

J'APPRENDS À GÉRER MON STRESS



outilsprevention.fr

Cahier d'exercices pour les ados

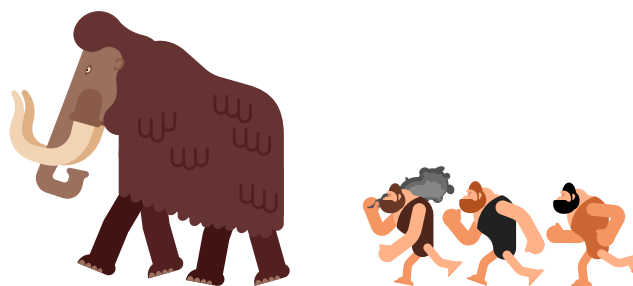




Pour commencer

Ce carnet t'aidera au fil des pages à retrouver le contrôle sur ton stress.

Il faut tout d'abord savoir que le stress est une réaction naturelle du corps et qu'il n'est pas forcément mauvais en soi. L'être humain a été conçu pour faire face, il y a des milliers d'années, à de grands dangers. Par exemple, lorsque nous étions face à de bêtes sauvages, le corps se préparait à une réaction de stress : attaquer ou fuir.



En situation stressante, tu vas remarquer que ton cœur bat plus vite : c'est pour apporter plus d'oxygène à ton cerveau et tes muscles. Ton corps produit également de nombreuses hormones, il est prêt à affronter une situation difficile ou nouvelle !

Le stress nous pousse à agir et à nous dépasser.

Le stress est donc indispensable à la vie humaine, tant qu'il est bien dosé et qu'il ne prend pas le dessus sur la clarté de ton esprit.

L'adolescence est une période de grand bouleversement qui t'amène à rencontrer beaucoup de situations nouvelles.

Au fil des pages, pars à la rencontre de toutes les ressources que tu peux utiliser pour te sentir mieux au quotidien!

Bonne lecture!



Sommaire

I J'identifie mon stress

Mes situations de stress

Je mets des mots sur mes maux

Mes réactions face au stress

II J'apprends à gérer mon stress

J'exprime comment je me sens

Je m'apaise dans ma relation aux autres

Je découvre ce qui m'aide à gérer mon stress

Je prends soin de ma santé physique

III Développer l'estime de soi

La pyramide de confiance

Je reconnais ma valeur

Mes qualités

IV Des exercices anti-stress

La respiration abdominale

5 Exercices de Sophrologie





I / J'identifie mon stress

Mes situations de stress

Tout d'abord, note ci dessous toutes les situations qui peuvent te procurer un état de stress, d'anxiété ou avec lesquelles tu es mal à l'aise. Essaie de les détailler le plus possible. Cet exercice t'aidera à comprendre l'élément déclencheur de ton état de stress.

- **LA SITUATION**

- **OÙ CELA SE PASSE T-IL?**

- **À QUEL MOMENT ?**

- **AVEC QUI ?**





- **LA SITUATION**

- **OÙ CELA SE PASSE T-IL ?**

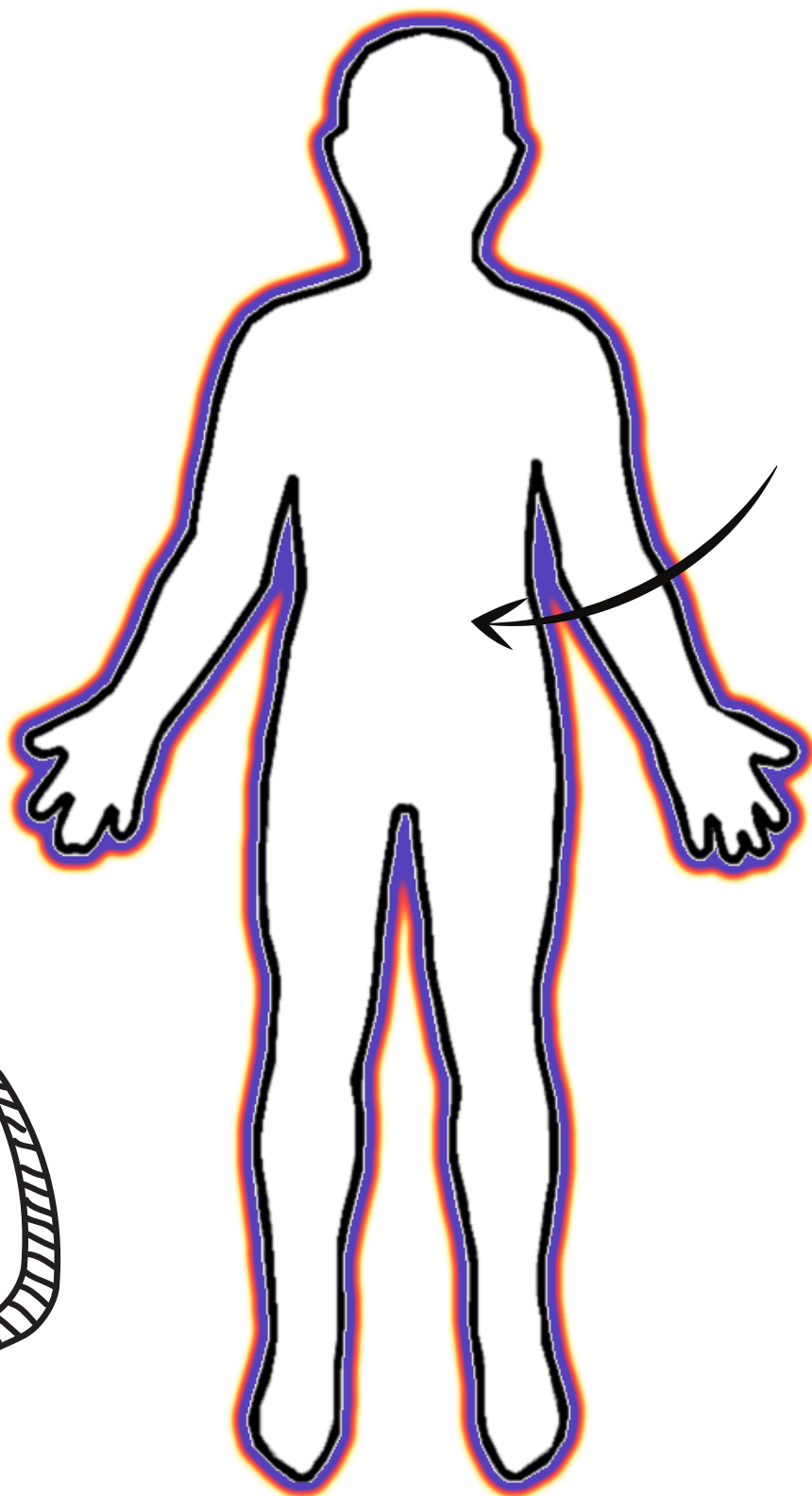
- **À QUEL MOMENT ?**

- **AVEC QUI ?**

Je mets des mots sur mes maux

Lorsque tu n'es pas bien ou que tu n'es pas à ton aise, ton corps se manifeste. Tu l'as déjà probablement remarqué ! As-tu parfois l'impression que ton ventre "se tort" avant un contrôle ? As-tu parfois le cœur qui bat plus vite dans une situation particulière ?

Je te propose de repérer et noter tous les signaux qui se passent dans ton corps.



Indique les endroits de ton corps qui réagissent lorsque tu es stressé

Mes réactions face au stress

Lorsque tu es stressé, ton attitude peut aussi changer.
Entoure les comportements qui te correspondent.
Quand je suis stressé....

Je m'agace plus rapidement

Je crie

Je frappe

J'ai des crises d'angoisse

Je pleure

Je n'arrive pas à dormir

Je mange

Je fume

Je vais sur les réseaux sociaux

Je ne parle à personne

Je dors

Je me fais du mal

Autre :



II / J'apprends à gérer mon stress

J'exprime comment je me sens

Au lieu d'utiliser les attitudes que tu as identifiées ci-dessus, apprends à exprimer par les mots ce que tu ressens dans les moments stressants. Cela va t'aider à t'apaiser et comprendre quels besoins ne sont pas comblés chez toi.

Nomme tes émotions

L'expression de tes émotions est la porte d'entrée pour t'amener à communiquer avec les autres de façon plus apaisée dans ton quotidien.

L'émotion a une utilité : par exemple, la joie permet de créer du contact, la colère permet d'exprimer son désaccord et ainsi d'exister en tant qu'individu. La peur te protège des dangers potentiels et la tristesse te prépare au renouveau.

De plus, les émotions sont avant tout des réactions biologiques. Il est donc impossible de les supprimer !

L'émotion est toujours accompagnée d'une réaction :

Joie = rire, visage détendu...



Colère = tension, sourcils froncés...



Tristesse = gorge serrée, larmes...

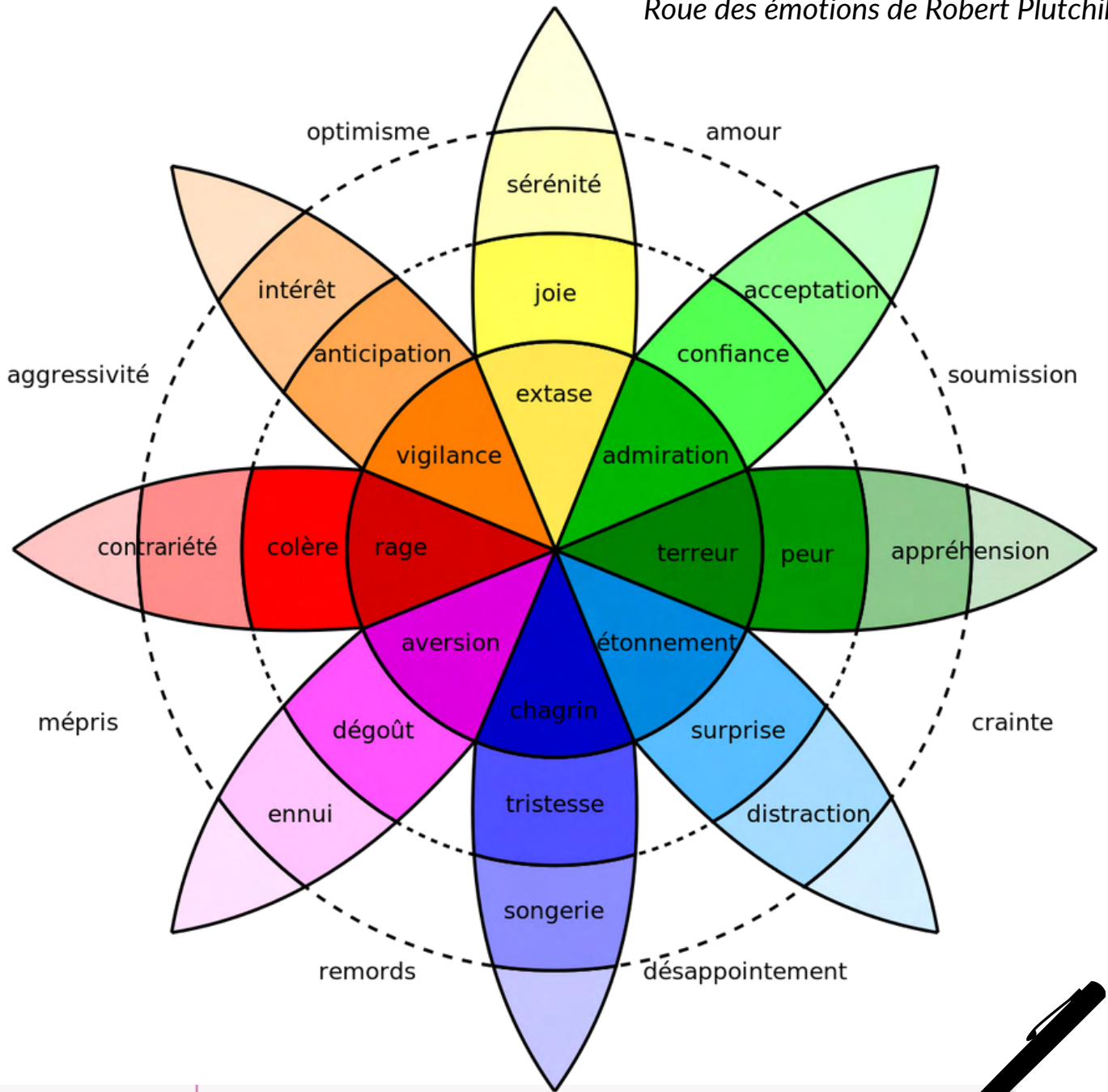


Peur = douleurs, palpitations....



Apprends à reconnaître les réactions de ton corps et à nommer tes émotions. Tu peux t'aider de la roue ci dessous :

Roue des émotions de Robert Plutchik



En ce moment je ressens...



Lined writing area for the user to record their current feelings.

Exprime tes sentiments

Les sentiments, eux, représentent un état affectif plus durable qui évolue avec le temps. Ainsi, les sentiments naissent, grandissent et finissent parfois par disparaître.

Exemples de sentiments :

Amour

Haine

Confiance

Méfiance

Fierté

Bonheur

Insécurité

Liberté

Crainte

Mélancolie

Détermination

Jalousie

Satisfaction

Les émotions et les sentiments sont liés. Les sentiments t'aident à vivre un tas d'émotions et inversement.

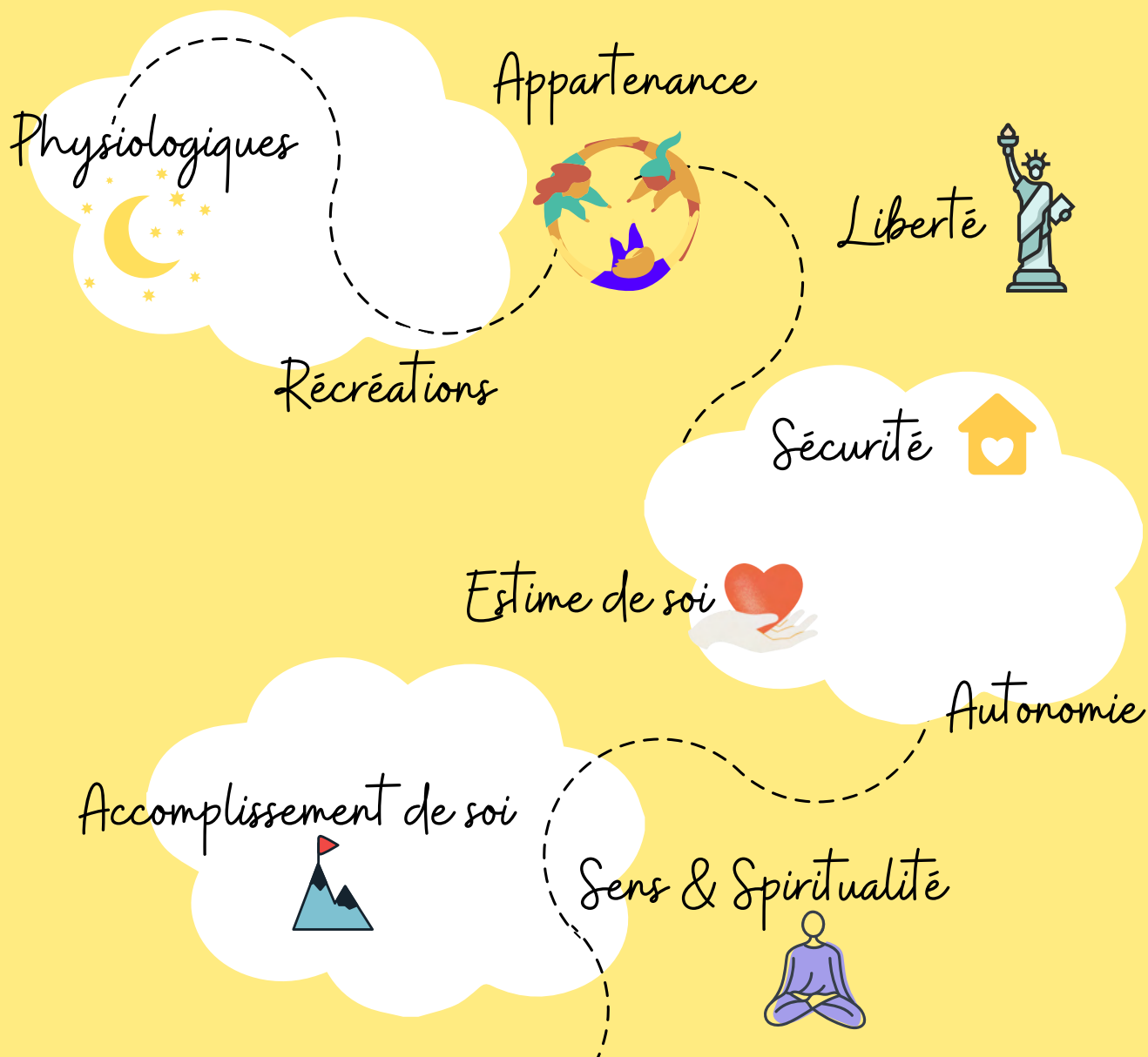
Un sentiment amoureux peut t'apporter de la joie, de la tristesse, de la colère...



Identifie tes besoins

Nous avons des besoins humains fondamentaux qui sont nécessaires à notre survie et notre bien-être. Tes émotions t'indiquent parfois que tu as un besoin qui doit être satisfait pour te sentir bien.

Nos principaux besoins



Découvre les dans cette liste et apprends à t'écouter au quotidien. Tu peux entourer ceux dont tu penses avoir besoin en ce moment même.

Besoin d'intégrité

Besoin de calme

Besoin de sécurité

Besoin de considération

Besoin de respect

Besoin de soutien

Besoin d'amour

Besoin de confiance

Besoin d'y voir plus clair

Besoin d'autonomie

Besoin de comprendre

Besoin de solitude / intimité

Besoin de distractions

Besoin d'évacuer

Besoin de rire

Besoin d'un but

Besoin de sommeil

Besoin de liberté

Besoin de rêver

Besoin de volonté

Besoin d'équilibre

Besoin de spiritualité

Besoin d'estime de soi

Besoin de justice

Besoin de

Je m'apaise dans ma relation aux autres

La relation aux autres est souvent source de conflit et de stress. Cela prend une grande part de notre énergie.

Tu ne peux pas toujours contrôler la réaction des autres mais tu peux communiquer de façon plus apaisée. Utilise cet outil lorsque tu es en conflit avec quelqu'un ou que son attitude ne te convient pas.

#MéthodeOSBD

LA COMMUNICATION NON VIOLENTE



La méthode OSBD est moyen de communication en 4 étapes fondé sur l'écoute et l'expression des besoins, qui permet à chaque individu de s'exprimer.

1. Observe et décris la situation de manière objective et sans jugement. Ainsi, tu ne diras pas «tu m'énerves» mais « je n'apprécie pas lorsque tu fais cela». Cela évite à l'autre personne de se sentir agressée et que la situation s'empire.

2. Exprime tes sentiments vis à vis de cette situation.

3. Identifie ton besoin caché derrière le sentiment.

4. Formule une action concrète, réalisable et satisfaisant toutes les parties. Le dialogue favorise la coopération pour apporter une solution.



Quelques conseils pour améliorer ta relation aux autres...

**En cas de désaccord,
commence tes phrases par
« je » et non par « tu ».**

**Ta communication sera
perçue comme
moins agressive.**

**Avant de diffuser une
information sur une personne,
pose toi les questions
suivantes:**

**Est-ce que l'autre est
d'accord?**

Est-ce vrai?

Est-ce nécessaire?

Est-ce que cela me regarde?

Je découvre ce qui m'aide à gérer mon stress

Toutes les ressources sont en toi pour trouver comment apaiser ton stress Note ci-dessous :

Un souvenir heureux

.....

Un endroit qui t'apaise

.....

Une musique qui te met de bonne humeur

.....

Le nom d'une personne qui te fait rire

.....

Un plat que tu aimes manger

.....

Une odeur qui t'apaise

.....

Une activité qui te fait tout oublier

.....



Trouve ton activité "Flow"

L'état de flow se ressent lorsque tu pratiques une activité qui t'amène une grande concentration, au point d'oublier l'heure et ce qui se passe autour de toi ! As-tu déjà ressenti cela ? Toutes tes pensées et tes sens sont tournés vers cette activité qui peut te procurer du calme et un grand bien être !



Les bienfaits du sport

L'activité physique favorise la production par le corps d'une hormone qui s'appelle l'endorphine. Après l'entraînement, tu peux ressentir comme un moment d'euphorie, de puissance et d'extase ! L'activité physique est donc très efficace pour lutter contre le stress et t'aide également à découvrir ton corps de manière plus positive.



Quelques conseils anti-stress



Lorsque tu vis une situation difficile, mets bien au clair tes pensées et note les.

N'hésite pas à échanger avec tes amis, tes parents ou un professionnel lorsque tu vis une situation inhabituelle ou si tu as des interrogations.

Tu peux créer chez toi, un petit coin avec des objets rassurants. Constitue toi une bulle qui t'apaise.



Trouve du positif à la situation.
Demande toi comment tu peux faire pour l'améliorer.

Visualise la situation stressante et donne toi des conseils pour la gérer comme si tu étais ton/ta meilleure amie.



Ton bonheur

Là



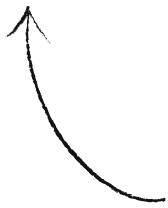
Passé

Présent

Futur

ruminations

anxiété



pas là



pas là

Nos pensées sont souvent attirées par **le passé** et ses charges négatives : culpabilité, remords, ruminations... ou par **le futur** où l'on y retrouve nos peurs, nos angoisses et dans lequel on projette souvent nos pires scénarios.

Revenir à l'instant présent permet de se ressourcer, de trouver le bonheur avec soi-même en toutes circonstances.

Profite de ce qui se passe bien ici et maintenant sans te soucier de ce qui est arrivé et ce qui va arriver!

Je prends soin de ma santé physique

Une de clef de la gestion du stress: ta santé au quotidien.

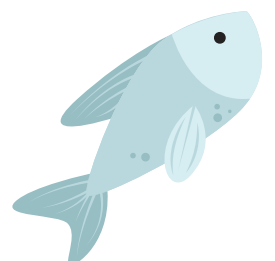
La santé mentale passe avant tout par une bonne santé physique. Les deux sont indissociables et ont un impact important sur le stress au quotidien.





Ton alimentation

Le stress a souvent un impact sur l'appétit : il l'augmente (grignotage) ou le diminue (sensation de ventre "serré") et sur le transit. L'inverse est vrai aussi ! S'offrir une assiette composée d'aliments de qualité et manger à des heures fixes permet de réduire son niveau de stress.


Certains nutriments sont indispensables pour le bon fonctionnement de l'organisme tels que le magnésium, les vitamines B, C, le fer et les omégas 3 et 6. Ces vitamines et minéraux favorisent l'équilibre nerveux, psychique et émotionnel.





Privilégie les aliments frais, plus riches en vitamines.

Limite les graisses animales et sélectionne les oméga 3 et 6 que l'on trouve dans le poissons et les huiles végétales.



Limite le sucre rapide qui augmente le cortisol (hormone), déjà sollicité en période de stress.



Pense à boire de l'eau tout au long de la journée pour éviter de sur-solliciter ton organisme.

Favorise les glucides complexes tels que les céréales complètes.



Ton sommeil

Il a un rôle essentiel : le manque de sommeil entraîne de la somnolence et des conséquences sur l'humeur, une baisse de l'estime de soi liée à une baisse de performance.



Une nuit de sommeil doit être composée de 3 à 5 cycles de 1h30 à 2h chacun.

Un cycle comprend l'endormissement, le sommeil lent léger, le sommeil lent profond et le sommeil paradoxal.

Fais un état des lieux et trouve ce qui t'empêche de bien dormir :



Ruminations, anxiété..... ?


Deuil, séparation, examens... ?

Bruits, lumières, animaux, enfants ?


Consommation d'excitants après 17 heures ?
(Boissons sucrées, énergisantes, cafés, thés, alcools...)


L'activité physique

L'activité physique améliore la santé générale et le sentiment de bien-être, ce qui donne plus d'entrain au quotidien.


 Elle augmente la sécrétion d'endorphines, molécules secrétées par le corps. Ces dernières favorisent l'humeur et sont des antidouleurs naturels



 Elle amènerait à associer les symptômes liés au stress et à l'anxiété (telle que l'augmentation de la fréquence cardiaque) à une expérience positive et non menaçante.

 Elle permet d'évacuer les sentiments négatifs telles que l'irritabilité, la tristesse, la colère, la frustration et l'anxiété.



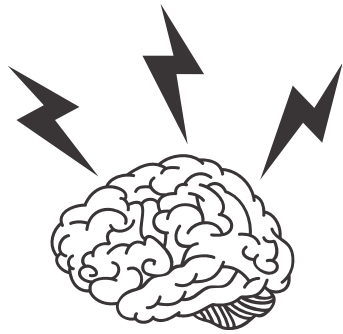
 Elle peut également améliorer l'estime et la confiance en soi.


Mon sport préféré :



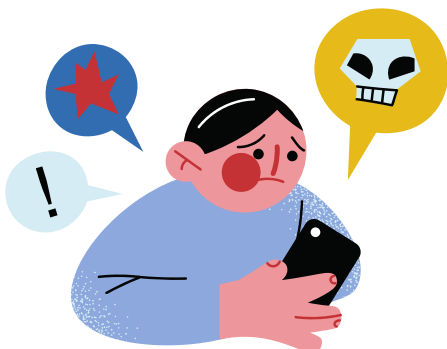
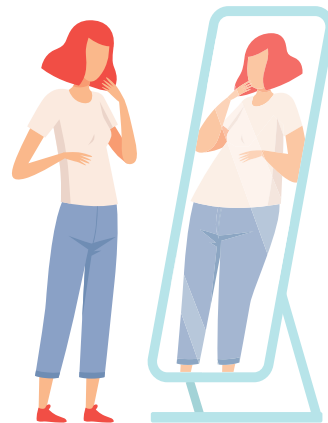
Les réseaux sociaux et les écrans

Les réseaux sociaux sont formidables lorsqu'ils sont bien utilisés. Mais tu l'as peut-être remarqué, lorsque tu passes trop de temps connecté, tu peux ressentir des émotions étranges ou négatives.



Les réseaux sociaux te poussent à **te connecter sans cesse**. Les images ou les vidéos que tu vois déclenchent ton circuit de la dopamine (hormone du plaisir) qui est le même circuit que celui de **l'addiction**.

Ils favorisent **les complexes et une baisse de l'estime de soi** en te comparant avec les vies des autres souvent faussées par l'image.



Le **cyberharcèlement** est aussi très présent sur les réseaux et sous couvert d'anonymat, **l'agressivité** des uns est exacerbée.

Lorsque tu passes trop de temps sur les réseaux sociaux cela peut te provoquer....

De l'anxiété

YES

NO

Un sentiment de tristesse

YES

NO

Des difficultés à t'endormir

YES

NO

Définis les avantages et les inconvénients des réseaux sociaux selon toi.



Ce que j'aime avec les réseaux sociaux c'est....

Ce que je n'aime pas avec les réseaux sociaux c'est....

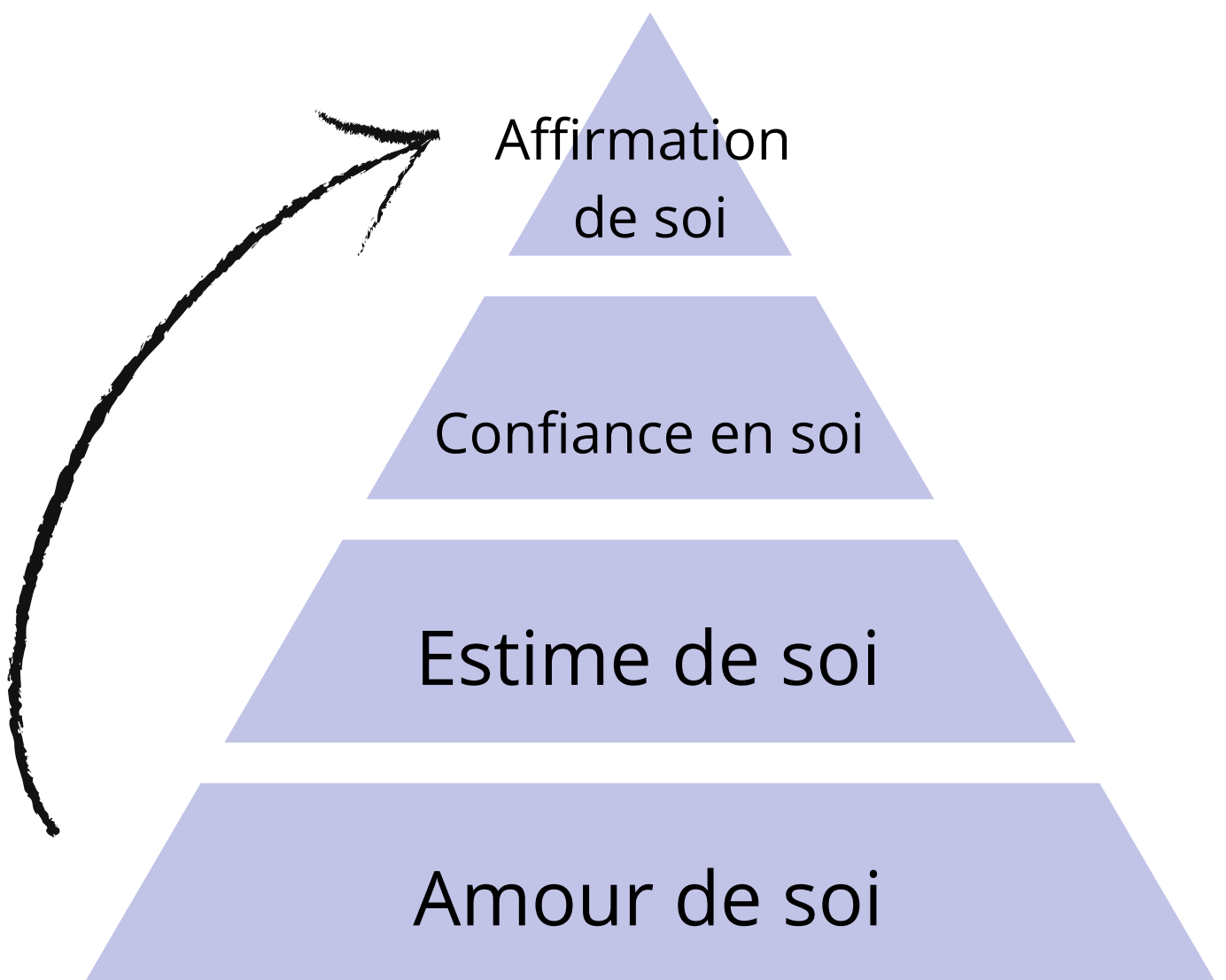


IV / Développer l'estime de soi

Lorsqu'on a "confiance en soi" et une bonne estime de soi, nous sommes plus capables de trouver les ressources et les solutions pour gérer notre stress. Ces 4 niveaux sont donc indispensables pour pouvoir vivre en harmonie avec soi.

Nous pouvons agir pour développer chaque niveau et cela tout au long de la vie. **Avoir une meilleure image de soi** nous aide à mieux affronter les difficultés de la vie.

La Pyramide de Confiance



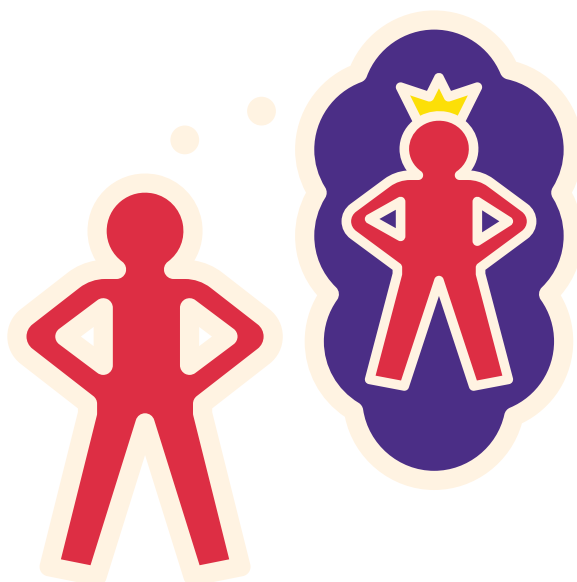
La pyramide commence par ses fondements : **l'amour de soi**. L'amour de soi est un amour inconditionnel (qu'on ne remet pas en question). On s'aime avec ses forces et ses faiblesses, ses lumières et ses parts d'ombre.

L'**estime de soi** souvent conditionné par les messages entendus dans l'enfance. Heureusement, tout n'est pas joué! Travailler l'estime de soi est important pour réussir à affirmer qui tu es vraiment au fond de toi.

Ensuite, **la confiance en soi**, c'est la capacité à mettre en action ses ressources et ses compétences pour réaliser une action.

Enfin, **l'affirmation de soi**, c'est l'attitude à adopter pour se défendre, exprimer sereinement ses opinions, ses émotions et ses besoins.

Demande toi comment tu pourrais améliorer chaque niveau de la pyramide et réalise les exercices de la page suivante.



Je reconnais ma valeur



Note ici tes deux plus grandes fiertés :

Note ici ce que l'on dit le plus souvent de toi en positif :

Note ici ce que tu aimes le plus chez toi



Mes qualités

Parmi cette liste, entoure tes qualités. Si tu n'arrives pas en trouver au moins 5, demande à quelqu'un de t'aider, tu seras surpris !

Attentionné(e)

Agréable

Aidant(e)

Coopératif(ive)

Endurant(e)

Astucieux(euse)

Attentif(ive)

Drôle

Aventureux

Calme

Combatif(ive)

Encourageant(e)

Concentré(e)

Courageux(euse)

Esprit d'équipe

Curieux(euse)

Débrouillard(e)

Gentil(le)

Déterminé(e)

Décidé(e)

Infatigable

Discipliné(e)

Digne de confiance

Intelligent(e)

Appliqué(e)

Autonome

Observateur(trice)

Gai(e)

Energique

Patient(e)

Humain(e)

Généreux(euse)

Poli(e)

Joyeux(se)

Imaginatif(ive)

Naturel(le)

Organisé(e)

Ingénieux(euse)

Original(e)

Persévérant(e)

Joueur(euse)

Rapide

IV/ Exercices anti-stress

Les bienfaits de la respiration abdominale

La **respiration abdominale** est la base d'une respiration efficace. Lorsque tu inspires par le nez, ton ventre doit se gonfler et sur l'expiration ton ventre doit se dégonfler. Pense à fournir une expiration plus longue que l'inspiration. Lorsque nous sommes stressés, nous avons tendance à "bloquer" notre respiration au niveau de notre thorax (le haut de notre corps) et nous respirons de façon faible et peu souple. Respirer "avec le ventre" a de nombreux bienfaits pour le corps et le mental :

Gestion du stress

Diminution de la fatigue

Ralentit le rythme cardiaque

Réduit les tensions
musculaires



Diminution de la perception
des douleurs



Bien-être mental

Favorise la digestion



Aide à vivre l'instant présent

Exercices de sophrologie

Je te propose de réaliser les exercices suivants selon ta problématique. Installe toi dans un endroit calme et pense à respirer calmement. La première fois, tu peux faire lire ces exercices par une personne de confiance pour que tu puisses les réaliser.

Situation 1 -> "Je suis stressé avant de me rendre en cours"

Ceci est un exercice de visualisation (d'imagination) qui se pratique les yeux fermés pour favoriser la concentration.

Trouve une position confortable assis ou debout... tes épaules, ta mâchoire et ton visage sont relâchés... Ta respiration est calme et tu te concentres sur ton souffle et l'air qui passe par tes narines....

Imagine maintenant qu'autour de toi il y a une bulle.

Cette bulle est transparente, tu peux y voir à travers.

Cette bulle est aussi très robuste, personne ne peut venir l'abîmer, ni la percer.

Cette bulle te permet de voir tout ce qu'il y a autour de toi et même de bien communiquer avec les autres.

Tu es protégé dans ta bulle, rien ne t'atteint, pas même les critiques. Marche un peu avec ta bulle, va à la rencontre des autres et ressens que tu es en sécurité dans celle-ci.

Rends toi à l'école ou en cours, en toute tranquillité, tu te sens protégé par ta bulle.

Cette bulle est utile lorsque tu as des inquiétudes.

Repense à cette bulle protectrice à chaque fois que tu en as besoin.

Situation 2-> "Je ne me sens pas bien dans ma peau"

L'exercice suivant va t'aider à retrouver du positif et du bien-être dans ton corps.

Trouve une position confortable...

En fermant les yeux relâche...

les muscles du visage

les épaules

le thorax

le ventre

les fesses

les cuisses

les pieds

les orteils



Imagine maintenant un arc à ciel...

Pense à chacun de ses couleurs, une par une, comme si elles défilait doucement devant tes yeux (toujours fermés)...

Pense maintenant à la couleur que tu apprécies le plus et qui te fais du bien...

Elle est de plus en plus vive devant tes yeux...

puis sur ton visage

toute ta tête est de cette couleur

tes épaules

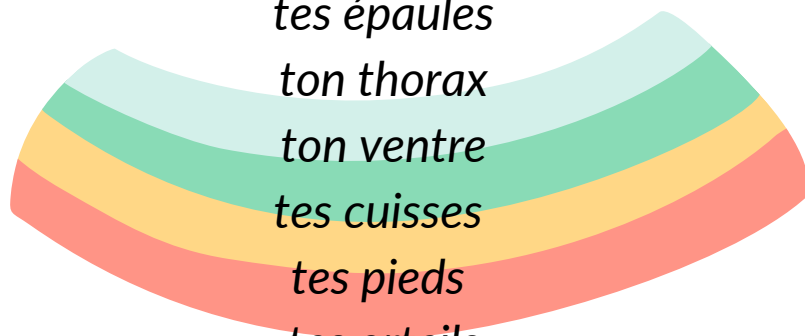
ton thorax

ton ventre

tes cuisses

tes pieds

tes orteils



Pense bien fort à cette couleur, inspire, et sur l'expiration, imagine la diffuser à tout ton corps...

Prend conscience des bienfaits que t'apportes cette couleur sur ton corps...

Situation 3-> "Je suis anxieux lorsque je m'ennuie"

L'exercice suivant va t'aider à occuper ton esprit de manière positive et faire travailler ton imagination.

Debout ou assis, les yeux fermés, utilise le pouvoir de la visualisation :

- *La vue : Je place mes mains sur mes yeux et je pense à un paysage apaisant ou à une couleur agréable*
- *L'odorat : Je place mes mains sur mon nez et je pense à une odeur apaisante ou à une odeur qui me rappelle un souvenir agréable*
- *Le goût : Je place mes mains sur la bouche et je pense à un goût agréable ou à une gourmandise*
- *L'ouïe : Je place mes mains en cuillère sur les oreilles et j'écoute le son ou je pense à une musique agréable*
- *Le toucher : Je place mes mains sur mon front et je pense à une texture ou à une sensation agréable*
- *J'inspire et à l'expiration, je diffuse ces sensations agréables à tout mon corps*



Situation 4-> "Je suis stressé avant un examen/contrôle"

L'exercice suivant va t'aider à t'imaginer le jour de l'examen en pleine possession de tes capacités. Utilise le pouvoir de ton mental pour reprendre le contrôle.

Installe toi dans une position confortable...

Coupe toi des bruits extérieurs...

Tu peux mettre de la musique douce...

Respire avec le ventre...

Respire de cette manière jusqu'à ressentir que ta respiration ralentit...

Observe la détente qui commence à s'installer...

Ferme les yeux et pense à ta dernière réussite...

Revois les image de toi, content, fier...

Maintenant pense à tous ces sentiment positifs, inspire et sur l'expiration, diffuse les à tout ton corps...

Garde tous ces sentiments positifs en tête et imagine toi le jour de l'examen, toujours les yeux fermés...

Pense à toi arrivant dans la pièce, sûr de toi..

Imagine dire bonjour à tes camarades très serein...

Visualise ce qu'il y a autour de toi...

Imagine toi parler aux examinateurs avec beaucoup d'aisance si c'est un oral...

Ou pense à ta plume filer lors d'un examen écrit...

Imagine toi rayonnant en sortant de cet examen...

Tu es satisfait et soulagé...



Situation 5-> "J'ai des difficultés à me mettre au travail"

Découvre l'exercice du "tratac". Il va t'aider à "fixer" la concentration" dans ton mental.

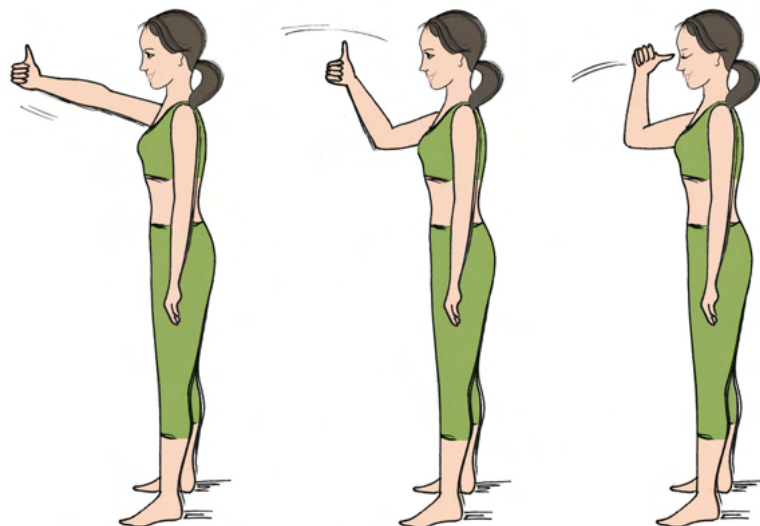
Installe toi debout, les hanches largeur bassin, dans une position droite mais détendue

Inspire en levant le bras droit et le pouce tendu vers le ciel jusqu'à la hauteur des yeux. Fixe ton pouce et retient ta respiration.

Toujours en retenant ta respiration (tes poumon sont pleins), ramène ton pouce entre les deux yeux.

*Maintenant expire en décollant ton pouce et en laissant ton bras revenir le long de ton corps.
Répète l'exercice deux fois*

*La troisième fois, pense au mot "concentration" lorsque tu regardes ton pouce. Imagine que ce mot se place sur le bout de ton pouce et vient se fixer dans ton esprit.
Garde les yeux fermés la troisième fois.*







Bravo !

C'est la fin de ce cahier!

*Tu peux refaire ces exercices autant de fois que
tu le souhaites et dans le désordre.*

*J'espère t'avoir donné les clefs pour que tu puisses mieux gérer
ton stress au quotidien et mener une vie plus apaisée.*

