

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 Chenaux, 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)

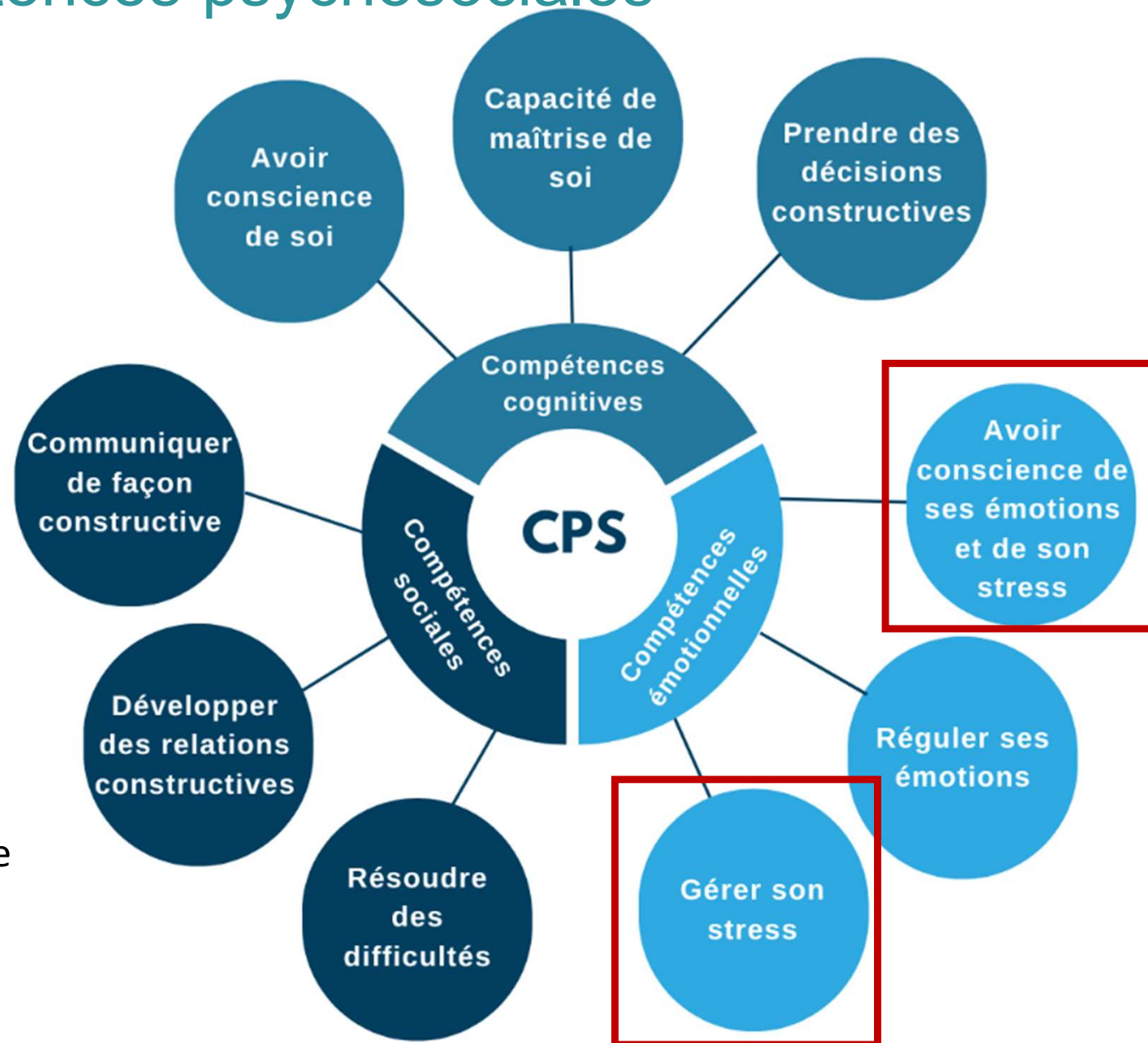
Activité 1 – sous le masque (émotions liées au stress)

Activité 2 – stratégies d'adaptation (

Déroulement de l'atelier

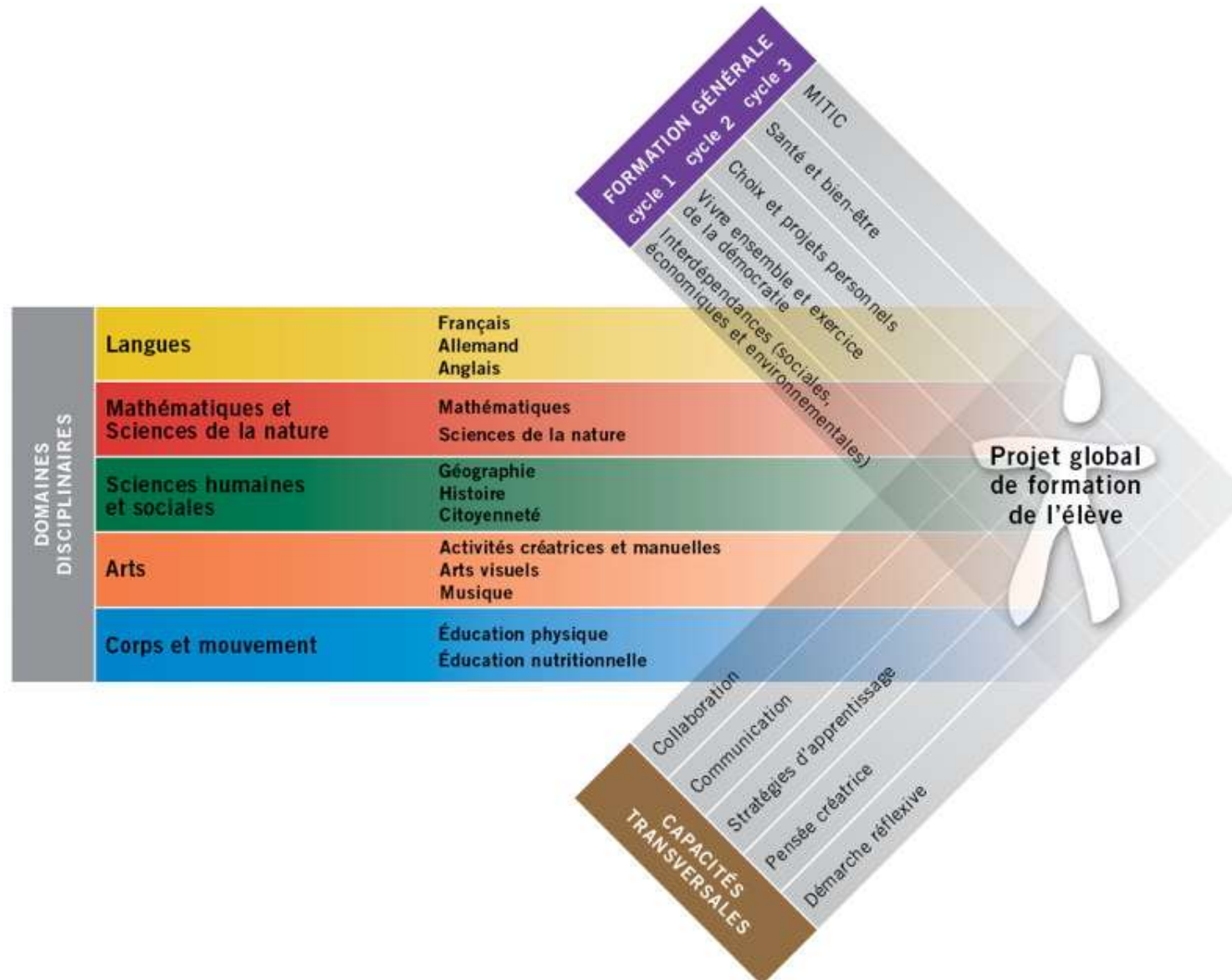
- Quelques éléments théoriques sur le stress et la gestion du stress
- Présentation du module MindMatters «Gérer le stress – trouver son équilibre»
- Découverte d'une partie du matériel pédagogique MindMatters
- Moments d'échange

Stress et compétences psychosociales



© ScholaVie

Des éléments présents dans le PER

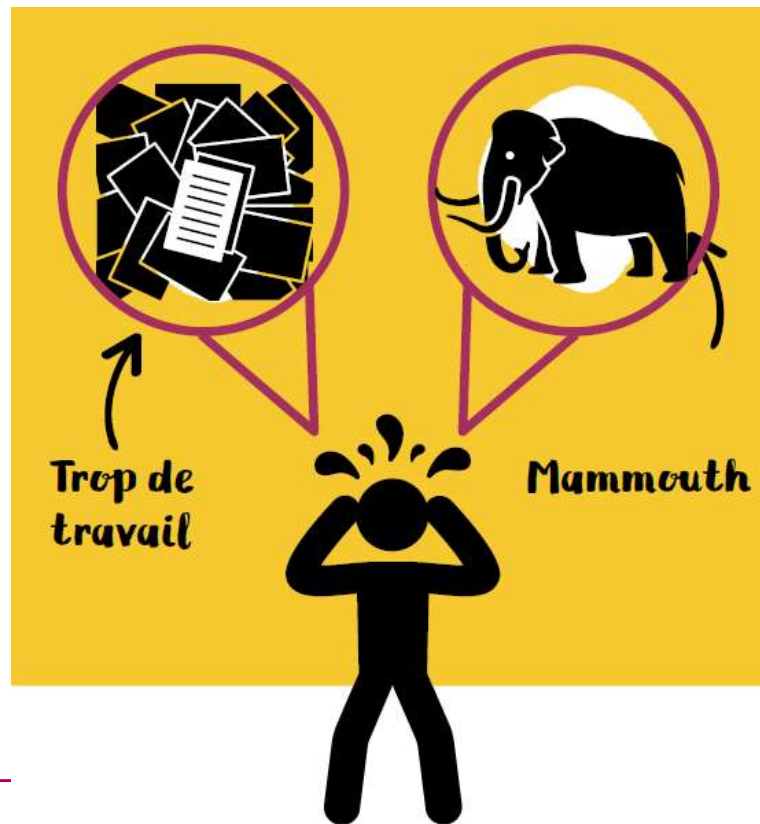


Qu'est-ce que le stress?

- 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!



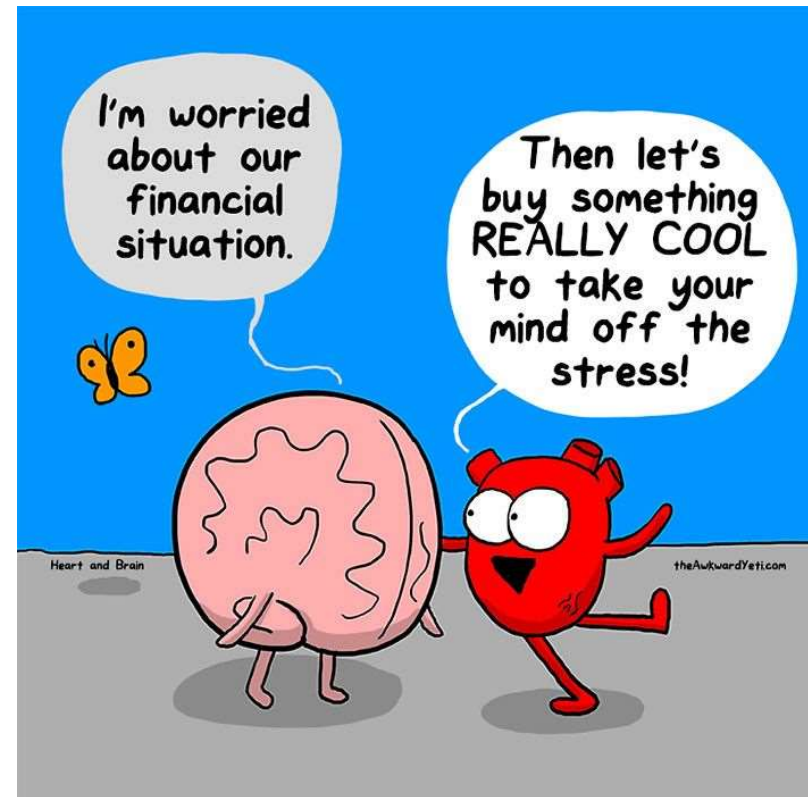
©UQAM- Gestion du stress en contexte d'examen

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



©TheAkwardYeti

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:

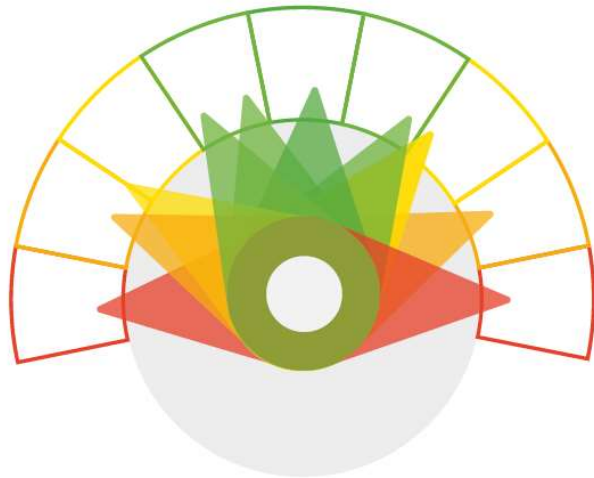
- Comprendre ce qu'on entend par stress et identifier les facteurs de stress
- Identifier les émotions qui s'y rapportent
- Identifier et développer différentes façons de gérer le stress à l'école ainsi que des stratégies d'adaptation



Gérer le stress – trouver son équilibre

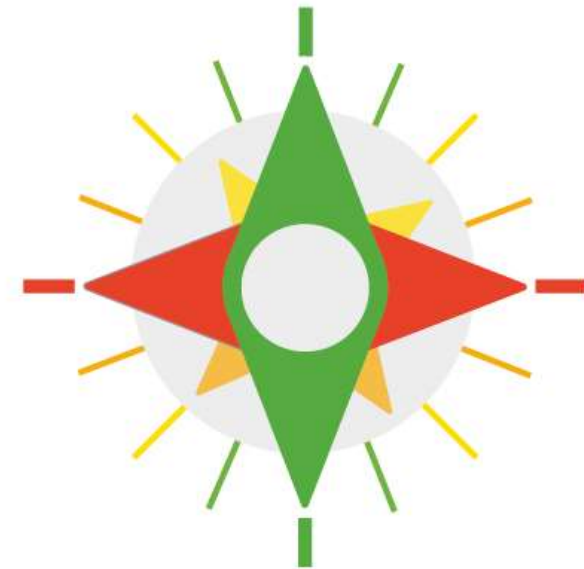
Sous-module 1

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.

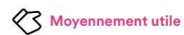
Pour chaque situation, donne des exemples de stratégies qui te semblent utiles – moyennement utiles – inutiles – nocives ou risquées pour toi. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses dans cette activité, sens-toi libre de répondre comme tu le penses.

?

C'est quoi une stratégie utile ?
C'est une stratégie qui est bonne et efficace pour moi, une stratégie qui me permet de me sentir mieux et/ou moins stressé e !

© RADIX / Éditions AGORA 2022



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

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

Marthe Nicolet, cheffe de projet « santé mentale »

marthe.nicolet@avasad.ch