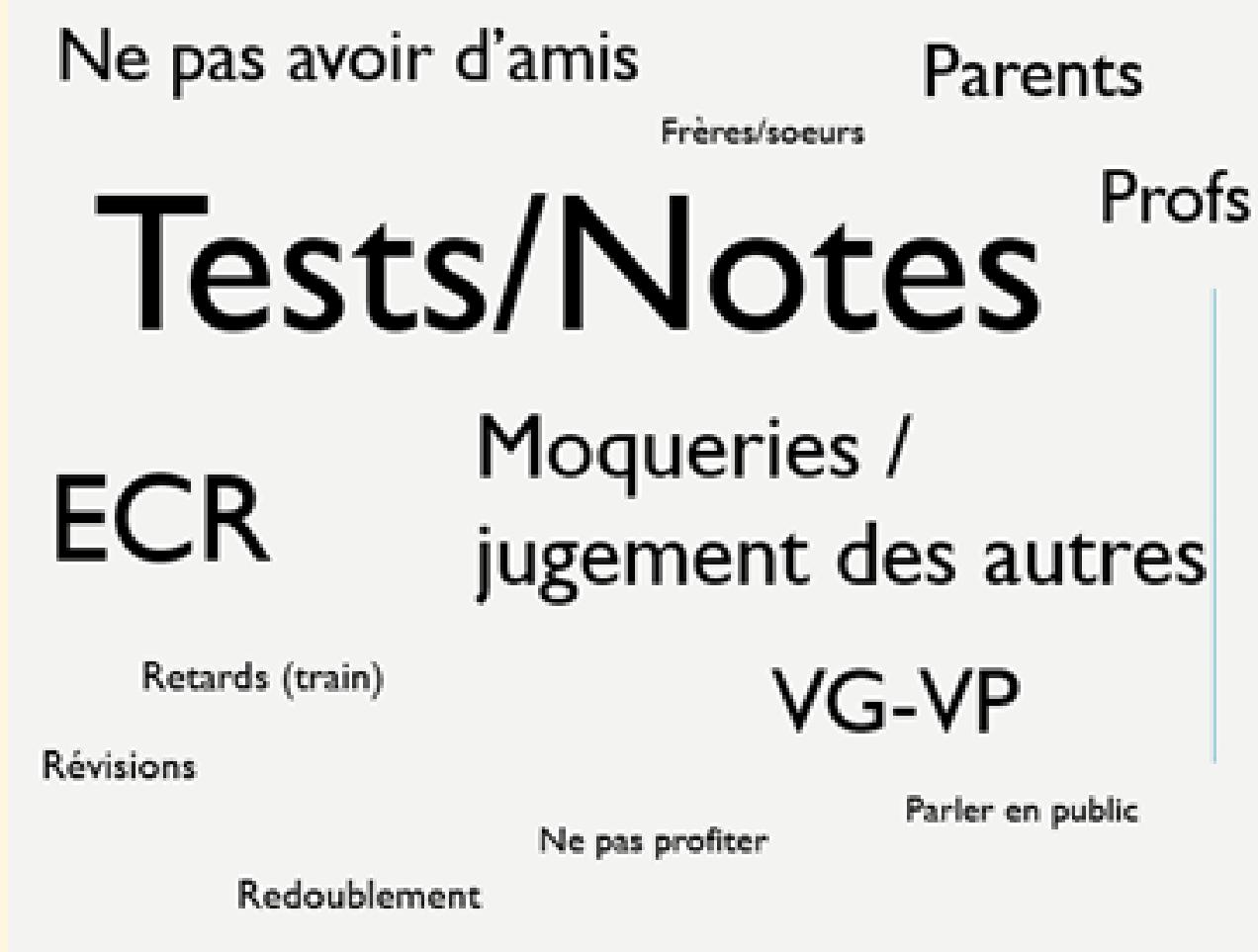
C

<https://www.youtube.com/watch?v=uQTiKjAPWb4&t=2s>

# Ressentis et émotions face au stress:

vertiges	peur de perdre, de ne pas réussir	perte de sens
hallucinations, troubles de la vue	excitant	maux de tête
fâché		œur qui bat vite et fort
problème de sommeil	peur d'oublier	
	besoin d'aller aux toilettes	manque de confiance en soi
transpiration		panique
	dépressions, idées noires	angoisses
pleurs, tristesse	manque d'appétit	fatigue
maux de ventre	travailler trop	ne pas pouvoir respirer

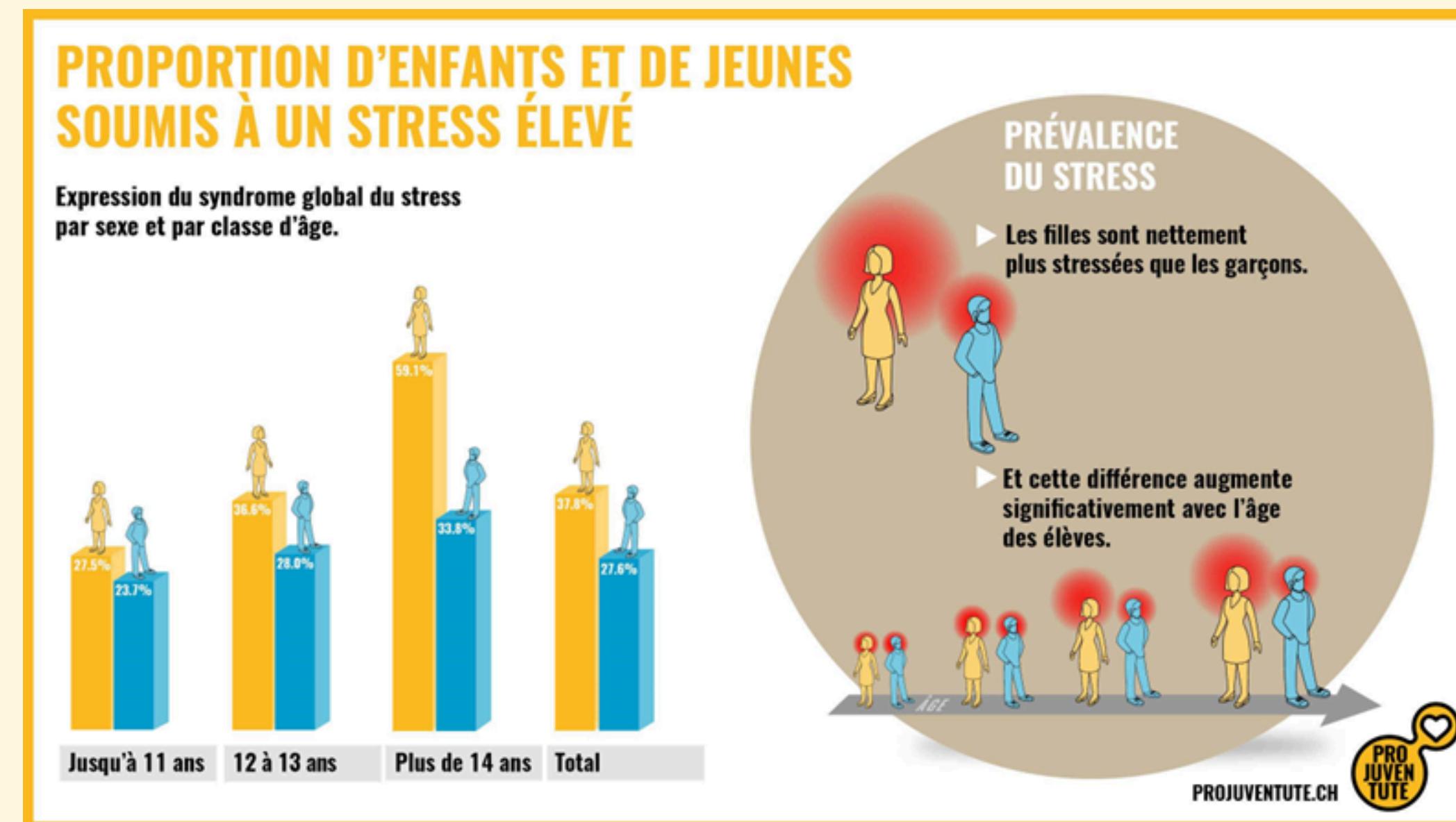
# Sources de stress des élèves:



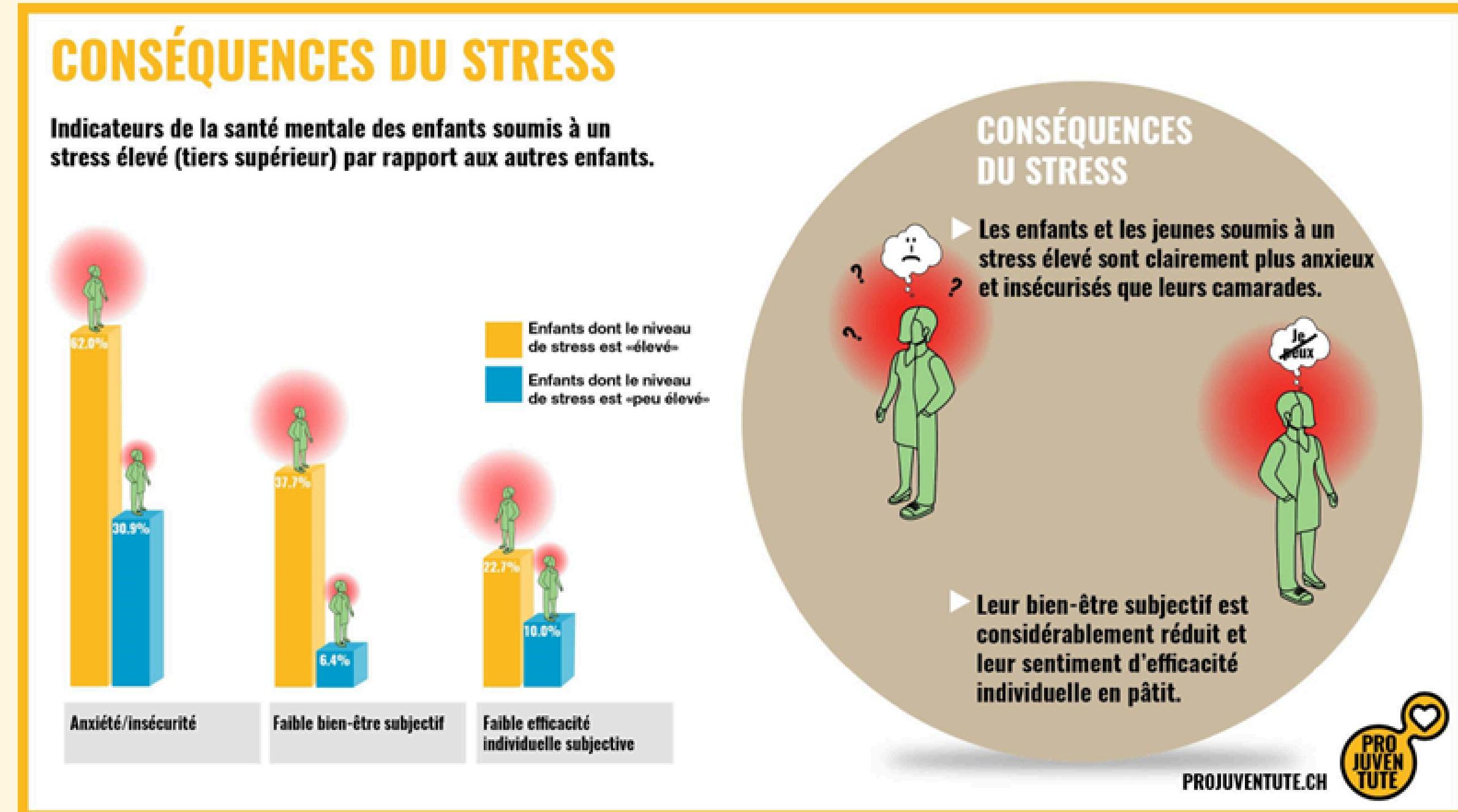
# Ressources face au stress:

**Les parents**  
**Les copains / copines**  
**Les enseignants**

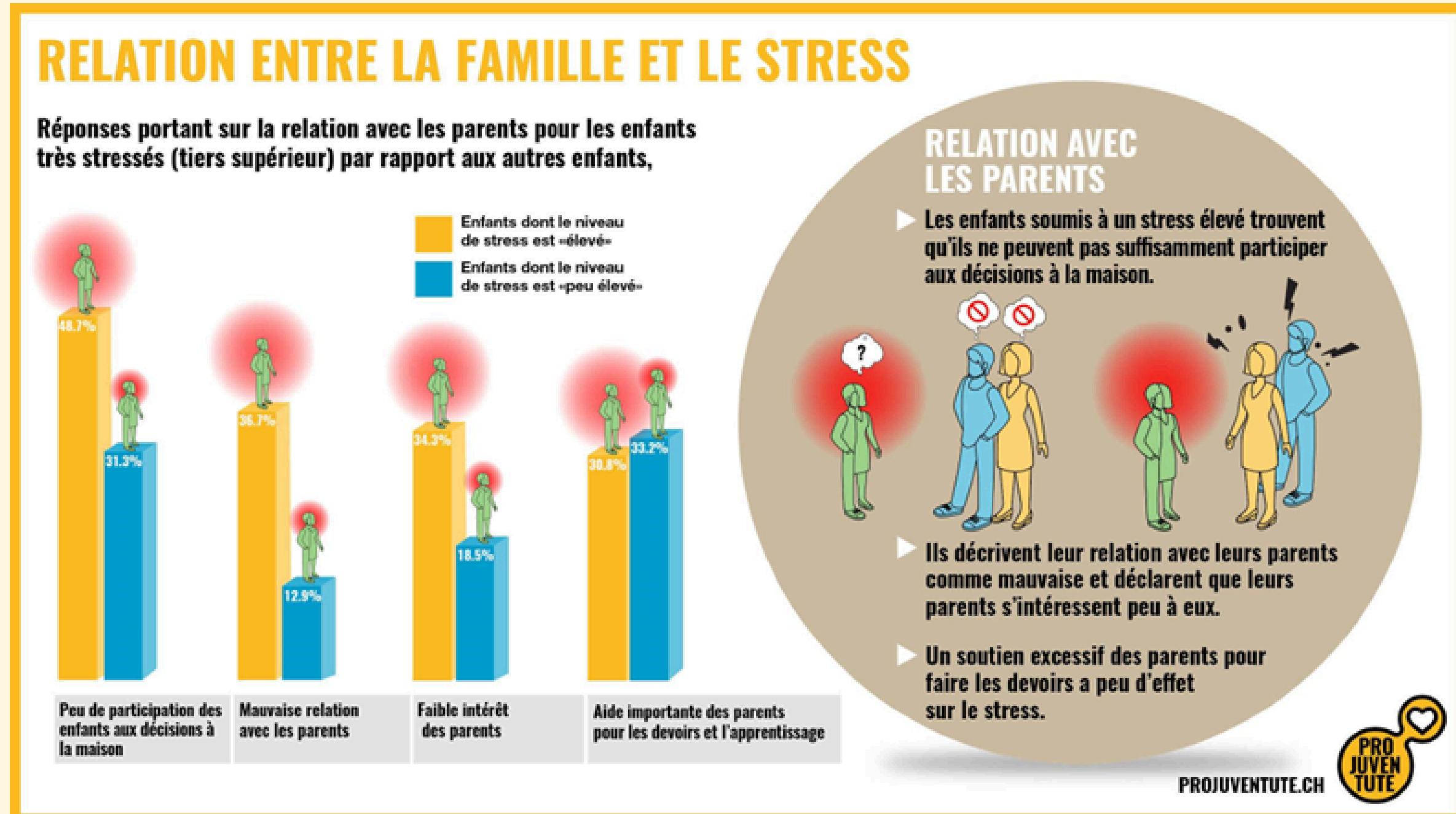
# Ce qu'en dit l'étude “Le stress chez les jeunes en Suisse” de Projuventute (2021)



**“Le stress chez les jeunes en Suisse” (étude Projuventute 2021)**



**“Le stress chez les jeunes en Suisse” (étude Projuventute 2021)**



“Le stress chez les jeunes en Suisse” (étude Projuventute 2021)

### Les causes de stress

- les tests
- les devoirs
- la comparaison avec les autres
- la peur de l'avenir
- le harcèlement
- les querelles en classe
- les conflits dans la famille
- les maîtres (enseignant-e-s avec une mauvaise image de leur classe)
- temps passé sur les devoirs et révisions
- temps passé sur les écrans et jeux vidéos

**“Le stress chez les jeunes en Suisse” (étude Projuventute 2021)**

**Les facteurs de protection**

- avoir du temps de repos**
- rencontres avec les amis**
- loisirs**
- sport**
- musique**
- participation à la maison**
- les parents qui s'intéressent à eux**
- les maîtres avec une attitude positive**

# Quelques pistes...

## Pour la maison:

### 30 propositions pour encourager efficacement les enfants

– Dire merci et expliquer pourquoi nous sommes reconnaissants envers notre enfant

- Merci de m'avoir aidé à...
- Ça rend les matins/ repas/ sorties plus agréables quand tu... et je t'en remercie
- J'apprécie vraiment quand tu...
- Merci d'avoir fait.... parce que cela signifie que nous pouvons maintenant...

– Formuler des observations basées sur des faits et exposer ce que nous voyons sans matière à jugement

- On l'a fait ensemble
- Bravo ! Tu as fait un dessin/ une construction de...
- Tu l'as fait tout.e seul.e
- Tu as fait ça, puis ça et ça a fonctionné
- Tu as utilisé beaucoup de peinture/ légos/ feutres rouges/ verts...
- Tu l'as fait vraiment gros/ petit/ coloré...
- Ça t'a pris longtemps et tu as réussi !
- C'était vraiment difficile car.... Tu dois être fier.e de toi !
- C'était une idée qui demande de la réflexion et de la créativité de...

– Valoriser et reconnaître les efforts par des questions

- Comment est-ce que tu l'as fait ?
- Est-ce que tu as fini ? Qu'es-ce que tu pourrais ajouter ?
- Tu as fait ça, que vas-tu faire ensuite ?
- Raconte-moi ce que tu as voulu dire/ faire passer comme message avec ce dessin/ cette construction...
- Quel est ton passage/ morceau/ ta partie préféré(e) ?
- Comment tu as pensé à cette solution/ réponse ?
- Pourquoi as-tu choisi ces couleurs/ matières/ notes de musique... ?

– Mettre des mots sur nos sentiments en expliquant ce que nous ressentons à la vue/ l'écoute d'une chose, en aidant nos enfants à remarquer que leurs actions provoquent des réactions chez les autres et en reconnaissant les propres émotions des enfants

- J'aime vraiment faire ça avec toi
- J'adore te regarder créer/ aider ta sœur/ jouer au foot...
- Je suis tellement fier.e d'être ton père/ ta mère, tous les jours,
- Regarde comme ton ami est joyeux quand tu souris/ partages/ l'aides...
- Tu as continué, même quand c'était dur
- Tu as l'air tellement content.e d'avoir fait ça
- Je pense que ça te rend heureux.se de faire ça
- Comment le trouves-tu ton dessin/ ton histoire... ? Qu'est-ce que tu en penses ? Qu'est-ce que tu ressens quand tu le regardes ?

– Ne rien dire mais apprécier le moment : nous n'avons pas besoin de commenter et complimenter chaque petite action ou de parler à chaque moment de silence

- Du point de vue de l'enfant, il suffit parfois de :
- s'asseoir à côté de lui,
- lui sourire.

# Des outils immédiats de gestion du stress:

## STRESS: KIT D'URGENCE

DES IDÉES POUR AGIR RAPIDEMENT DÈS QUE TU SENS LE STRESS MONTER

### RESPIRER

- Respirer avec le ventre et souffler fort pour sortir le stress (6x)

### BOUGER

- Sauter sur place
- Aller marcher dehors
- Serrer les poings et relâcher
- Faire attention à sa posture

### SE RELAXER

- tu écoutes une chanson, les bruits autour de toi
- tu lis un livre

### BOIRE OU MANGER DOUCEMENT

### VISUALISER TA REUSSITE

- tu te dis: je peux le faire, je vais y arriver!

# Des outils de gestion du stress au quotidien:

## Abécédaire des activités pour faire une pause

- A** Arrêter de faire quelque chose, **applaudir**, appeler un ami
- B** Boire de l'eau, du thé, **bavarder** avec son voisin
- C** Cohérence cardiaque, **cuisiner**, **colorier** un mandala
- D** Dormir quelques minutes, **discuter** avec une personne de son entourage
- E** Étirer ses membres, écouter de la musique ou les sons environnants
- F** Fermer les yeux, faire des gestes lents et amples pour s'étirer
- G** Grandir sa posture, **garder** en soi un souvenir agréable de la journée
- H** Hihahi, rire à gorge déployée ou rechercher le contact **humain**
- I** Interpréter un morceau, une musique, **inviter** une personne que l'on aime
- J** Jouer d'un instrument de musique, jouer à un jeu de cartes ou de société
- K** Kiwi, fruit à déguster riche en vitamine C
- L** Lâcher-prise en contractant les zones du corps les unes après les autres

# Des outils de gestion du stress au quotidien:

- M** Marcher et/ou manger en pleine conscience
- N** Nager, noter un rêve
- O** Observer son environnement
- P** Partir en balade, pause respiration
- Q** Quérir un rdv ou une sortie avec un copain
- R** Respirer, rire, raconter une blague
- S** Sourire intérieurement, soleil, sport, sortir voir des amis
- T** Tablette de chocolat (mais un ou deux carrés seulement !)
- U** Utiliser ses chaussures de sport
- V** Voir la beauté autour de soi, vivre pleinement un moment du quotidien
- W** Wahou, se demander ses 3 kiffs du jour
- X** XoXo, saluer ou embrasser des personnes qui nous entourent
- Y** Youtube, pour regarder des vidéos qui nous font rire
- Z** Zou, prenons soin de nous et ressourçons-nous

# Des outils de gestion du stress au quotidien:

## La cohérence cardiaque

### TECHNIQUE DE COHÉRENCE CARDIAQUE

Un exercice de respiration qui aide à gérer son stress.

3

fois par jour

Matin

Midi

Soir



6

respirations par minute

Inspiration - 5 secondes

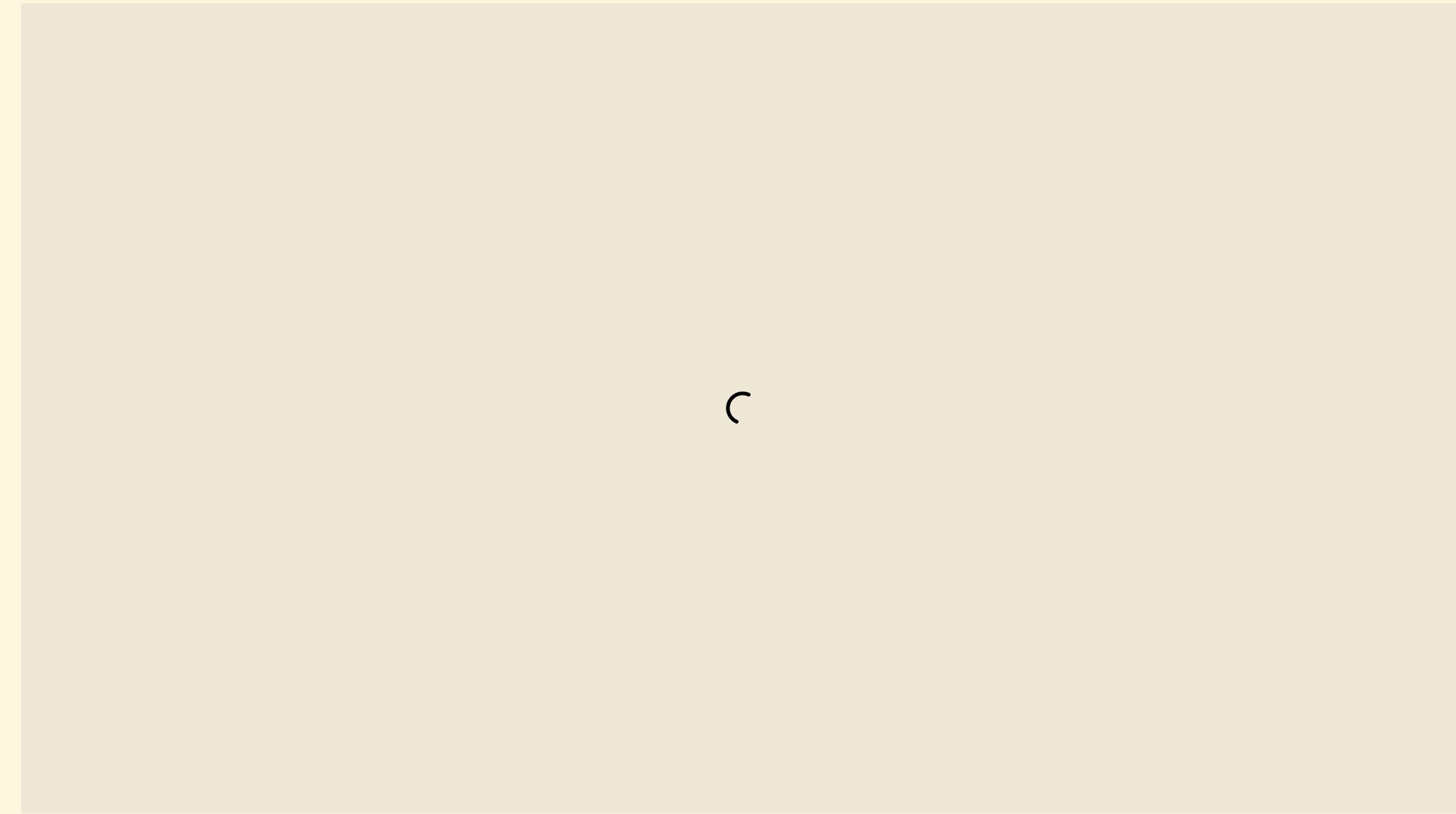
Expiration - 5 secondes

5

minutes



Source : Cohérence cardiaque 365 : guide de cohérence cardiaque jour après jour (OHARE, 2012)



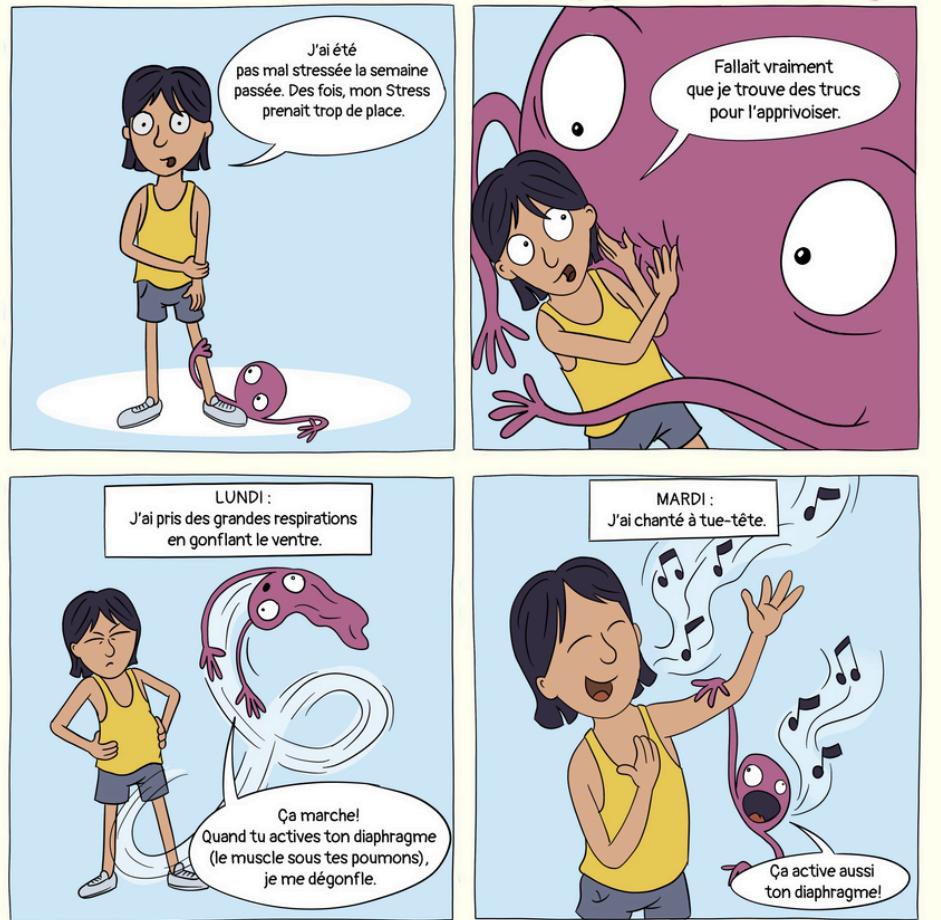
<https://www.youtube.com/watch?v=dGJkzyKHUE>

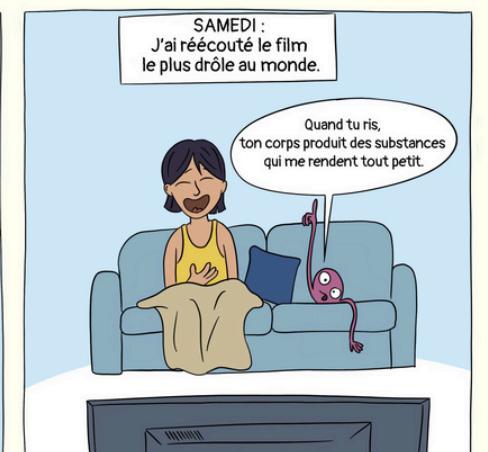
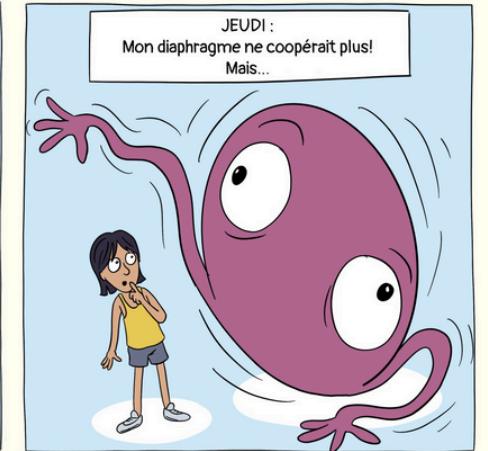
# Pour l'école: Coin calme



Parents, enseignants, soyons attentifs aux manifestations des enfants.

MON  
STRESS  
et MOI







CENTRE D'ÉTUDES  
SUR LE STRESS  
HUMAIN (CESH)

Fonds de recherche  
Santé  
Québec

www  
lesAffranchis

## Conclusion:

- Le stress est un phénomène normal et même utile.
- Trop de stress peut avoir des conséquences sur les apprentissages et la santé.
- Importance pour les jeunes d'avoir du temps de repos (sans écrans) et des loisirs (sport par exemple).
- Le sentiment de participation des jeunes à la vie de famille peut être un facteur de protection.
- Il existe des outils pour apprendre à gérer son stress (ex: cohérence cardiaque)
- Éliminer le stress de sa vie est donc impossible, en revanche apprendre à vivre avec est possible!

## **Ressources:**

- Les personnes ressources de l'école: infirmière scolaire, médiateur/médiatrice, enseignants /enseignantes ...
- La famille, les amis.
- Le site internet Scolavie : <https://scholavie.fr/outils-pedagogiques-cps/>
- Le site internet Mon stress et moi: <https://monstresetmoi.com/>
- Le site Ciao.ch (forum, information, appel, ...)