

Aperçu : Utilisez cette feuille de travail pour suivre **l'atelier en direct StresseMOINS** organisé par YNRA OU lancez-vous le défi d'en apprendre davantage et d'approfondir votre compréhension après l'atelier.

PARTIE A : Comprendre les niveaux de stress

Le schéma ci-dessous est ce que nous appelons le **spectre du stress**. Il nous montre que le stress n'est ni bon ni mauvais, mais qu'il peut nous affecter de différentes manières et à différents niveaux. Saviez-vous que le stress peut parfois être **UTILE**? Nous sommes tous confrontés au stress à un moment ou à un autre de notre vie. Nous pouvons donc faire en sorte qu'il soit à notre avantage!

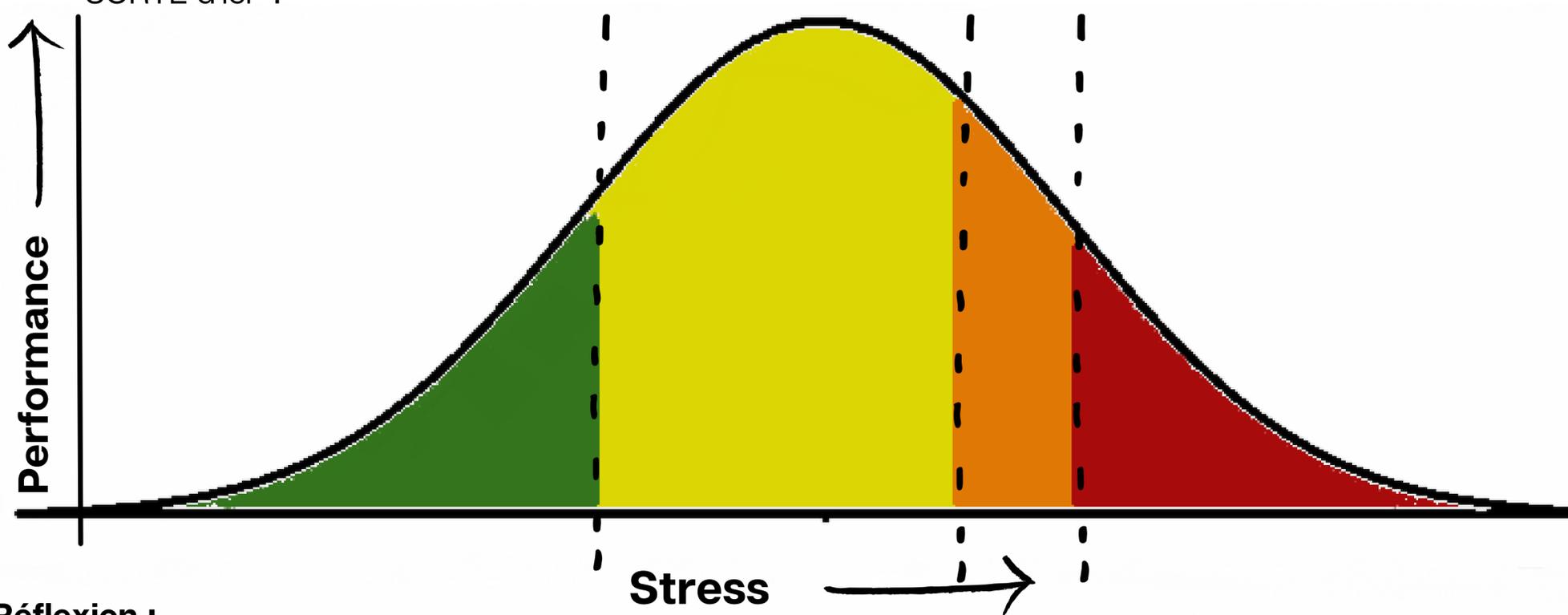
Instructions : Remplissez chaque espace coloré du graphique avec une situation qui correspond au niveau de stress que vous ressentiriez dans chaque zone:

ZONE VERTE : Lorsque vous vous sentez totalement détendu, pas stressé – d'un calme olympien

ZONE JAUNE : Lorsque vous vous sentez un peu à cran, mais que vous pouvez tout à fait le gérer, et que le stress peut en fait être utile – comme la pression que ressent un joueur de basket-ball avant de tenter un tir!

ZONE ORANGE : Lorsque vous sentez que le stress devient un peu trop lourd à gérer...

ZONE ROUGE : Lorsque la situation vous paraît **INACCEPTABLE** et que vous avez envie qu'on vous « **SORTE** d'ici ».



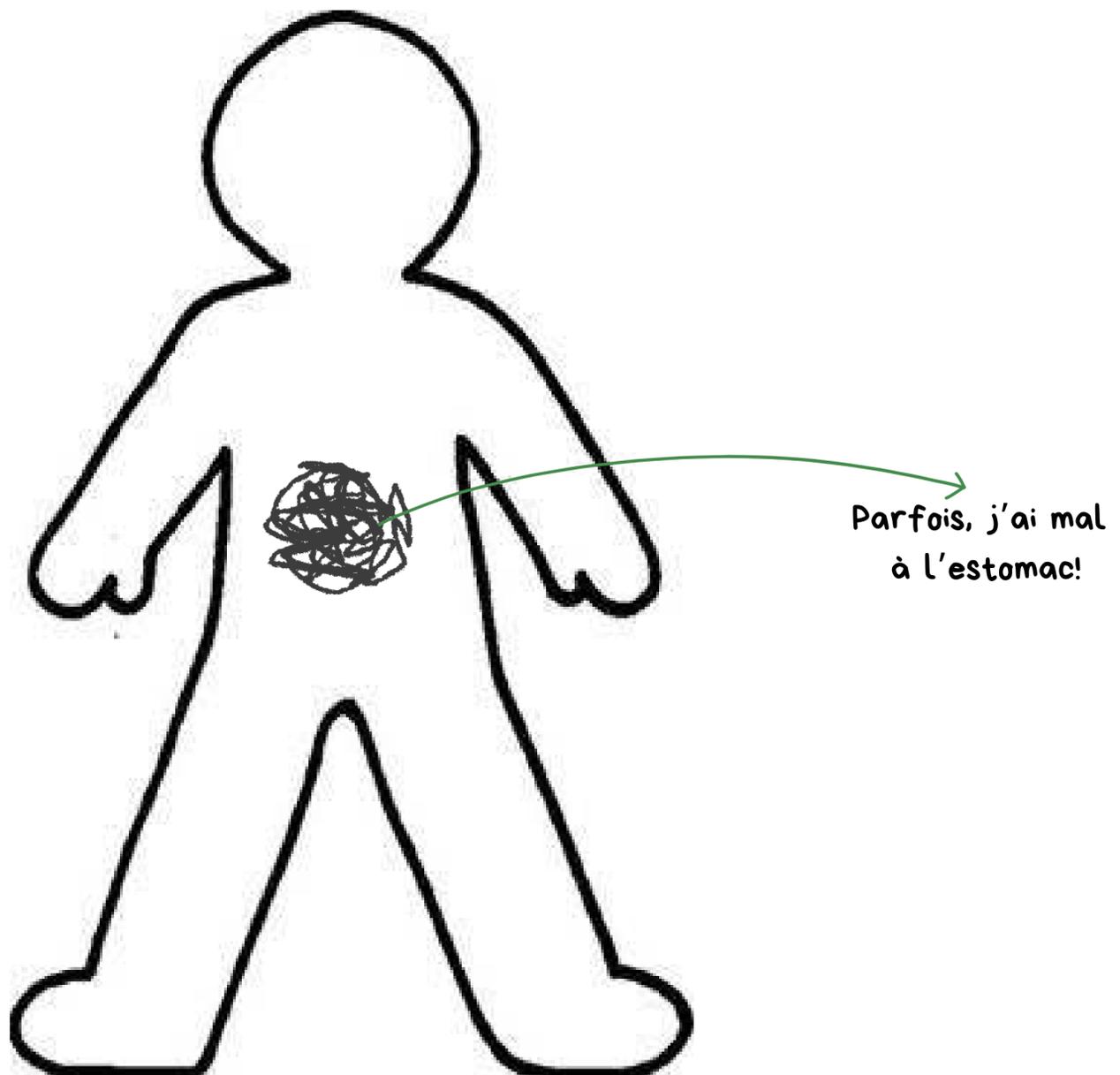
Réflexion :

- Comment le rendement et le stress sont-ils liés? Le stress peut-il nous AIDER à mieux réussir les choses que nous devons ou voulons faire dans la vie? Comment un stress excessif peut-il affecter notre rendement?

- À qui pourriez-vous demander de l'aide si vous vous trouviez, vous ou un ami, dans les zones orange ou rouge?

PARTIE B : Comprendre l'effet du stress dans le corps

Instructions : La santé mentale et la santé physique sont étroitement liées! Parfois, nous pouvons **ressentir** le stress dans notre corps. Utilisez le schéma ci-dessous pour indiquer les endroits où vous **pourriez ressentir du stress!** Vous pouvez ajouter les pensées, les émotions et les comportements qui signalent que le stress commence à s'accumuler ou à devenir trop pesant (dans les zones **orange** et **rouge**). Voici un exemple pour vous aider à commencer!



Discussion : Il est essentiel de comprendre les signaux que notre corps nous envoie pour nous avertir lorsque nous sommes stressés. En quoi le fait de comprendre comment notre corps et notre esprit réagissent au stress peut-il nous aider à le gérer? Avez-vous déjà ressenti le stress chez d'autres personnes autour de vous? Quels signes pourriez-vous observer chez un ami ou un proche?

TU NE PEUX
PAS ARRÊTER
LES VAGES.
MAIS TU PEUX
APPRENDRE À
SURFER

PARTIE C : Défi « Stratégies d'adaptation au stress »

Instructions : Nous vous mettons au défi de créer votre propre **feuille Bingo des stratégies d'adaptation au stress** et d'y inscrire autant de choses que vous pouvez faire la semaine prochaine! En manque d'inspiration? Nous avons rempli quelques cases, mais vous pouvez utiliser les questions ci-dessous pour réfléchir à ce qui est important pour VOTRE propre bien-être :

- Comment pourrais-je m'organiser pour mieux gérer mon stress (p. ex. dresser une liste de choses à faire)? (**trouver des solutions**)
- Comment puis-je évacuer la tension qui accompagne le stress (p. ex. aller courir)? (**évacuer la tension**)
- Comment puis-je me soigner et prendre soin de moi-même lorsque je me sens stressé (p. ex. prendre une pause)? (**amour de soi**)
- Comment puis-je utiliser mon esprit / mes pensées pour changer mes sentiments (p. ex. prendre pleinement conscience)? (**stratégies cognitives**)

		J'ai prévu des activités avec un ami 		J'ai préparé une liste de choses à faire 
j'ai pris une longue douche ou un bain 		Moment libre à ne rien faire !		
			Je me suis permis de pleurer 	
	J'ai essayé la méditation guidée 			

Consultez le site ynra.ca/fr/centre-dapprentissage/engagement-des-jeunes/ pour plus de conseils et astuces sur l'entretien de la santé mentale et pour vous inscrire à nos défis mensuels d'adaptation et courir la chance de gagner une carte cadeau d'une valeur de 50 \$

Centre d'apprentissage virtuel

Il peut être difficile de trouver les ressources disponibles pour vous aider, que vous ayez besoin d'accéder à des services de santé mentale, à un groupe de soutien par les pairs ou simplement à quelqu'un à qui **parler**.

Explorez notre **Centre d'Apprentissage en ligne** (créé par des jeunes, pour des jeunes) pour plus d'informations, d'activités et de ressources. Et gardez cette page pour une liste des ressources disponibles pour **VOUS** !



ynra.ca/fr/centre-dapprentissage/



CounselingConnect.org

- Séances de conseil gratuites par téléphone ou par vidéo
- Pas de liste d'attente
- Multilingue



Youth Services Bureau (YSB)

- ysb.ca/services/ysb-mental-health
- Ligne d'écoute téléphonique 24/7: 613-260-2360
- Santé mentale, emploi, logement, etc.
- Pour les jeunes de 12 à 18 ans
- Bilingue (ANG & FR)



1Appel1Clic.ca

- Simplifie la recherche des soins de santé mentale et de toxicomanie qui vous conviennent
- Pour les enfants, les jeunes et les familles

MaListeMaSante.ca

- Une liste de ressources créée par les jeunes, pour les jeunes francophones d'Ottawa incluant des ressources d'intervention de crise, de counseling et de soutien, des services en dépendances et beaucoup d'autres.

MaListeMaSanté.ca

Une liste de ressources en santé mentale pour les francophones

Suivez-nous sur les médias sociaux @**CHEOyouthnet** ou envoyez-nous un courriel à ynra@cheo.on.ca pour plus d'informations sur nos programmes et services pour la jeunesse