

HORS PISTE

Trop, c'est comme pas assez! Quand le stress me joue des tours...

1^{re} secondaire – Atelier 1

RAPPEL!

Identifie tes signaux de stress et choisis si tu dois retrouver le calme ou t'activer.

Le stress est une réaction d'alarme NORMALE à une situation concrète et réelle. Il nous permet de bien réagir lorsque nous sommes confrontés à un danger.

Parfois, **notre cerveau nous joue des tours. PRENDS LE CONTRÔLE!** Si tu réagis de la même façon devant un ours que devant une fourmi, tu dépenseras beaucoup d'énergie pour rien!

Préserve ton énergie en évaluant la gravité du danger!

À toi de jouer!

Utilise ces stratégies

- Passe à l'action
- Écoute de la musique
- Fais de l'activité physique
- Parle de ton stress à quelqu'un
- Fais de la relaxation, de la méditation
- Ris avec tes amis



Le stress... Ange ou démon?



Une pause active

Bouger et t'étirer en étant conscient de ta respiration peuvent t'aider à te détendre et à mieux gérer ton stress

DÉFI HORS-PISTE

Pense à une situation stressante à laquelle tu devras faire face dans les prochaines semaines. Choisis une ou deux stratégies que tu pourrais utiliser pour affronter à cette situation.



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec

RUISSS
UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE
RÉSEAU UNIVERSITAIRE INTÉGRÉ
DE SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX



UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE