

## activité 5

# À chaque situation, ses solutions !

temps nécessaire  
45 minutes

objectif

*découvrir de nouvelles façons  
de gérer son stress*

## démarche suggérée

- 1 • En grand groupe, demandez aux élèves de penser à une situation stressante vécue. Quels moyens ont-ils pris ou auraient-ils pu prendre pour gérer leur stress ? Écoutez les réponses de deux ou trois élèves et identifiez à quelle catégorie elles appartiennent :

*Parler et être bien entouré;*

*Prendre soin de sa santé physique;*

*Prendre du temps pour soi;*

*Gérer son temps;*

*Relaxer;*

*Autre.*

- 2 • Invitez les élèves à se placer en équipe pour compléter la **Fiche de l'élève**.
- 3 • En grand groupe, discutez des moyens trouvés. Pour conclure, demandez aux élèves s'ils ont découvert de nouvelles solutions anti-stress et leur distribuez les fiches solution après la discussion en groupe.

## éléments de discussion

Rappelle-toi qu'un des éléments clés pour maintenir un équilibre intérieur est d'intégrer de saines habitudes de vie comme l'exercice physique, une bonne alimentation, un nombre suffisant d'heures de sommeil et la participation à des activités sociales et de loisirs.

Il est important de maintenir une certaine régularité dans la fréquence de nos activités de détente; de cette façon, on peut ressentir un maximum de bienfaits. Les efforts que cela demande seront récompensés.

# à chaque situation, ses solutions !

<i>situation ou activité</i>	<i>exemples de solutions</i>
1 • Passer un examen.	<p>Prendre des notes pendant les cours. S'y prendre d'avance pour étudier. Poser des questions en classe. Se coucher assez tôt la veille. Utiliser des stratégies d'étude (ex : fiches-quizz, étude en groupe, etc.). Durant l'examen, sauter les questions difficiles et y revenir plus tard.</p> <hr/> <hr/>
2 • Faire un exposé oral.	<p>Se pratiquer (devant un miroir, des amis, ses parents). Bien maîtriser son sujet. Fixer un point au-dessus des gens pendant la présentation plutôt que les regarder. Avoir des attentes réalistes.</p> <hr/> <hr/>
3 • Vivre une rupture amoureuse.	<p>En parler à quelqu'un (amis, parents, personne-ressource de l'école, etc.). Prendre soin de soi (bien manger, bien dormir). Se donner du temps pour s'adapter et accepter la situation. Passer plus de temps avec ses amis.</p> <hr/> <hr/>
4 • Accepter son image corporelle.	<p>Trouver les traits physiques que l'on aime chez soi (par ex. : J'aime mes yeux, mes cheveux, mes jambes, etc.). Bien s'alimenter, prendre soin de sa santé. Avoir un regard critique sur les images publicitaires. Demander de l'aide professionnelle (ex : intervenant, psychothérapeute, etc.). Valoriser la différence.</p> <hr/> <hr/>

*Suite à la page suivante.*

# À chaque situation, ses solutions! (suite)

<i>situation ou activité</i>	<i>exemples de solutions</i>
5 • Vivre une séparation familiale.	<p>En parler avec quelqu'un (amis, autres adultes).</p> <p>En parler avec ses parents.</p> <p>Se donner du temps pour s'adapter et accepter la situation.</p> <p>Prendre soin de soi (bien manger, bien dormir).</p> <p>Demander de l'aide professionnelle (ex : intervenant, psychothérapeute, etc.).</p> <p><input type="text"/></p>
6 • Vivre des conflits avec ses parents.	<p>Favoriser une communication ouverte, négocier.</p> <p>Pratiquer les étapes de résolution de problèmes (définir le problème, identifier les solutions, en choisir une, la mettre en pratique et en faire l'évaluation).</p> <p>En parler avec quelqu'un (amis, autres adultes).</p> <p>Extérioriser ses émotions (ex : journal intime, médium artistique, sport, etc.).</p> <p><input type="text"/></p>
7 • Ressentir de la pression de ses pairs.	<p>Établir ses limites, en discuter avec ses amis.</p> <p>S'affirmer, apprendre à dire non.</p> <p>Se respecter.</p> <p>Se faire de nouveaux amis qui nous respectent et nous apprécient.</p> <p><input type="text"/></p>
8 • Avoir un horaire chargé ou surchargé.	<p>Apprendre à gérer son temps.</p> <p>Utiliser un agenda ou une grille horaire.</p> <p>Établir ses priorités, apprendre à dire non.</p> <p>Déléguer certaines tâches (par exemple, ne pas tout prendre sur ses épaules dans un travail d'équipe).</p> <p>Prendre du temps pour soi.</p> <p><input type="text"/></p>
9 • Vivre une nouvelle situation.	<p>Avoir confiance en soi.</p> <p>Prendre en considération son temps d'adaptation.</p> <p>Persévérer, se donner le droit à l'erreur.</p> <p>Demander de l'aide, s'informer.</p> <p>Y aller une étape à la fois.</p> <p>Favoriser une pensée positive.</p> <p><input type="text"/></p>

# activité 5

## À chaque situation, ses solutions !



Propose deux ou trois solutions qui te conviendraient pour réduire ou contrôler le stress pouvant être occasionné par les situations suivantes :

<i>situation</i>	<i>exemples de solutions</i>
1 • Préparer un examen.	
2 • Préparer un exposé oral.	
3 • Vivre une rupture amoureuse.	
4 • Accepter avec difficulté son image corporelle.	
5 • Vivre une rupture familiale.	
6 • Vivre des conflits avec ses parents.	
7 • Ressentir de la pression de ses pairs.	
8 • Avoir un horaire chargé ou surchargé.	
9 • Vivre une nouvelle situation.	