



# Le stress et l'anxiété

## Gestion



Voici quelques stratégies que tu peux mettre en place lorsque tu te sens anxieux.se ou simplement pour favoriser ton bien-être!

Qu'est-ce qui se passe dans ton corps lorsque tu te sens anxieux.se?

### Pour apaiser le corps

Des sensations physiques accompagnent parfois l'anxiété. Par exemple :

- gain/perte d'appétit
- augmentation du rythme cardiaque
- accélération de la respiration
- maux de ventre ou de tête
- sensation de compression dans la poitrine
- avoir une boule dans la gorge ou les mains moites
- avoir continuellement envie d'aller aux toilettes
- Trembler

### Quelques trucs:

- Identifier TES réactions physiologiques
- Utiliser la respiration abdominale et des techniques de relaxation



Voici quelques idées d'applications: RespiRelax, Osmis HD, Petit Bambou, Qi Gong.

- Concentre-toi sur tes sens: ce que tu vois, ce que tu entends, ce que tu sens (les odeurs), ce que tu touches ou ce qui te touche (ex: ton crayon dans ta main, la sensation du vent, la douceur de ton chandail, etc), ce que tu goûtes (ex: la saveur de menthe de ton dentifrice).
- Bouger : marcher, danser, t'entraîner, faire ton sport!
- Faire une activité qui mobilise ton corps et que tu aimes (rire, dessiner, écrire, faire du sport, etc.).

### Pourquoi faire du sport déjà?

Le sport aide à ↓ le stress, la tristesse, les problèmes digestifs. Le sport ↑ la concentration, le niveau d'énergie, l'estime de soi, le sommeil et la forme physique.

### Pour apaiser les pensées



En situation d'anxiété, nos pensées sont souvent exagérées! Il est donc important de remettre celles-ci en perspective et de faire l'effort de formuler des pensées plus réalistes.

### S'arrêter et prendre conscience de son discours interne:

Te poser des questions pour vérifier si tes pensées sont fiables et véridiques:

- Suis-je certain.e que ça va arriver?
- Quels sont les risques que cela arrive?
- Dans le passé, qu'est-ce qui est arrivé dans la même situation?
- Est-ce que j'oublie les choses positives?
- Qu'est-ce que je dirais si ça arrivait à quelqu'un d'autre?

Changer ses pensées toxiques par des pensées aidantes et réalistes:

Ex: «je vais couler mon examen» → «j'ai peur d'échouer mon examen, mais j'ai bien écouté en classe, j'ai fait le travail, j'ai étudié, je suis allé.e aux récupérations. Je me suis bien préparé.e.»

Il faut affronter ce qui nous fait peur!

Éviter soulage, mais ça finit par augmenter notre anxiété. Il faut apprendre à tolérer le malaise.

Affronter permet de prendre conscience que, souvent «ce n'est pas si pire que ça», mais aussi «qu'on est capable!»

### Faire de la résolution de problème pour augmenter ton sentiment de compétence



1. Déterminer et analyser le problème
2. Émettre des hypothèses de solution
3. Choisir une solution
4. Mettre en oeuvre la solution



Quelles sont les caractéristiques du stress dans cette situation?

- C** Sentiment de contrôle faible
- I** Caractère imprévisible d'une situation
- N** Une situation nouvelle
- É** Une menace pour l'égo

Si tu as besoin d'aide, tu peux contacter:

1. Un adulte à l'école
2. Tel-Jeunes [www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com) - 514-600-1002 (texto) - 1-800-263-2266 (téléphone)
3. 811 Info-social

