Conseil scolaire du Grand Nord

LE STRESS CONNEXION

BIEN-ÊTRE ET ACCOMPAGNEMENT

Le stress est une réponse physiologique naturelle face à un défi ou une menace.

- **Stress "positif" :** À petites doses, il fournit l'énergie et la concentration nécessaires pour relever un défi : compétition sportive, examen, etc.
- **Stress "négatif" :** Lorsqu'intense ou constant, il devient nuisible pour la santé physique et mentale.

Une situation devient stressante lorsqu'elle comporte l'un de ces éléments (C.I.N.É.) :

- **C**ONTRÔLE FAIBLE : Impression de ne pas avoir de pouvoir sur la situation.
- **I**MPRÉVISIBILITÉ : Quelque chose d'inattendu se produit.
- **N**OUVEAUTÉ : Expérience inédite.
- **É**GO MENACÉ : Nos capacités ou nos compétences sont remises en question.

Signes à observer :

- Changements d'humeur ou irritabilité.
- Symptômes physiques (maux de ventre, maux de tête).
- Retrait de la famille ou des amis.
- Difficultés de concentration ou baisse des résultats scolaires.

ACCOMPAGNER

Vous jouez un rôle clé pour aider votre jeune à développer des moyens sains de gérer son stress.

- **Valider ses émotions :** Écoutez sans minimiser ses inquiétudes. Dites-lui que c'est normal de se sentir stressé et que vous êtes là pour lui.
- **Modeler le calme :** Votre propre gestion du stress influence votre enfant. Restez calme et de pratiquez vous-même des stratégies de régulation.
- **Favoriser une routine stable :** Savoir à quoi s'attendre réduit l'imprévisibilité et augmente le sentiment de sécurité.
- **Se concentrer sur les bases :** Assurez-vous qu'il dorme suffisamment et qu'il reste actif physiquement.

CONNECTER

Résolution de problème

Lorsqu'un défi provoque du stress, guidez votre jeune sans résoudre le problème à sa place.

1. Arrêt : Faire une courte pause pour retrouver son calme.
2. Idées : Nommer le problème et envisager différentes solutions.
3. Action : Choisir une solution réaliste, déterminer un premier pas et vérifier ensuite si elle fonctionne.
Si nécessaire, ajustez le plan ou essayez une autre idée.

« Quelle partie de ce problème peux-tu influencer aujourd'hui? »



Activités pour mieux vivre le stress | Alloprof

BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

Encouragez votre jeune à essayer une pratique qui lui convient pour exprimer ce qu'il ressent (sans vouloir régler la situation immédiatement) :

- **Écriture réflexive :** Écrire dans un journal ou un cahier guidé pour mettre des mots sur ses émotions et organiser ses pensées.
- **Activité créative :** Dessiner, peindre ou bricoler pour s'exprimer autrement et relâcher les tensions.
- **Partage et dialogue :** Parler de ses inquiétudes avec un adulte de confiance qui écoute sans jugement.

- Comprendre et gérer le stress - SMSO
- Stress humain
- Stress : Comment aider un jeune - Jeunesse, J'écoute
- Soutenir le bien-être de votre enfant - SMSO

Il est normal de vivre des périodes de stress. Toutefois, il est recommandé de consulter un professionnel si les symptômes durent ou nuisent au fonctionnement.

- Trouver de l'aide - CMHO
- Jeunesse, J'écoute
- Parlons maintenant

céno
Consortium pour les élèves du nord de l'Ontario