

## Atelier no 15

# Programme MindMatters : Gérer le stress – trouver son équilibre

Journée nationale Ecoles en santé, 21.01.2023



Marthe Nicolet, cheffe de projet «Santé mentale», Unité PSPS - VD  
Florence Chenux, cheffe de projet, RADIX Suisse romande

# Pense-bête

## **Extrait du résumé du WS dans le programme:**

- Qu'est-ce que le stress ? Comment y faire face dans le contexte scolaire ?
- Cet atelier propose de répondre à ces 2 questions à travers le programme MindMatters. Abordant une thématique au centre des préoccupations actuelles, MindMatters est un programme de promotion des compétences psychosociales chez les élèves du secondaire I, mettant à disposition des connaissances et un nouveau matériel pédagogique clé en main pour traiter la gestion du stress et l'intégrer au cœur de l'enseignement quotidien.

## **Structure de l'atelier:**

Partie 1: théorie (15 minutes) – Marthe

Partie 2: présentation du module sur le stress (5 minutes) – Florence

Partie 3: activités (30 minutes)

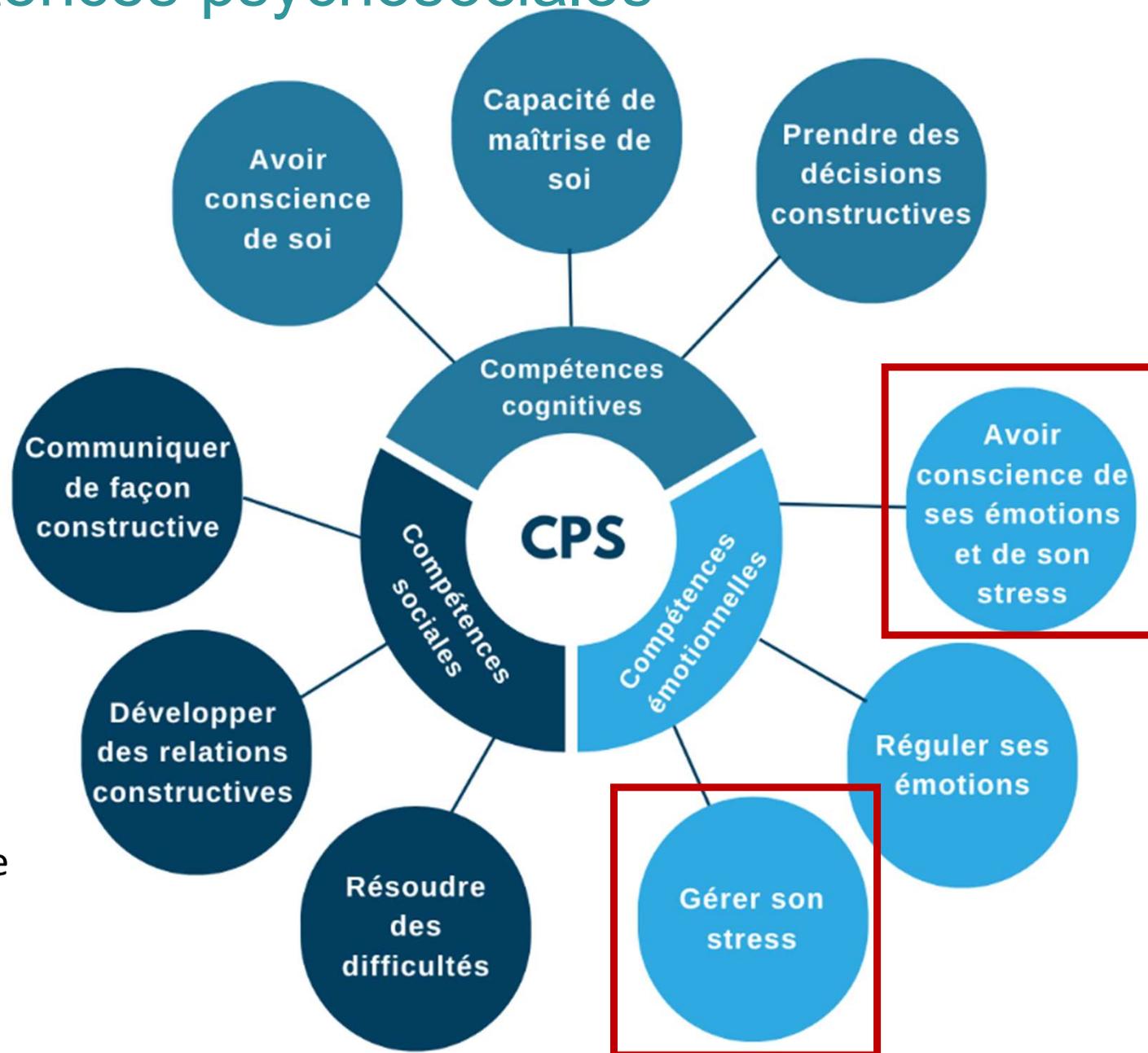
Activité 1 – sous le masque (émotions liées au stress)

Activité 2 – stratégies d'adaptation (

# Déroulement de l'atelier

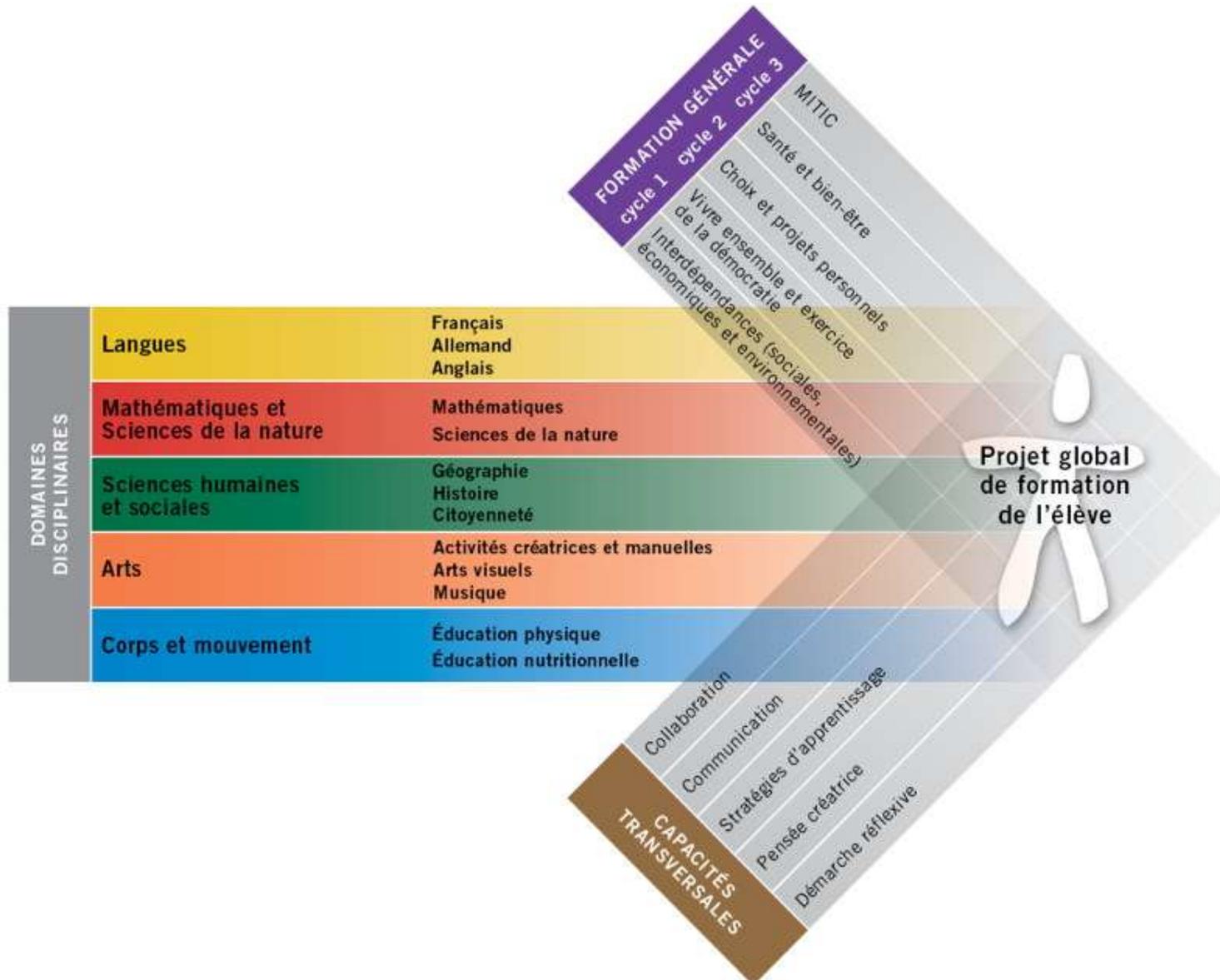
- Quelques éléments théoriques sur le stress et la gestion du stress
- Présentation du module MindMatters «Gérer le stress – trouver son équilibre»
- Découverte d'une partie du matériel pédagogique MindMatters
- Moments d'échange

# Stress et compétences psychosociales



© ScholaVie

# Des éléments présents dans le PER

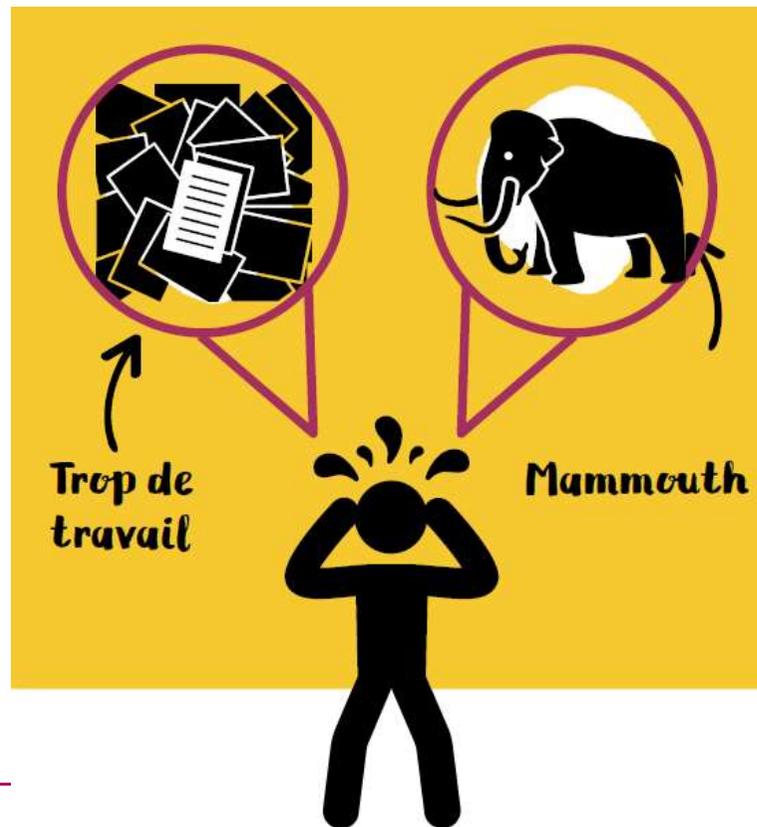


# Qu'est-ce que le stress?

- Le stress un processus
  - Bio : un déclenchement hormonal
  - Psycho : une situation perçue comme stressante (variable d'une personne à une autre et au cours de la vie)
  - Social : contexte
- Réaction psychocorporelle
- Essentiel à notre survie
- Du stress positif au stress négatif
- Lien étroit entre émotions et stress

# Stresseurs

- Peuvent être absolus ou relatifs, être internes ou externes. Variable d'une personne à une autre et au cours de la vie



# Le cerveau à l'adolescence

- Le cerveau se développe jusqu'à 25 ans
- Stress d'adaptation et de performance créé par les changements physiques et environnementaux
- Cerveau est incomplet (immaturité cognitive)



# Les spécificités du stress à l'adolescence

- L'adolescence est une période de vulnérabilité élevée et entraîne plus de difficultés dans la gestion du stress
- Prendre en compte les contextes, les transitions de vie et les tracas quotidiens
- Impact sur l'ensemble du parcours de vie
- Impact sur le processus d'apprentissage et de mémoire

# Gestion du stress

- Etre capable de diminuer ses réactions psychocorporelles liées au stress afin d'être suffisamment bien et de disposer de toutes ses ressources pour agir
- Un stress non géré s'installe dans la vie, les habitudes et devient chronique

# Comment déstresser ?

- Pas de baguette magique! Mais apprendre à créer sa propre boîte à outils

Docteur, je suis en train d'apprendre la relaxation, mais je veux relaxer mieux et plus vite! Je veux vraiment être à l'avant-garde de la relaxation!



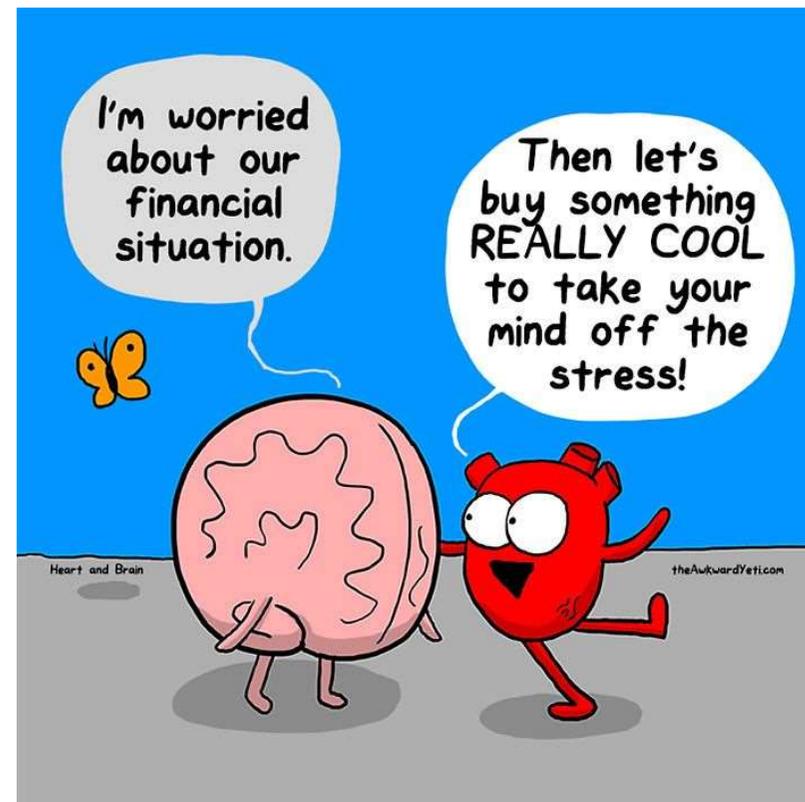
©UQAM- Gestion du stress en contexte d'examen

# Comment déstresser ?

- Agir sur les réactions psychocorporelles au stress
  - Techniques émotionnelles
  - Techniques psychocorporelles
- Agir sur les stressseurs
  - Techniques cognitives
  - Techniques centrées sur le problème
- Augmenter la résistance au stress

# Utiliser des stratégies adaptations efficaces

- Trois critères:
  - Réduit la réaction psychocorporelle au stress
  - Elle ne me nuit pas (bonne pour bien-être)
  - Elle ne nuit pas à autrui



©TheAwkwardYeti

radix.ch

# Gestion du stress – prévention en milieu scolaire

- Niveau individuel:
  - Développer les compétences individuelles des élèves
  - Verbalisé les capacités transversales mobilisées dans les enseignements
- Niveau relationnel:
  - Promotion de relations positives entre élève
- Niveau environnementale/de l'établissement
  - Travail sur les stressseurs institutionnels de manière systémique

# Gérer le stress – trouver son équilibre

## Intentions du module:

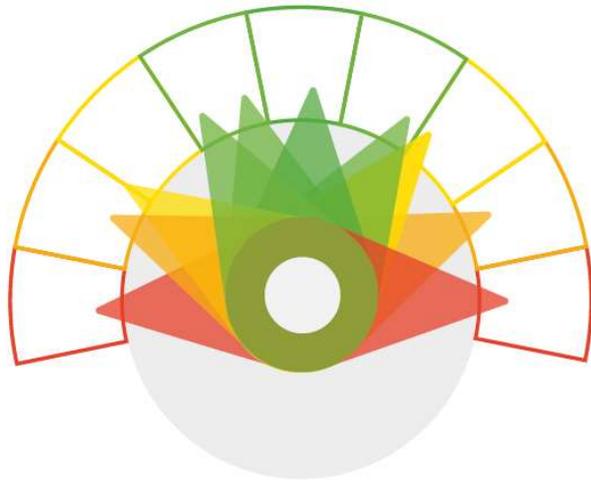
- Comprendre ce qu'on entend par stress et identifier les facteurs de stress
- Identifier les émotions qui s'y rapportent
- Identifier et développer différentes façons de gérer le stress à l'école ainsi que des stratégies d'adaptation



# Gérer le stress – trouver son équilibre

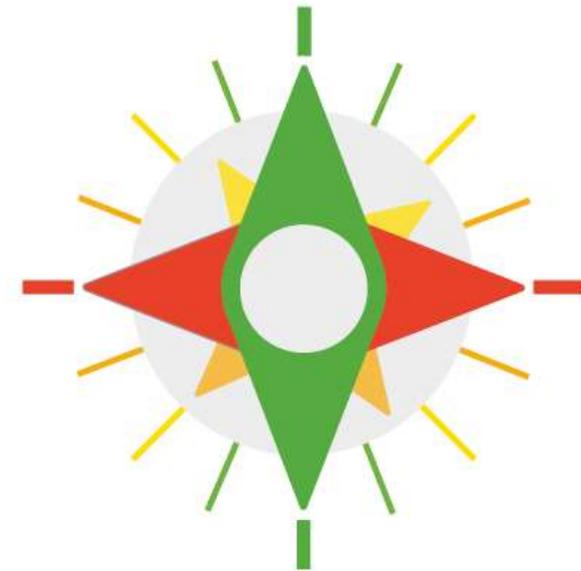
## Sous-module 1

**MIEUX CONNAITRE LE STRESS...**



## Sous-module 2

**...POUR AGIR**



# Aperçu du matériel pédagogique

Accès à la boîte à outils MindMatters

<https://www.radix.ch/fr/ecoles-en-sante/offres/mindmatters/boite-a-outils/gestion-du-stress-garder-son-equilibre/>





# Quelques indications pour vous...

1. A deux, établissez sur une feuille une liste de quelques situations stressantes dans votre vie quotidienne ou professionnelle.
2. Quels sont les sentiments/émotions qui accompagnent ou découlent souvent du stress ? Sont-ils visibles pour les autres ?
3. *Comme vous l'aurez compris dans vos discussions, la perception du stress et les réactions émotionnelles peuvent être différentes d'une personne à l'autre. Surtout, il peut y avoir un décalage entre ce que l'on montre (par ex. « je n'ai jamais l'air stressé ») et ce que l'on ressent (« je peux me sentir fatigué, tendu, triste, euphorique, etc. »).*
4. Remplissez à présent individuellement la fiche de travail (feuille 1 et feuille 2) en vous référant à une situation qui a pu vous causer du stress. La feuille 1 vous appartient et ne devra pas nécessairement faire l'objet d'un partage en commun.

# Activité 2

## « Stratégies utiles ? »

Remplis le tableau avec des stratégies abordées en classe.

Pour chaque situation, donne des exemples de stratégies qui te semblent utiles – moyennement utiles – inutiles – nocives ou risquées pour toi. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses dans cette activité, sens-toi libre de répondre comme tu le penses.




© RADIX / Éditions AGORA 2022

Utile   Moyennement utile   Inutile   Ayant des conséquences négatives (ex. mauvaises, nocives, risquées, etc.)

# Quelques indications pour vous...

1. Référez-vous aux situations identifiées comme stressantes lors de notre première discussion
2. Remplissez individuellement la fiche de travail en prenant au moins une situation stressante de votre choix

# Pour plus d'informations

## **RADIX bureau romand**

MindMatters Suisse romande

Florence Chenaux, cheffe de projets

[chenaux@radix.ch](mailto:chenaux@radix.ch)

## **Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire**

Marthe Nicolet, cheffe de projet « santé mentale »

[marthe.nicolet@avasad.ch](mailto:marthe.nicolet@avasad.ch)