



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

Eduquer les jeunes à la gestion du stress pour leur donner le pouvoir d'entreprendre

Projet numéro 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

WP 2/A6 : EduPack sur la Gestion du Stress Version complète

Date de publication : 05.2025

Organisation partenaire : Vanillea International, France



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

EduPack sur la Gestion du Stress

Auteur principal : VANILLEA INTERNATIONAL

Co-auteurs : AKLUB, MIND THE GAME, TREBAG, ATU, AKNOW

Révision du texte en anglais : ATU

Traduction en français : VANILLEA

Traduction en grec : AKNOW & MIND THE GAME

Traduction en hongrois : TREBAG

Traduction en tchèque : AKLUB

Copyright

© Copyright le Consortium EMERGE Youth

2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

Tous droits réservés.



[EduPack sur la Gestion du Stress](#) © 2025 par [EMERGE Youth Consortium](#) est titulaire d'une licence en vertu de [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International](#)

0 Résumé

Le projet EMERGE Youth vise à sensibiliser les jeunes au stress et à développer leurs compétences en matière de gestion du stress grâce à des ressources éducatives ciblées. Une bonne santé mentale et favoriser son bien-être sont essentiels au développement personnel et professionnel des jeunes, façonnant leurs opportunités futures et leurs contributions sociétales plus larges. Cependant, les jeunes d'aujourd'hui sont confrontés à des facteurs de stress croissants, notamment l'éco-anxiété, les pressions scolaires, les incertitudes professionnelles, l'instabilité financière et les disparités socioéconomiques. Ces défis peuvent être préjudiciables, marginaliser et entraver la productivité future (Commission européenne, 2022 ; Organisation mondiale de la santé, 2016).

Objectifs :

1. Proposer des solutions personnalisées pour développer des techniques de gestion du stress chez les jeunes.
2. Fournir les outils nécessaires sous forme de ressources éducatives libres (REL) et inclure des groupes vulnérables dans le processus de formation, améliorant ainsi les compétences essentielles de gestion du stress pour le développement de leur carrière professionnelle et leur santé mentale.

Pour atteindre ces objectifs, le projet développera une WebApp accessible afin d'améliorer les possibilités d'éducation, en particulier pour les jeunes disposant d'un soutien et d'un accès limités à la formation. De plus, l'initiative s'adressera à un public plus large en fournissant un soutien et des ressources adaptés pour des activités pratiques de gestion du stress.

Dans le cadre du Work Package 2, une méthodologie de formation et un kit éducatif ont été développés pour répondre aux besoins des jeunes à travers l'Europe. Ces ressources comprennent du matériel théorique pour les éducateurs et des activités de groupe interactives qui peuvent être transformées en pratique individuelle, conçues pour doter les jeunes d'outils pratiques et de stratégies pour gérer efficacement le stress.

Table des matières

0	Résumé	2
0	Introduction	7
0.1	Portée.....	7
0.2	Groupes cibles.....	8
0.3	Contenu.....	8
0.4	Éducation à la gestion du stress pour les éducateurs de jeunes.....	9
0.5	Comment utiliser cet EduPack.....	9
0.5.1	La théorie.....	9
0.5.2	Les activités pratiques	9
0.5.3	L'évaluation.....	10
0.5.4	La durée	10
1	Module 1 : Fondements du stress et ses impacts.....	11
1.1	Connaissances théoriques	11
1.1.1	Qu'est-ce que le stress ?	11
1.1.2	Stress positif (productif)	11
1.1.3	Stress négatif (néfaste).....	12
1.1.4	Symptômes du stress	12
1.1.5	Mécanismes d'adaptation au stress	14
1.1.6	Résultats de notre enquête	14
1.1.7.	L'importance du repos.....	15
1.1.8	En quoi chaque module est-il utile à la gestion du stress ?	16
1.2	Exemples pratiques et activités	17
1.2.1	Comprendre notre niveau de stress	17
1.2.2	Identification des déclencheurs.....	18
1.2.3	Exercice de test de journalisation	19
1.2.4	Exercice de cartographie du stress	20
1.2.5	Stress et adaptation : jeux de rôle.....	21
1.2.6	La roue d'impact du stress	23
1.2.7	Focus sur l'avenir : Découvrir des stratégies de résilience pour réussir dans la carrière ²⁴	
1.2.8	Boîte à outils sans stress	25
1.2.9	Exercice de ressources.....	26

1.2.10	L'échelle du « oui » : Renforcer la confiance grâce à de petites victoires	27
1.2.11	Eustress en action : Cartographier les moments de croissance	28
1.2.12	L'elevator pitch d'Eustress	28
1.3	Auto-évaluation.....	30
1.4	Références	31
2	Module 2 : Stratégies et méthodes d'adaptation pratiques	33
2.1	Connaissances théoriques	33
2.1.1	Introduction.....	33
2.1.2	Identifier ce qui nous stresse vraiment.....	33
2.1.3	Les 4 styles d'adaptation (Brief COPE)	34
2.1.4	Les 4 A de la gestion du stress	35
2.1.5	Méthodes d'adaptation malsaines à éviter	35
2.1.6	Méthodes d'adaptation positives et saines.....	36
2.1.7	Autres techniques de gestion du stress	37
2.2	Exemples pratiques et activités	38
2.2.1	Activité de départ - Pratique guidée de la pleine conscience.....	38
2.2.2	Réflexion sur la situation actuelle.....	38
2.2.3	Identificateur d'émotions	40
2.2.4	La méthode 5-4-3-2-1	41
2.2.5	De l'écriture négative à l'écriture positive	42
2.2.6	Heureux sans argent	43
2.2.7	Adaptation musicale	44
2.2.8	Exercice d'auto-coaching.....	44
2.2.9	Défi d'1 semaine : Essayez !.....	46
2.3	Auto-évaluation.....	48
2.4	Références	49
3	Module 3 : Gestion du stress pour la résilience professionnelle	50
3.1	Connaissances théoriques	50
3.1.1	Comprendre le stress sur le lieu de travail moderne	50
3.1.2	Le lien entre la gestion du stress et la performance au travail.....	52
3.1.3	Gérer le stress en tant qu'entrepreneur.....	53
3.1.4	Compétences non techniques pour le développement de carrière	54

3.1.5	Construire une culture de sensibilisation au stress	60
3.2	Exemples pratiques et activités	62
3.2.1	Interview : émotions et compétences	62
3.2.2	Jeu de rôle « Au travail »	63
3.2.3	Travail d'équipe	64
3.3	Auto-évaluation.....	66
3.4	Références	67
4	Module 4 : Soutien d'urgence et résilience à long terme	69
4.1	Connaissances théoriques	69
4.1.1	Reconnaître les signes de stress aigu et identifier les crises de santé mentale chez les jeunes.....	69
4.1.2	Le rôle des éducateurs et des proches aidants.....	69
4.1.3	Stratégies institutionnelles	70
4.1.4	Comprendre et utiliser les ressources de soutien d'urgence, y compris les aiguillages appropriés.....	70
4.1.5	La nécessité d'établir des voies d'aiguillage claires.....	70
4.1.6	Promouvoir la maîtrise des ressources	71
4.1.7	Relier les techniques de gestion du stress à la résilience à long terme.....	71
4.1.8	Définition d'objectifs pour la résilience	71
4.1.9	Construire des réseaux de soutien.....	72
4.1.10	Conformité au RGPD : comprendre les applications de confidentialité dans la collecte et le partage de données.	72
4.1.11	Pratiques nationales et européennes en matière de gestion du stress et de traitement des données.....	72
4.1.12	Coordination et régulation	73
4.2	Exemples pratiques et activités	73
4.2.1	Jeu de rôle : Répondre au stress aigu	73
4.2.2	Cartographie des déclencheurs de stress	74
4.2.3	Récit de la résilience.....	74
4.2.4	Chasse au trésor aux ressources d'urgence	75
4.2.5	Boîte à outils sur les capacités d'adaptation	75
4.2.6	Cartographie d'un système de soutien	76
4.2.7	Le thermomètre de stress	76
4.2.8	Prise de décision sous pression.....	77

4.2.9	Visualisation pour la résilience	77
4.2.10	Coins calmes	78
4.2.11	Drapeaux rouges et feux verts	78
4.2.12	Votre plan d'action en cas de crise	78
4.3	Auto-évaluation.....	79
4.4	Références	80
5	Module 5 : Animation d'ateliers, engagement communautaire et utilisation d'outils numériques pour la gestion du stress.....	81
5.1	Connaissances théoriques	81
5.1.1	Stratégies de conception et d'animation d'ateliers interactifs.....	81
5.1.2	Renforcer l'engagement communautaire par le biais de groupes de médias sociaux, de forums et de rencontres.	83
5.1.3	Encourager l'apprentissage et la collaboration entre pairs	84
5.1.4	Caractéristiques d'applications de gestion du stress efficaces, telles que des plans personnalisés, le suivi des progrès et des outils d'auto-amélioration.....	86
5.1.5	Stratégies d'utilisation des outils numériques dans les sessions éducatives en ligne et hors ligne	90
5.1.6	Explorer les ressources de gamification et de vidéo pour stimuler l'engagement. ...	92
5.2	Exemples pratiques et activités	94
5.2.1	Plan d'atelier : Un plan détaillé pour un atelier de gestion du stress adapté aux jeunes	94
5.2.2	Séance de jeu de rôle : Entraînez-vous à animer des activités de groupe dans un environnement simulé.....	101
5.3	Auto-évaluation.....	107
5.4	Références	110
6	Matériaux supplémentaires	112
6.1	Exercices et conseils pour la gestion du stress, la gestion et l'amélioration de soi...	112
6.2	Activités pouvant être incluses dans l'application Web.....	113

0 Introduction

L'objectif du pack éducatif EMERGE est de doter les jeunes d'outils nécessaires pour gérer efficacement le stress. Conçu pour être utilisé par les éducateurs, il propose des stratégies et des ressources pour soutenir la santé mentale et le bien-être des jeunes grâce à une compréhension théorique du sujet et à la gestion du stress, à des exercices pratiques et à des activités liées à l'employabilité et aux compétences entrepreneuriales.

Le matériel et les activités seront hébergés sur la WebApp créée lors de la dernière phase du projet.

0.1 Portée

Pour jeter les bases de l'élaboration de matériels pédagogiques, les partenaires du projet ont :

- mené des enquêtes anonymes auprès des jeunes pour évaluer l'impact du stress sur les jeunes,
- conçu un recueil de pratiques de gestion du stress pour présenter des informations et des expériences pertinentes,
- élaboré une méthodologie fondée sur les résultats des enquêtes et livrables.

Tous les supports développés ont 2 objectifs principaux :

1. Fournir aux éducateurs les outils nécessaires pour comprendre et intégrer des stratégies efficaces de gestion du stress dans leurs pratiques d'enseignement.
2. Donner aux jeunes les moyens de mieux gérer le stress, d'améliorer leur bien-être général et leur résilience professionnelle.

0.2 Groupes cibles

Le matériel pédagogique du WP2 est conçu pour soutenir les principaux groupes cibles suivants :

- Éducateurs de jeunesse,
- animateurs jeunesse,
- animateurs de jeunesse centrés sur le développement des jeunes,
- Mentors pour les jeunes,
- Organisations de jeunesse.

Le projet vise à fournir des solutions personnalisées adaptées aux besoins de ces groupes. En dotant les éducateurs et les mentors de stratégies efficaces de gestion du stress, il soutient leurs efforts pour aider les jeunes à développer leur résilience et à gérer efficacement le stress.

0.3 Contenu

Le contenu pédagogique suivant comprend 5 modules de formation :

1. Module 1 - Fondements du stress et de ses impacts
2. Module 2 - Stratégies et méthodes d'adaptation pratiques
3. Module 3 - Gestion du stress pour la résilience professionnelle
4. Module 4 - Soutien d'urgence et résilience à long terme
5. Module 5 - Animation d'ateliers, engagement communautaire et utilisation d'outils numériques pour la gestion du stress

Chacune est divisée en 2 parties :

1. **Connaissances théoriques** pour les éducateurs ou les animateurs de jeunesse, offrant une formation qualitative autour de la gestion du stress en tant que compétence de résilience professionnelle.
2. **Activités pratiques et matériel** à utiliser par les éducateurs avec les jeunes en groupe ou individuellement pour une vie sans stress.

Ce contenu sera hébergé en tant que ressources éducatives libres (REL) dans une application Web (WP3) lors de la prochaine phase du projet.

En annexe se trouvent des documents supplémentaires et des études de cas ayant surmonté le stress et réussi dans divers secteurs entrepreneuriaux.

0.4 Éducation à la gestion du stress pour les éducateurs de jeunes

Objectifs : À la fin de ce cours, les participants seront en mesure de :

1. Développer la connaissance de la nature et des effets du stress sur les jeunes Européens, y compris ses impacts psychologiques et physiologiques.
2. Identifier les facteurs de stress courants et explorer des stratégies d'adaptation, en mettant l'accent sur des techniques efficaces pour les jeunes.
3. Soutenir les jeunes dans leur compréhension et leur gestion du stress en contexte professionnel.
4. Doter les jeunes des compétences nécessaires pour gérer le stress, renforcer leur résilience et réussir sur les plans personnel et professionnel.
5. Animer des ateliers interactifs de gestion du stress, en tirant parti des ressources communautaires et des outils numériques.

0.5 Comment utiliser cet EduPack

Les recommandations et les ressources suivantes ont été élaborées dans le cadre du projet collaboratif EMERGE Youth. Ils sont destinés à servir d'orientation et peuvent être adaptés pour répondre à différents contextes et exigences.

0.5.1 La théorie

Le début de chaque module présente la théorie derrière les concepts présentés sur la base de recherche scientifique. Cette théorie peut être présentée et expliquée aux jeunes avant, pendant ou après avoir réalisé les activités pratiques, selon ce que l'éducateur pense être le plus pertinent et efficace.

0.5.2 Les activités pratiques

Après chaque section théorique, nous avons défini des activités pratiques appropriées à mettre en œuvre au sein d'un groupe (5 à 10 personnes). Celles-ci visent à guider les éducateurs dans la mise en œuvre de l'activité dans la pratique de groupe.

Pour chaque activité, se trouvent les éléments suivants :

- **Objectif :** L'objectif principal de l'activité décrite
- **Instructions :** Destinées aux éducateurs pour qu'ils fassent l'activité avec un groupe de jeunes
- **Pratique individuelle :** Comment faire la même activité pour une seule personne (individuel)
- **Conseils :** Quelques idées supplémentaires
- **Idées de réflexion :** 1 à 2 questions que les éducateurs peuvent poser à la fin de l'activité pour faire réfléchir les jeunes sur l'activité qu'ils viennent de faire

Les lecteurs peuvent choisir n'importe quelle activité en fonction du temps et des possibilités dont ils disposent, mais nous recommandons de **commencer par inclure un peu de théorie, de pleine conscience guidée et quelques questions d'introduction/d'auto-réflexion**. Ensuite, les activités peuvent être mixtes et adaptées aux besoins des participants – que ce soit pour un groupe de jeunes ou pour une pratique individuelle.

0.5.3 L'évaluation

L'évaluation est utilisée pour s'assurer que les jeunes ont retenu des aspects importants de chaque module. Ils se composent de 5 questions à choix multiples.

0.5.4 La durée

Théorie : 30 min à 1h, en fonction de l'intérêt des jeunes pour échanger.

Activités : 30 min pour des activités d'introduction telles que la pleine conscience guidée et l'auto-réflexion + 45 min à 1h pour 2-3 autres activités.

1 Module 1 : Fondements du stress et ses impacts

Objectif	Évaluer la nature du stress et ses effets sur les jeunes.
Apprentissage Résultat	À la fin de ce module, les jeunes seront en mesure d'identifier les déclencheurs de stress courants et de faire la distinction entre le stress productif et le stress nocif.

1.1 Connaissances théoriques

1.1.1 Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est un terme que nous connaissons tous, mais ses nuances sont souvent négligées dans la vie quotidienne.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS, 2023), le stress est décrit comme **un état d'inquiétude ou de tension mentale qui survient en réponse à des situations difficiles**. Cette expérience commune est une réponse humaine naturelle qui a évolué pour nous aider à faire face aux défis et aux menaces de notre environnement.

D'un point de vue évolutif, le stress a été conçu pour **améliorer la survie en préparant le corps à réagir rapidement face au danger**, souvent appelé réponse « *combat ou fuite* ». En conséquence, les humains sont biologiquement câblés pour **ressentir du stress à des degrés divers**.

Cependant, la façon dont nous réagissons au stress joue un rôle crucial dans la détermination de son impact sur notre bien-être général. **Bien que le stress lui-même ne soit pas intrinsèquement nocif, la façon dont nous percevons et gérons le stress peut affecter considérablement notre santé, nos relations et notre fonctionnement quotidien**.

Avant d'approfondir les différents symptômes et mécanismes du stress, notamment d'un point de vue européen, il est essentiel de comprendre les deux types distincts de stress : le **stress positif (productif)** et le **stress négatif (néfaste)**. Comprendre ces distinctions est essentiel pour déterminer si le stress aura un effet bénéfique ou néfaste sur nos vies.

1.1.2 Stress positif (productif)

Le stress positif, souvent appelé **eustress**, est un type de stress qui motive et dynamise les individus. Plutôt que de se sentir dépassé ou accablé, **l'eustress améliore les performances, stimule la croissance personnelle et favorise la résilience**.

Sous cette forme, le stress sert d'outil de motivation qui encourage les individus à relever des défis, à respecter des délais ou à repousser leurs limites de manière saine et productive. Comme décrit par MentalHealth.com (2024), *l'eustress* est une expérience qui concentre l'énergie, est à court terme et est perçue comme étant dans les limites des capacités d'adaptation. C'est excitant, cela améliore les performances et conduit souvent à un sentiment d'accomplissement et d'épanouissement.

Par exemple, recevoir une promotion au travail, commencer un nouvel emploi, se marier, avoir un enfant, déménager dans une nouvelle maison ou se lancer dans un nouveau voyage éducatif sont autant d'exemples d'expériences qui peuvent générer de *l'eustress*. Ces situations peuvent susciter **un sentiment d'excitation et d'accomplissement**, même si elles peuvent être **exigeantes ou difficiles**.

Cependant, il peut parfois être difficile de faire la distinction entre *l'eustress* et le stress négatif, car les réponses au stress peuvent varier d'une personne à l'autre et d'une situation à l'autre. Ce qui peut être perçu comme un **défi** pour une personne peut être perçu comme une **pression écrasante** pour quelqu'un d'autre. Il est essentiel de reconnaître que *l'eustress* joue un rôle central dans le développement personnel, poussant les individus à faire face aux défis tout en favorisant un sentiment de **croissance et de résilience**.

1.1.3 Stress négatif (néfaste)

D'autre part, le stress négatif, souvent appelé **détresse**, peut avoir des effets néfastes sur la santé mentale et physique. Contrairement à *l'eustress*, la **détresse** est **anxiogène, accablante et dépasse nos capacités d'adaptation**. Il peut être à court terme ou chronique, et il peut entraîner une diminution des performances, un épuisement émotionnel et une série de problèmes de santé.

La détresse est souvent associée à des sentiments **d'impuissance, de frustration et de perte de contrôle**. Il peut survenir à la suite de situations telles que la rupture d'une relation, des difficultés financières, une perte d'emploi, des problèmes de santé personnels ou le décès d'un être cher.

De plus, la **détresse** peut résulter de périodes prolongées d'attentes ou de pression élevées, ce qui fait que les individus se sentent dépassés et incapables de gérer leurs responsabilités quotidiennes. Cette forme de stress a tendance à être désagréable et peut entraîner une variété de symptômes émotionnels et physiques, tels que l'anxiété, la dépression et même des maux physiques comme des maux de tête ou des problèmes d'estomac.

1.1.4 Symptômes du stress

Le stress se manifeste de diverses manières, tant physiquement que psychologiquement. Les individus peuvent ressentir des symptômes à **la fois à court et à long terme**, selon la gravité et la durée du stress. Certaines personnes peuvent remarquer des symptômes physiques

immédiats tels que la transpiration, une augmentation du rythme cardiaque ou une tension musculaire, tandis que d'autres peuvent éprouver des problèmes de santé mentale comme l'irritabilité, l'anxiété ou la dépression. Ces symptômes servent de **signaux** que le stress affecte le corps et l'esprit, et ils peuvent **varier** d'une personne à l'autre.

À court terme, le stress peut entraîner des symptômes psychologiques tels que l'irritabilité, la fatigue, la tristesse ou la difficulté à se concentrer. Les individus peuvent également ressentir un épuisement émotionnel, un sentiment d'être dépassé ou un sentiment de perdre le contrôle de leur situation. Selon la Croix-Rouge (2020), d'autres symptômes psychologiques comprennent l'agressivité, les troubles du sommeil et les problèmes de mémoire. Ces problèmes sont souvent **gérables à court terme** avec des mécanismes d'adaptation appropriés, mais s'ils ne sont pas résolus, ils peuvent **s'aggraver et entraîner des conséquences plus graves à long terme**, telles que la dépression, l'anxiété et l'épuisement professionnel.

En plus des symptômes psychologiques, le stress peut également se manifester par des symptômes physiques qui affectent la santé globale du corps. Ceux-ci peuvent inclure des maux de tête, des ulcères d'estomac, des douleurs dorsales et cervicales, de l'hypertension artérielle et même des problèmes gastro-intestinaux comme la diarrhée ou la constipation. Le stress chronique a également été lié à des maladies plus **graves** telles que les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et le diabète. Au fil du temps, une exposition prolongée à des niveaux élevés de stress peut **affaiblir le système immunitaire**, ce qui rend les individus plus vulnérables aux maladies et aux blessures.

De plus, le stress peut également influencer le comportement d'un individu, entraînant des mécanismes d'adaptation malsains. Pour certains, le stress peut entraîner une suralimentation, une toxicomanie ou un retrait des activités sociales. D'autres peuvent adopter des comportements à risque, comme boire excessivement ou fumer, pour faire face aux émotions accablantes qui accompagnent le stress. Non seulement ces comportements **exacerbent l'impact négatif du stress sur la santé physique**, mais ils **empêchent également les personnes de chercher des stratégies d'adaptation plus saines et plus efficaces**.

Dans le contexte européen, les enquêtes Emerge Youth (2024) ont révélé une série de mécanismes d'adaptation sur lesquels les jeunes s'appuient souvent pour faire face au stress. Il s'agit à la fois de stratégies positives telles que l'exercice, la méditation et le fait de parler à des amis, ainsi que de stratégies négatives telles que l'évitement, la consommation de substances et les habitudes alimentaires malsaines. Ces résultats soulignent l'importance **d'encourager les jeunes à adopter des mécanismes d'adaptation plus sains et plus adaptatifs** qui favorisent le bien-être et la résilience à long terme.

Le stress est une partie inévitable de la vie qui peut avoir des effets à la fois positifs et négatifs selon la façon dont nous le vivons et le gérons. Bien que le stress puisse être un puissant facteur de motivation qui nous aide à relever les défis et à grandir, il peut également avoir des effets néfastes sur notre santé mentale et physique s'il n'est pas contrôlé.

Reconnaître les signes et les symptômes du stress, comprendre la différence entre l'**eustress** et la **détresse** et développer des stratégies d'adaptation efficaces sont autant d'étapes cruciales pour gérer le stress et maintenir le bien-être général.

1.1.5 Mécanismes d'adaptation au stress

Les stratégies de gestion du stress peuvent être classées en deux grandes catégories : les **mécanismes d'adaptation positifs (adaptatifs)**, qui favorisent la résilience et le bien-être à long terme, et les **mécanismes d'adaptation négatifs (inadaptés)**, qui peuvent apporter un soulagement temporaire, mais aggravent souvent le stress au fil du temps. Ces stratégies peuvent également être divisées en approches axées sur les problèmes et les émotions (Lazarus et Folkman, 1984).

Plus d'informations à ce sujet dans le module 2.

1.1.6 Résultats de notre enquête

Dans le cadre de l'enquête Emerge Youth Survey (2024), plus de 370 jeunes ont été interrogés en France, en Grèce, en Hongrie, à Chypre, en Irlande et en République Tchèque afin de déterminer quels étaient les principaux facteurs de stress et quels étaient les mécanismes d'adaptation négatifs et positifs les plus couramment utilisés par les jeunes.

L'analyse de l'enquête a révélé que les finances et le travail étaient tous deux des sources de stress très courantes chez les jeunes, légèrement suivis par les études, les affaires personnelles, les affaires mentales et généralement « l'avenir ». Les difficultés financières ont été le principal déclencheur parmi les jeunes Chypriotes et Grecs. Fait intéressant, et peut-être surprenant, le « climat » était un déclencheur de stress relativement faible, suggérant que les problèmes « futurs » se rapportent à autre chose. Les conflits mondiaux étaient également particulièrement élevés, en particulier parmi la jeunesse chypriote.

Les mécanismes d'adaptation à travers l'Europe varient également selon les pays. En ce qui concerne les mécanismes d'adaptation positifs, la socialisation et le fait de parler de ses problèmes sont les mécanismes d'adaptation les plus souvent utilisés par les jeunes. De plus, le deuxième mécanisme d'adaptation positif le plus utilisé était l'exercice. Cependant, très peu de jeunes s'engagent dans une thérapie ou un coaching, même si un pourcentage important s'engage dans des activités créatives.

Les participants français étaient les plus susceptibles de choisir l'exercice et, avec les Chypriotes, étaient assez susceptibles d'essayer la méditation. Les participants français, chypriotes et irlandais étaient très susceptibles de choisir la socialisation comme mécanisme d'adaptation. Les Chypriotes avaient un taux très élevé de suivi, soit un peu moins des deux tiers des participants, tandis que le reste des pays avait des taux très faibles, généralement inférieurs à 10 %. Les Hongrois et les Grecs étaient les moins susceptibles de s'engager dans une thérapie.

Des tendances intéressantes ont été observées pour les mécanismes d'adaptation négatifs à travers l'Europe. La **procrastination** était la plus pratiquée de toutes, suivie de près par le fait de rester à l'intérieur et de devenir reclus. Ceux-ci ont été suivis par des comportements alimentaires (manger moins ou plus) et addictifs. Il est rassurant de constater que relativement peu de participants se sont livrés à l'automédication, bien que celle-ci soit plus populaire parmi les jeunes Grecs. Rester à l'intérieur était le plus populaire parmi les Chypriotes. Le changement d'habitudes alimentaires était également très courant chez les Chypriotes et les Français. Les comportements addictifs et le fait de rester à la maison étaient particulièrement élevés chez les jeunes Irlandais.

La découverte la plus intéressante est peut-être que, que la stratégie soit négative ou positive, environ 15 % des participants **n'ont pas trouvé leurs techniques efficaces** du tout, tout en s'y engageant, et un peu moins de la moitié les ont trouvées « assez » efficaces. Cela témoigne de la nécessité non seulement d'éduquer les jeunes sur les stratégies de formation positives, mais aussi de les encourager plus activement.

L'enquête a également demandé aux jeunes de s'auto-évaluer sur l'impact du stress sur leur travail et leurs études, mais aussi sur d'autres aspects de leur vie quotidienne. Il a été constaté que l'effet le plus courant était l'anxiété, qui était extrêmement élevée chez les Chypriotes et les Français, mais très faible chez les Grecs et les Hongrois, qui étaient confrontés à des problèmes plus aigus dans la prise de décision. Les autres effets les plus courants étaient les effets sur le sommeil et la concentration, qui étaient un problème dans tous les pays. La vie sociale, l'alimentation et l'appétit ont été dans l'ensemble relativement moins touchés par rapport aux domaines mentionnés ci-dessus.

1.1.7. L'importance du repos

L'enquête a montré que le travail est une énorme source de stress pour beaucoup, et ce qui ne peut être surestimé, c'est le **besoin de repos**.

De nombreuses études soulignent le rôle essentiel du repos dans l'amélioration de la **productivité et du bien-être général**. Les recherches de Pang (2016) et Csikszentmihalyi (1996) mettent en évidence que le repos délibéré, comme la marche et le désengagement du travail, favorise la créativité et l'efficacité. Trougakos et al. (2008) montrent en outre que **prendre des pauses régulières** améliore le bien-être émotionnel et la concentration.

Malgré l'idée fausse répandue selon laquelle plus de travail équivaut à un meilleur rendement, des études comme Pencavel (2015) démontrent que travailler au-delà de 40 heures par semaine entraîne des rendements décroissants, tandis que le surmenage peut causer des problèmes de santé liés au stress (Spurgeon et coll., 1997). De plus, Kivimäki et al. (2015) **établissent un lien entre les longues heures de travail et les risques graves pour la santé** tels que les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux, renforçant ainsi la nécessité de temps d'arrêt structurés.

L'état d'esprit moderne de la « culture de l'agitation », qui assimile le succès à un travail acharné, est de plus en plus remis en question. Newport (2016) soutient qu'**un travail profond et concentré** est beaucoup plus efficace qu'une activité constante, tandis que Berg et al. (2010) suggèrent qu'**un travail excessif sans équilibre peut conduire à l'épuisement professionnel plutôt qu'à un succès durable**.

Ainsi, donner **la priorité au repos et à l'équilibre** entre vie professionnelle et vie privée améliore non seulement l'efficacité individuelle, mais contribue également à la durabilité à long terme de la carrière et de la santé.

1.1.8 En quoi chaque module est-il utile à la gestion du stress ?

Les connaissances théoriques ci-dessus sont liées aux modules à venir :

M2 : Stratégies et méthodes pratiques d'adaptation – Ce module s'appuiera sur la connaissance des mécanismes d'adaptation positifs (adaptatifs) et négatifs (inadaptés) que nous avons explorés ci-dessus, en proposant des techniques pratiques de réduction du stress.

M3 : La gestion du stress pour la résilience de carrière – Ce module explorera les impacts du stress dans des contextes professionnels, que ce soit en tant que salarié ou entrepreneur. Nous définirons également quelques compétences clés utiles à maîtriser pour gérer efficacement le stress pour une croissance de carrière apaisée.

M4 : Soutien d'urgence et résilience à long terme – Nos recherches sur le repos, la prévention de l'épuisement professionnel et les stratégies de bien-être à long terme sont particulièrement pertinentes pour ce module. Il abordera également les techniques d'intervention en cas de crise, l'identification des signes de détresse et la structuration des réseaux de soutien à long terme. Les résultats du sondage sur la façon dont les jeunes perçoivent l'efficacité de la gestion du stress seront intégrés à ce module, tout comme l'exploration du soutien supplémentaire nécessaire.

M5 : Animation d'ateliers, engagement communautaire et utilisation d'outils numériques pour la gestion du stress – D'après les résultats de notre enquête, le soutien par les pairs et la socialisation sont des mécanismes d'adaptation clés pour les jeunes. Ce module se concentrera sur la façon de créer des ateliers interactifs et engageants qui encouragent les discussions de groupe, la narration et la résolution collaborative de problèmes. D'autres outils numériques seront explorés pour compléter la WebApp conçue dans le cadre du projet.

1.2 Exemples pratiques et activités

1.2.1 Comprendre notre niveau de stress

Objectif : Aider les jeunes à visualiser les niveaux de stress qu'ils supportent, à la fois positifs et négatifs, et réfléchir à la manière dont les stratégies d'adaptation peuvent aider à gérer l'excès de stress.

Instructions :

Expliquez la **métaphore de la cruche** : tout comme une cruche ne peut contenir qu'une quantité limitée d'eau avant qu'elle ne se renverse, nous avons tous une limite à la quantité de stress que nous pouvons contenir. L'objectif est de reconnaître quand notre cruche est pleine et de trouver **des soupapes de décharge** avant qu'elle ne déborde.

1. Fournissez aux participants un **contour de cruche vierge** (dessiné à la main ou à l'aide du modèle imprimable ci-joint).
2. Demandez-leur d'écrire les **facteurs de stress actuels** à l'intérieur de la cruche :
 - **Détresse** (par exemple, conflit, peur, échéances)
 - **Eustress** (par exemple, défis passionnants, objectifs, responsabilités qu'ils ont choisies)
3. Au fur et à mesure qu'ils remplissent la cruche, ils commencent à voir tout ce qui se passe en même temps.
4. Introduisez le concept d'une **soupape de décharge** : dessinez un bec verseur ou une flèche verte à la sortie de la cruche. Les participants énumèrent ensuite des **stratégies d'adaptation saines** qui les aident à relâcher la pression (par exemple, parler à un ami, faire une promenade, faire une pause).
5. Présentez ensuite le concept de mécanismes d'adaptation négatifs qui peuvent bloquer la valve afin qu'ils puissent énumérer ceux qu'ils utilisent souvent.
6. Animez une courte discussion de groupe sur :
 - Qu'est-ce qui remplissait le plus leur cruche ?
 - Quelles stratégies les aident à évacuer le stress ?

Pratique individuelle : Les individus peuvent répéter cette activité à la maison chaque semaine pour surveiller l'évolution de leur cruche au fil du temps. Ils voudront peut-être coder par couleur ou suivre des facteurs de stress spécifiques qui réapparaissent fréquemment, ainsi que des outils d'adaptation qui aident constamment.

Idées de réflexion : Qu'est-ce qui remplit votre cruche le plus rapidement ? Quelle est une nouvelle stratégie d'adaptation que vous pourriez essayer lorsque vous sentez que vous atteignez le point de « débordement » ?

1.2.2 Identification des déclencheurs

Objectif : Aider les jeunes à reconnaître leurs déclencheurs de stress personnels, tant internes qu'externes, grâce à une réflexion et à un retour d'information structurés.

Instructions :

Introduisez l'idée que le stress ne provient pas seulement de la pression extérieure (comme les délais), il peut également provenir de **schémas de pensée internes**, tels que la peur de l'échec ou l'autocritique. L'identification de ces déclencheurs est la **première étape** vers leur gestion.

1. Fournissez aux participants un **modèle de journal simple** ou du papier vierge. Demandez-leur de réfléchir et d'écrire sur :
 - Un moment récent où ils se sont sentis stressés
 - Ce qu'ils faisaient, pensaient ou avec qui ils étaient
 - Comment leur corps et leurs émotions ont réagi
2. Guidez-les pour qu'ils remplissent 2 à 3 courtes entrées de journal au cours de la session, ou au cours d'une semaine si le temps le permet.
3. Ensuite, introduisez l'idée de la **rétroaction des autres** : demandez aux participants de parler (en paires ou en petits groupes) avec quelqu'un en qui ils ont confiance sur la façon dont ils se comportent lorsqu'ils sont stressés. Encouragez les idées douces et constructives (par exemple, « Vous vous taisez » ou « Vous semblez dépassé par les paramètres de groupe »).
4. Enfin, animez une discussion ou une réflexion privée sur les **tendances** qu'ils ont remarquées. Certaines situations ou émotions ont-elles continué à apparaître ? Y a-t-il eu des surprises ?

Pratique individuelle : Encouragez les individus à commencer un journal de **suivi du stress** où ils notent leur humeur, leur état physique et leur environnement lorsqu'ils se sentent tendus. Tous les quelques jours, ils peuvent regarder en arrière pour détecter des déclencheurs récurrents. Ils peuvent aussi demander à un proche : « Qu'est-ce que tu remarques chez moi quand je suis stressé ? ».

Idées de réflexion : L'un de vos déclencheurs de stress vous a-t-il surpris ? Comment le fait de connaître vos déclencheurs pourrait-il vous aider à intervenir plus tôt et à réduire le stress futur ?

1.2.3 Exercice de test de journalisation

Objectif : Aider les jeunes à analyser des situations de stress réelles et à s'entraîner à identifier à la fois les déclencheurs et les stratégies d'adaptation appropriées.

Instructions :

Expliquez que cette activité consiste à développer l'empathie **et la résolution de problèmes** en examinant comment le stress se manifeste dans la vie des autres et en réfléchissant à ce qui pourrait les aider à faire face.

1. Utilisez les **brèves études de cas écrites** incluses à la fin de cette tâche comme exemples d'entrées de journal.
2. Répartissez les participants en petits groupes et attribuez une situation fictive à chaque groupe. Demandez-leur de :
 - Identifier la ou les **principales sources de stress**
 - Discutez de l'impact du stress sur les pensées, les émotions ou les comportements de la personne
 - Suggérez au moins deux **stratégies d'adaptation** qui pourraient vous aider (par exemple, exercice, recadrage, tenue d'un journal, soutien social)
3. Après 10 à 15 minutes, chaque groupe doit faire une rotation et échanger son scénario et ainsi se faire une idée de ce qui est cohérent dans chaque scénario. Une fois que les trois ont été vus par les trois groupes, ils peuvent alors partager leur analyse et les solutions proposées avec le groupe plus large. Discutez des similitudes et des différences dans leurs approches.

Facultatif : Fournir une liste de contrôle ou une feuille de référence de stratégies d'adaptation pour appuyer leur analyse.

Pratique individuelle : Donnez aux individus un court scénario à lire et à réfléchir en privé. Demandez-leur de répondre à trois questions :

1. Quel est le principal facteur de stress ici ?
2. Comment est-ce que je pense que cette personne se sent/se comporte ?
3. De quelles façons pourrait-on gérer la situation de manière positive ?

On peut aussi les encourager à faire le lien entre le scénario et leur propre vie si cela leur convient.

Idées de réflexion : Avez-vous vu l'une de vos propres réactions au stress dans le scénario ? Qu'auriez-vous voulu que quelqu'un vous suggère si vous étiez dans cette situation ?

Entrée de journal 1 – Lundi soir

Je ne sais pas pourquoi aujourd'hui m'a autant épuisé. Ce n'était même pas une journée si mouvementée. Juste une autre longue réunion où les gens parlent en même temps, et je m'assois là à essayer de trouver le bon moment pour parler. J'avais quelque chose d'important à dire – quelque chose de vraiment important – mais le temps que je prenne mon courage à deux mains, la conversation était passée à autre chose. Je déteste la façon dont ma voix semble petite dans des situations comme ça. À la fin, ils ont demandé si quelqu'un avait une dernière pensée, et j'aurais pu parler, mais le moment m'a semblé trop tard. Comme si j'attirais l'attention sur moi de la mauvaise manière. Alors, je n'ai rien dit. Encore. J'ai quitté le travail avec une telle tension. J'ai mal aux épaules. Je ne sais même pas pourquoi je m'en soucie tant.

Entrée de journal 2 – Mercredi soir

J'ai rencontré des personnes de l'université aujourd'hui. J'ai failli ne pas les reconnaître au début, mais ils m'ont tout de suite repéré et m'ont fait signe. Ils semblaient vraiment heureux de me voir, ce qui aurait dû être agréable, mais au lieu de cela, mon estomac s'est tordu. Nous avons parlé pendant quelques minutes, enfin, ils ont parlé. J'ai surtout hoché la tête et souri, espérant qu'ils ne me poseraient pas trop de questions sur ma vie. À un moment donné, ils ont ri et ont dit : « Tu as toujours été la plus calme, hein ? » Je sais qu'ils ne voulaient rien dire par là, mais le commentaire m'est resté dans la tête pendant des heures. Je n'arrêtais pas de rejouer la conversation, d'analyser ce que j'avais dit, ce que j'aurais dû dire. Pourquoi une interaction aussi simple semble-t-elle si épuisante ?

Entrée de journal 3 – Samedi après-midi

Le café était bondé, mais j'avais besoin de travailler, alors j'ai trouvé une table d'angle et j'ai mis mes écouteurs. C'était bien au début, mais ensuite, le barista a appelé mon nom pour ma commande. Mon nom, fort, clair, devant tout le monde. J'ai senti tout mon corps se crispier lorsque mes pas se sont dirigés vers le comptoir, soudainement hyperconscient de mon apparence, de ma façon de bouger. J'ai attrapé mon café aussi vite que possible et je me suis rassis, le cœur battant comme si je venais de faire quelque chose d'embarrassant. Sauf que... je n'avais pas fait quelque chose d'embarrassant. Personne ne me regardait. Je déteste ce sentiment, la chaleur sur mon visage, l'oppression dans ma poitrine, pour quelque chose d'aussi petit. Je sais que c'est irrationnel. Mais le savoir ne le fait pas disparaître.

SPOILER :

(Le thème sous-jacent est les situations sociales – dans ce cas).

1.2.4 Exercice de cartographie du stress

Objectif : Aider les jeunes à identifier et à relier visuellement leurs principales sources de stress et à comprendre comment les différents domaines de la vie sont affectés et interconnectés.

Instructions : Expliquez que le stress ne se produit pas de manière isolée, par exemple la pression scolaire peut affecter le sommeil ou les problèmes relationnels peuvent avoir un impact

sur la concentration. Cette activité aide les participants à découvrir ces liens et à réfléchir à leur paysage de stress.

1. Fournissez aux participants une grande feuille de papier et des marqueurs de couleur.
2. Demandez-leur de dessiner un cercle central intitulé « Moi », puis de construire des branches vers différents domaines de la vie :
 - Personnel
 - Académique
 - Social
 - Environnement (par exemple maison, événements mondiaux, finances)
3. Dans chaque catégorie, ils doivent énumérer des facteurs de stress ou des déclencheurs spécifiques qu'ils rencontrent.
4. Introduisez un code couleur pour plus de clarté :
 - **Rouge** = détresse (stress accablant/négatif)
 - **Vert** = eustress (stress motivant/positif)
 - **Bleu** = stress gérable (neutre, tolérable)
5. Ensuite, demandez-leur de dessiner des flèches montrant comment un facteur de stress peut influencer un autre domaine de la vie (par exemple, les « échéances scolaires » peuvent mener à « moins de temps avec les amis » peut conduire à « se sentir isolé »).
6. Terminez l'activité par une discussion ou un journal sur les tendances qu'ils ont remarquées et sur la façon dont ils pourraient réagir plus efficacement au stress interconnecté.

Pratique individuelle : Une personne peut réaliser cette activité en solo sous forme de tenue de journal et de réflexion visuelle. Suggérez-lui de tenir la carte et de la consulter tous les mois pour voir comment leurs habitudes de stress évoluent et quels outils d'adaptation les aident.

Idées de réflexion : Quels facteurs de stress vous ont semblé les plus liés à d'autres domaines de votre vie ? Quel petit changement dans un domaine pourrait avoir un impact positif sur un autre ?

1.2.5 Stress et adaptation : jeux de rôle

Objectif : Aider les jeunes à s'exercer à identifier les facteurs de stress et à appliquer des stratégies d'adaptation adaptatives au moyen de scénarios de jeux de rôle réels.

Instructions :

Expliquez aux participants que le stress nous prend souvent au dépourvu dans la vraie vie lors de disputes, d'échéances ou de défis inattendus. Cette activité leur donne un espace sûr pour répéter comment ils pourraient réagir plus positivement.

1. Préparez à l'avance quelques scénarios de stress réalistes. En voici quelques exemples :
 - Ne pas se sentir préparé la veille d'un examen important
 - Recevoir des commentaires négatifs de la part d'un enseignant ou d'un superviseur
 - Conflit avec un ami proche ou un membre de la famille
 - Se sentir submergé par de multiples responsabilités
2. Répartissez les participants en paires ou en petits groupes. Désignez une personne pour jouer la personne stressée et l'autre pour agir en tant qu'ami, pair ou entraîneur de soutien.
3. Donnez-leur 5 à 7 minutes pour jouer le scénario. Après chaque tour, débrieffez en groupe :
 - Quels signes de stress étaient visibles ?
 - Quelles stratégies d'adaptation ont été utilisées ?
 - Ont-ils été utiles ou inutiles ?
 - Quelles autres réponses auraient pu améliorer le résultat ?
4. Encouragez la rotation des rôles et le retour au même scénario avec différentes approches d'adaptation (p. ex., évitement ou tenue d'un journal, isolement ou demande de soutien).

Pratique individuelle : Un individu peut adapter cela comme un exercice d'auto-dialogue ou de journalisation. Demandez-leur d'écrire un court scénario sur un moment stressant passé ou imaginaire, puis de le réécrire avec une stratégie d'adaptation incluse. Ils peuvent même s'enregistrer en train de réagir au scénario de manière plus calme ou plus constructive.

Idées de réflexion : Qu'est-ce qui a fait en sorte que certaines réponses d'adaptation ont l'air plus efficaces que d'autres ? Comment la pratique de ces stratégies peut-elle vous aider à vous sentir plus confiant dans des situations de stress réelles ?

1.2.6 La roue d'impact du stress

Objectif : Aider les jeunes à visualiser comment un seul événement stressant peut les affecter dans les dimensions physiques, émotionnelles et comportementales, et à mieux prendre conscience des modèles de leurs réponses au stress.

Instructions :

Commencez par introduire l'idée que le stress n'affecte pas seulement nos pensées, il se manifeste dans notre corps, nos émotions et nos comportements. Expliquez que la reconnaissance de ces signes est la première étape vers une gestion plus efficace.

1. Fournissez à chaque participant une « roue d'impact du stress » vierge divisée en trois sections égales :
 - Physique (p. ex. maux de tête, fatigue, tension musculaire)
 - Émotionnel (p. ex. tristesse, anxiété, irritabilité)
 - Comportemental (p. ex., procrastination, repli sur soi, suralimentation)
2. Demandez-leur de réfléchir en silence à un événement stressant récent. Ensuite, dans chaque section de la roue, ils écrivent ou dessinent comment le stress les a affectés dans ce domaine.
3. Après 10 à 15 minutes de travail individuel, animez une discussion en petit groupe ou en classe entière. Demander :
 - Quelles zones de la roue se sont le plus remplies ?
 - Des symptômes vous ont-ils surpris ?
 - Quelles stratégies d'adaptation pourraient atténuer un ou plusieurs de ces impacts ?

Pratique individuelle : Une personne peut terminer la roue en privé dans le cadre d'une activité de journalisation. Encouragez-les à répéter la roue pour différents événements afin de remarquer les schémas de stress récurrents et comment ceux-ci peuvent changer lorsque de meilleurs outils d'adaptation sont utilisés.

Idées de réflexion : Quels sont les impacts du stress les plus faciles à remarquer pour vous et ceux qui sont plus difficiles à repérer ? Quels signes pourraient agir comme un « système d'alerte précoce » pour vous faire savoir que vous êtes débordé ?

1.2.7 Focus sur l'avenir : Découvrir des stratégies de résilience pour réussir dans la carrière

Objectif : Guider les jeunes dans l'identification des comportements pratiques liés au stress qui favorisent la réussite professionnelle et l'employabilité à long terme, à l'aide de discussions structurées et d'exemples concrets.

Instructions :

Commencez par une courte présentation interactive ou un discours de l'animateur décrivant trois idées clés :

1. L'eustress est le type de pression positive qui nous prépare aux défis – tels que les entretiens d'embauche, les échéances ou les nouvelles responsabilités – et conduit souvent à la croissance.
2. La détresse, si elle n'est pas gérée, peut faire dérailler les plans de carrière en menant à l'épuisement professionnel, à une mauvaise prise de décision ou au repli sur soi.
3. Des recherches (p. ex. Kivimäki et coll., 2015 ; Csikszentmihalyi, 1996 ; Pencavel, 2015) montrent que la résilience au travail et dans la vie se construit en utilisant l'équilibre, la concentration et des pratiques réparatrices, et pas seulement en « surmontant » le stress.

Répartissez ensuite les participants en petits groupes. Donnez à chaque groupe un ensemble de cartes de scénarios (ou décrivez-les à haute voix) qui incluent des situations de stress courantes liées à la carrière, par exemple :

- Vous êtes invité à présenter votre idée de projet à un panel.
- Vous venez de recevoir un retour vague sur une demande de stage.
- Vous gérez l'école et le travail à temps partiel et vous vous sentez dépassé.
- Vous n'êtes pas sûr de postuler à un emploi qui vous semble « au-dessus de votre niveau ».

La tâche de chaque groupe est de :

1. Identifier le type de stress impliqué (eustress ou détresse).
2. Associer à la situation une réponse positive recommandée ou une habitude de résilience, par exemple :
 - Planification de temps ciblé et de pauses de récupération
 - Pratiquer la micro-préparation (ex : répétition de pitch)
 - Recherche de soutien social ou de rétroaction par les pairs
 - Recadrer le discours intérieur négatif
 - Utiliser l'exercice ou la pleine conscience pour gérer les nerfs

Vous pouvez préparer un court document ou une aide visuelle avec ces « habitudes de résilience » pour les aider à trouver des solutions et des scénarios. Après des discussions de groupe, chaque équipe présente un scénario et la solution qu'elle a trouvée la plus utile.

Pratique individuelle : Fournissez aux participants une feuille de travail énumérant 3 ou 4 scénarios de stress réels qu'ils pourraient rencontrer au travail ou à l'école. Demandez-leur de cocher les habitudes positives qu'ils ont déjà essayées et d'en encercler une qu'ils appliqueront cette semaine.

Idées de réflexion : Quelles solutions vous semblaient réalistes et utiles pour votre propre vie ? Comment l'utilisation d'eustress pourrait-elle changer intentionnellement votre façon d'aborder les défis au travail ou à l'école ?

1.2.8 Boîte à outils sans stress

Objectif : Aider les jeunes à identifier et à organiser un ensemble de stratégies d'adaptation personnalisées sur lesquelles ils peuvent compter en cas de stress.

Instructions :

Présentez l'activité en expliquant que, tout comme nous transportons des outils pour résoudre les problèmes quotidiens (par exemple, un chargeur de téléphone, des clés ou des médicaments), nous avons également besoin d'outils mentaux et émotionnels pour gérer le stress.

1. Demandez aux participants de réfléchir à des moments où ils se sont sentis dépassés ou sous pression et à la façon dont ils l'ont géré, positivement ou négativement.
2. Demandez-leur de réfléchir à au moins cinq stratégies qu'ils ont utilisées ou qu'ils veulent essayer, dans l'une des catégories suivantes :
 - Physique (p. ex., marcher, s'étirer, bien dormir)
 - Émotionnel (p. ex., parler à un ami, pleurer, dessiner)
 - Cognitif (p. ex., discours intérieur positif, pleine conscience, établissement d'objectifs)
3. Une fois qu'ils ont écrit leurs stratégies, ils créent une « boîte à outils sans stress », soit :
 - Une carte ou une page physique décorée avec leurs outils
 - Une note numérique ou un mémo vocal auquel ils peuvent se référer dans les moments difficiles

Encouragez la créativité : ils peuvent utiliser des couleurs, des symboles ou des citations pour la personnaliser.

Pratique individuelle : Une personne peut faire les mêmes étapes qu'une activité de journalisation ou d'art à la maison. Suggérez-lui de programmer un rappel sur son téléphone ou d'afficher sa boîte à outils dans un endroit visible en guise d'engagement personnel.

Idées de réflexion : Quelle stratégie de votre boîte à outils utilisez-vous le plus souvent, et pourquoi ? Y a-t-il un outil que vous aimeriez essayer plus souvent et qui pourrait vous aider d'une manière nouvelle ou différente ?

1.2.9 Exercice de ressources

Objectifs : Mieux comprendre sur quelles ressources vous pouvez compter dans votre sphère sociale, c'est-à-dire votre famille, vos amis, etc. Qui sont les personnes, les choses ou les objets dont vous pouvez tirer de la force ?

Instructions :

Cet exercice peut être fait seul, à deux, ou même à trois. Il faut qu'une personne dessine (l'artiste), une personne pose des questions (l'intervieweur) et une personne réponde aux questions (l'interviewé). Une seule personne peut jouer les trois rôles ou un seul. Vous aurez besoin d'une grande feuille de papier et de stylos de couleur, afin que l'artiste puisse dessiner des images des ressources mentionnées dans la vie de la personne interviewée pendant que l'intervieweur creuse plus profondément et pose des questions.

Voici quelques questions :

1. Quelle réalisation dans votre vie vous donne beaucoup de fierté dans ce que vous êtes devenu ?
2. À qui parlez-vous lorsque vous avez besoin de parler à quelqu'un de quelque chose ?
3. Vos parents ou tuteurs vous font-ils sentir fort ? Vous rendent-ils anxieux ?
4. Vos amis sont-ils des sources de soutien ?
5. Quelles sont vos valeurs ? Comment vous ont-ils aidé ? Êtes-vous une source d'autonomisation pour vous-même ?
6. Pensez-vous que vous êtes une source d'autonomisation pour les autres ?
7. Y a-t-il eu quelque chose de vraiment difficile que vous avez dû traverser, mais vous l'avez quand même surmonté ?
8. Y a-t-il une compétence ou un domaine de connaissances dans lequel vous vous sentez très avancé ?
9. Que ressentez-vous lorsque vous aidez les autres ?
10. Quelles sont vos expériences de vie auxquelles vous attribuez un sens ? Y a-t-il un moment où la version actuelle de vous-même est née ?
11. Êtes-vous religieux, et si oui, cela vous aide-t-il à vous sentir fort ? Si vous êtes spirituel, est-ce que cela vous aide ? Vous sentez-vous connecté à quelque chose de plus grand que vous, ou que la vie ? Même si vous n'êtes pas religieux ou spirituel ?

Après 15 minutes d'interrogation et de dessin, les rôles peuvent être échangés et de nouveaux papiers peuvent être utilisés de sorte que tout le monde ait son tour dans chaque rôle, et après

45 minutes, tous les trois peuvent présenter leurs cartes mentales à toutes les autres personnes présentes et les garder comme ressource à laquelle se référer à la maison.

Pratique individuelle : Comme indiqué ci-dessus, la même activité peut être réalisée avec une personne qui se pose les questions ci-dessus et dessine/écrit. Dans ce cas, il n'y a pas de présentation.

Idées de réflexion : À qui êtes-vous le plus susceptible de vous adresser pour trouver une source de force ? Vos sources de force sont-elles des objets physiques ou des concepts plus abstraits ?

Instructions pour les éducateurs : Pour que vous puissiez animer cette session, vous devez présenter une version complète de ceux-ci à la classe, il peut s'agir de vous-même ou de quelque chose de plus fictif (vous-même ce serait mieux car les étudiants sont toujours intéressés par la vie personnelle de leurs éducateurs, bien que ce ne soit bien sûr pas une nécessité si vous ne vous sentez pas à l'aise avec cela). Vous devez leur expliquer les différents rôles bien sûr ainsi que l'utilisation des outils.

1.2.10 L'échelle du « oui » : Renforcer la confiance grâce à de petites victoires

Objectif : Aider les jeunes à identifier et à développer une tolérance à l'eustress en accumulant des actions de plus en plus difficiles qui stimulent la confiance et la préparation à la carrière.

Instructions :

Introduisez le concept de « l'échelle du **oui** » – une stratégie comportementale souvent utilisée dans la vente et la négociation, où dire « oui » aux petites choses facilite les engagements plus importants. Dans cette activité, les jeunes construisent une « échelle » personnelle d'actions positives liées au stress en lien avec leur parcours professionnel.

1. Demandez aux participants de dessiner une échelle à 5 échelons sur une feuille blanche.
2. Sur l'**échelon inférieur**, ils écrivent une petite tâche gérable qu'ils ont déjà effectuée (par exemple, envoyer un e-mail à un enseignant, poster sur LinkedIn).
3. Chaque **échelon supérieur** devrait être une tâche un peu plus difficile qui cause une certaine pression, mais qui est faisable (par exemple, demander de l'aide à un mentor, faire une simulation d'entretien, postuler pour un emploi à temps partiel, présenter une nouvelle idée à d'autres).
4. L'**échelon supérieur** est une action audacieuse mais réaliste qui augmenterait considérablement leur confiance ou leur visibilité.

Animez une séance de partage de groupe où les participants décrivent un échelon vers lequel ils travaillent actuellement et discutent de stratégies de soutien.

Pratique individuelle : Demandez aux individus de tenir leur propre « échelle du oui » et de choisir un **échelon** sur lequel agir cette semaine-là. Ils doivent documenter leur état émotionnel avant et après la fin de l'action.

Idées de réflexion : Qu'est-ce qui vous a aidé à gravir un échelon sur votre échelle ? Comment cette stratégie peut-elle vous aider à relever les futurs défis professionnels avec plus de confiance ?

1.2.11 Eustress en action : Cartographier les moments de croissance

Objectif : Aider les jeunes à reconnaître les situations passées où l'eustress a contribué au développement personnel, à la réussite ou à un apprentissage pertinent pour leur carrière/employabilité.

Instructions :

Demandez aux participants de réfléchir à un moment de l'année écoulée où ils ont rencontré une difficulté qui a d'abord causé de la pression, mais qui a conduit à la croissance ou au succès. Distribuez du papier et des marqueurs et demandez-leur de créer une chronologie ou un chemin « du stress au succès » montrant :

1. Le défi/la situation stressante
2. Leur réponse émotionnelle
3. Les actions qu'ils ont prises
4. Le résultat
5. Ce qu'ils ont appris ou acquis (compétences, confiance, reconnaissance)

Invitez des bénévoles à partager leurs histoires. En tant que facilitateur, mettez l'accent sur la transformation du stress en capacité – c'est l'essence de l'eustress.

Pratique individuelle : Demandez aux individus d'écrire une entrée de journal réflexive avec la même structure en cinq étapes. En option, ils peuvent le convertir en une carte mentale visuelle ou en un croquis pour renforcer le sens personnel.

Idées de réflexion : Comment le stress vous a-t-il aidé à grandir dans cette situation ? Pouvez-vous penser à un cheminement de carrière ou à un cadre de travail où cette même compétence pourrait être utile ?

1.2.12 L'elevator pitch d'Eustress

Objectif : Aider les jeunes à s'entraîner à recadrer les moments de forte pression (comme les entretiens, le réseautage ou la prise de parole en public) comme des occasions d'exploiter l'eustress pour l'employabilité.

Instructions :

Expliquez le concept d'un argumentaire éclair (un bref résumé de qui vous êtes et de ce que vous faites). Ensuite, expliquez que beaucoup de gens craignent de se lancer à cause du stress, mais que c'est une forme d'eustress qui peut les aider à briller.

En binômes ou en petits groupes, demandez aux participants de :

1. Écrire un court argumentaire de 30 secondes pour se présenter et présenter une force ou un objectif.
2. Le répéter à l'aide de techniques de respiration contrôlée et d'ancrage.
3. Réfléchir à ce que leur corps a ressenti avant et après le lancer.
4. S'ils le souhaitent, ils réessaient, en appliquant des techniques de recadrage positives (« C'est excitant » vs. « C'est effrayant »).

Pratique individuelle : Demandez à la personne d'écrire et d'enregistrer un court argumentaire éclair à l'aide de son téléphone ou de son miroir. Encouragez-le une fois « froid », puis à nouveau en utilisant un état d'esprit d'amélioration de l'eustress.

Idées de réflexion : Comment votre état d'esprit a-t-il affecté votre performance ? Dans quels types de scénarios futurs cette compétence pourrait-elle vous donner un avantage professionnel ?

1.3 Auto-évaluation

1. Quel est le principal déclencheur de stress chez les jeunes en Europe, selon l'enquête Emerge Youth Survey (2024) ?

- A) Conflits relationnels
- B) Manque de sommeil
- C) Changement climatique
- D) Problèmes financiers et travail

2. Lequel des énoncés suivants est un exemple de stress positif (productif), également connu sous le nom d' « eustress » ?

- A) Perte d'un être cher
- B) Obtention d'une promotion au travail
- C) Atteinte d'une maladie grave
- D) Conflit dans les relations

3. Quelle est la différence entre le stress productif (eustress) et le stress nocif (distress) ?

- A) L'eustress est désagréable, tandis que la détresse est motivante
- B) L'eustress est motivant et gérable, tandis que la détresse est anxiogène et au-delà des capacités d'adaptation
- C) L'eustress ne survient que chez les enfants, tandis que la détresse affecte les adultes
- D) L'eustress a des symptômes physiques, tandis que la détresse n'a que des symptômes mentaux

4. Lequel des éléments suivants est un mécanisme d'adaptation négatif (nocif) courant au stress, tel qu'identifié dans l'enquête Emerge Youth ?

- a) Exercice
- B) Méditation
- C) Procrastination
- D) Socialisation

5. Quelle est l'une des principales raisons pour lesquelles il peut être difficile d'identifier les déclencheurs de stress personnel ?

- A) Les déclencheurs de stress peuvent être internes, tels que des attentes irréalistes ou une faible estime de soi
- B) Ils ne peuvent être causés que par des facteurs externes
- C) Ils sont toujours liés à des symptômes physiques
- D) Les déclencheurs de stress n'apparaissent que lors d'événements majeurs de la vie

Réponses : 1-D, 2-B, 3-B, 4-C, 5-A

1.4 Références

- Beck, A. T. (1979). *La thérapie cognitive et les troubles émotionnels*. New York : Pingouin.
- Beck, A. T., Emery, G. et Greenberg, R. (1985). *Troubles anxieux et phobies : une perspective cognitive*. Livres de base.
- Berg, J. M., Grant, A. M. et Johnson, V. (2010). Quand les appels vous appellent : Élaborer un travail et des loisirs à la poursuite d'appels professionnels sans réponse. *Organization Science*, 21(5), 973-994.
- Cacioppo, J. T. et Hawkey, L. C. (2009). Isolement social perçu et cognition. *Tendances en sciences cognitives*, 13(10), 447-454.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Créativité : le flux et la psychologie de la découverte et de l'invention*. HarperCollins.
- Projet EMERGE Youth (2024) Données européennes sur le stress chez les jeunes
- Gomez-Pinilla, F. (2008). Aliments pour le cerveau : les effets des nutriments sur le fonctionnement du cerveau. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(7), 568-578.
- Gross, J. J. et Levenson, R. W. (1997). Cacher les sentiments : Les effets aigus de l'inhibition des émotions négatives et positives. *Journal de psychologie anormale*, 106(1), 95-103.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T. et Fang, A. (2012). L'efficacité de la thérapie cognitivo-comportementale : une revue des méta-analyses. *Thérapie et recherche cognitives*, 36(5), 427-440.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Vivre en pleine catastrophe : Utiliser la sagesse de votre corps et de votre esprit pour faire face au stress, à la douleur et à la maladie*. Delacorte Press.
- Khantzian, E. J. (1997). L'hypothèse de l'automédication des troubles liés à l'utilisation de substances : une reconsidération et des applications récentes. *Revue de psychiatrie de Harvard*, 4(5), 231-244.
- Kivimäki, M., Jokela, M., Nyberg, S. T., Singh-Manoux, A., Fransson, E. I., Alfredsson, L., ... et Theorell, T. (2015). Longues heures de travail et risque de maladie coronarienne et d'accident vasculaire cérébral : une revue systématique et une méta-analyse des données publiées et non publiées pour 603 838 personnes. *The Lancet*, 386(10005), 1739-1746.
- Lazarus, R. S. et Folkman, S. (1984). *Stress, évaluation et adaptation*. Springer.
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L. et Phillips, A. P. (1990). La gestion du temps des étudiants : corrélations avec les résultats scolaires et le stress. *Journal de psychologie de l'éducation*, 82(4), 760.
- MentalHealth.com (2024) : Types de facteurs de stress : <https://www.mentalhealth.com/library/types-of-stressors>
- Newport, C. (2016). *Travail en profondeur : règles pour un succès concentré dans un monde distrait*. Éditions Grand Central.

- Nezu, A. M., Nezu, C. M., & D'Zurilla, T. J. (2012). *Thérapie de résolution de problèmes : un manuel de traitement*. Éditions Springer.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). Le rôle de la rumination dans les troubles dépressifs et les symptômes mixtes anxieux/dépressifs. *Journal de psychologie anormale*, 109(3), 504-511.
- Pang, A. (2016). *Repos : pourquoi vous en faites plus lorsque vous travaillez moins*. Livres de base.
- Pencavel, J. (2015). La productivité des heures de travail. *La revue économique*, 125(589), 2052-2076.
- Pennebaker, J. W. et Smyth, J. M. (2016). *S'ouvrir en l'écrivant : comment l'écriture expressive améliore la santé et atténue la douleur émotionnelle*. Guilford Publications.
- Blogue de la Croix-Rouge (2020) : L'impact du stress sur votre santé mentale : <https://www.redcross.ca/blog/2020/10/the-impact-of-stress-on-your-mental-health>
- Salmon, P. (2001). Effets de l'exercice physique sur l'anxiété, la dépression et la sensibilité au stress : une théorie unificatrice. *Revue de psychologie clinique*, 21(1), 33-61.
- Sinha, R. (2008). Le stress chronique, la consommation de drogues et la vulnérabilité à la dépendance. *Annales de l'Académie des sciences de New York*, 1141(1), 105-130.
- Spurgeon, A., Harrington, J. M. et Cooper, C. L. (1997). Problèmes de santé et de sécurité associés aux longues heures de travail : un examen de la situation actuelle. *Médecine du travail et de l'environnement*, 54(6), 367-375.
- Steel, P. (2007). La nature de la procrastination : une revue méta-analytique et théorique. *Bulletin psychologique*, 133(1), 65-94.
- Stuckey, H. L. et Nobel, J. (2010). Le lien entre l'art, la guérison et la santé publique. *Journal américain de santé publique*, 100(2), 254-263.
- Taylor, S. E. (2011). *Le soutien social : une revue*. Oxford University Press.
- Trougakos, J. P., Beal, D. J., Green, S. G. et Weiss, H. M. (2008). Faire en sorte que la pause compte : un examen épisodique des activités de rétablissement, des expériences émotionnelles et des manifestations affectives positives. *Journal de l'Académie de gestion*, 51(1), 131-146.
- Turner, C., Luszczynska, A., Warner, L. M. et Schwarzer, R. (2010). Alimentation émotionnelle et qualité de l'alimentation. *Appétit*, 54(3), 512-516.
- Walker, M. (2017). *Pourquoi nous dormons : Libérer le pouvoir du sommeil et des rêves*. Simon & Schuster.
- Organisation mondiale de la santé (2023) Stress – à l'adresse : <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>

2 Module 2 : Stratégies et méthodes d'adaptation pratiques

Objectif	Explorer des techniques et des pratiques efficaces de gestion du stress holistiques.
Apprentissage Résultat	À la fin de ce module, les jeunes seront en mesure d'identifier et d'intégrer des stratégies d'adaptation et d'auto-coaching pratiques et durables dans leurs routines quotidiennes, par le biais de pratiques de groupe ou individuelles.

2.1 Connaissances théoriques

2.1.1 Introduction

Le stress est une réponse naturelle aux défis, mais s'il n'est pas géré correctement, il peut avoir un impact négatif sur le bien-être. L'adaptation fait référence aux stratégies que nous utilisons pour gérer le stress, que ce soit dans l'instant ou à long terme. Une adaptation efficace nous permet de reprendre le contrôle et de réduire les effets néfastes du stress. Comprendre différentes stratégies d'adaptation nous aide à réagir au stress d'une manière qui favorise la résilience et l'équilibre émotionnel.

2.1.2 Identifier ce qui nous stresse vraiment

Avant de choisir une stratégie d'adaptation, il est essentiel de comprendre la cause profonde du stress. Souvent, le stress peut sembler accablant simplement parce qu'il n'est pas clairement défini. Identifier la source exacte de notre stress nous permet de prendre des mesures plus efficaces.

L'**auto-coaching** consiste à se poser des questions structurées pour gagner en clarté et prendre le contrôle de nos réponses. Le coaching est une approche structurée qui aide les individus à réfléchir, à trouver des solutions et à passer à l'action. Lorsqu'il est appliqué à soi-même, il devient de l'auto-coaching, un outil précieux pour naviguer dans des situations difficiles et prendre de meilleures décisions.

Demandez-vous :

- Quelle situation ou pensée spécifique me rend stressé.e ? Nommer le facteur de stress aide à réduire son pouvoir sur vous.
- **Est-ce quelque chose que je peux changer, ou dois-je ajuster ma réponse ?** Tous les facteurs de stress ne peuvent pas être éliminés, mais comprendre votre niveau de contrôle aide à déterminer la meilleure approche d'adaptation.
- **Quels aspects de cette situation sont sous mon contrôle ?** En se concentrant sur ce qui peut être géré, on réduit le sentiment d'impuissance.

- **Quelles émotions est-ce que je ressens et qu'est-ce qui pourrait les déclencher ?**
La reconnaissance des émotions peut apporter de la clarté sur des préoccupations plus profondes.
- **Comment ai-je réussi à gérer des situations similaires dans le passé ?** Reconnaître les réussites passées renforce la confiance nécessaire pour faire face aux facteurs de stress actuels.
- **Quelle est la meilleure issue possible dans cette situation ?** Se concentrer sur les solutions plutôt que sur les problèmes peut changer votre perspective.
- **Quel petit pas puis-je faire dès maintenant pour améliorer la situation ?** Agir, même de manière modeste, peut réduire le stress et créer un élan.

En répondant à ces questions, on peut gagner en clarté et adopter une approche plus proactive de la gestion du stress. Cette technique d'auto-coaching peut être appliquée chaque fois qu'on fait face à une situation stressante ou difficile, nous aidant à développer notre résilience émotionnelle au fil du temps.

2.1.3 Les 4 styles d'adaptation (Brief COPE)

Le **modèle Brief COPE**, développé par Charles S. Carver en 1997, est un cadre largement utilisé pour comprendre les stratégies d'adaptation. Ce modèle est utile car il aide les individus à reconnaître leurs schémas d'adaptation typiques et à améliorer leur résilience. La compréhension de ces styles d'adaptation permet d'adopter une approche plus stratégique pour gérer efficacement le stress.

Le modèle Brief COPE classe les méthodes d'adaptation en quatre styles d'adaptation principaux :

Style d'adaptation	Description	Exemples
Adaptation axée sur le problème	S'attaquer activement à la cause profonde du stress pour la résoudre.	Élaborer un plan, demander des conseils, passer à l'action.
Adaptation centrée sur les émotions	Gérer les réactions émotionnelles au stress plutôt que de changer le facteur de stress lui-même.	Pratiquer la pleine conscience, recadrer les pensées négatives, techniques de relaxation.
Adaptation par l'évitement	Ignorer ou éviter le facteur de stress, ce qui peut apporter un soulagement temporaire, mais aggrave souvent la situation à long terme.	Procrastination, déni, distractions excessives.
Adaptation grâce au soutien social	Rechercher un soutien émotionnel ou pratique auprès d'autres personnes.	Parler à un ami, rejoindre un groupe de soutien, demander des conseils professionnels.

2.1.4 Les 4 A de la gestion du stress

Les **4 A** ont été développés comme un cadre pratique pour la gestion du stress. Ils offrent une approche structurée pour répondre au stress, en veillant à ce que les individus aient des options pratiques en fonction de la nature du facteur de stress. Dans la plupart des situations, ces A sont complémentaires, il est donc possible de les combiner !

Les 4 A proposent quatre approches clés pour gérer le stress dans différentes situations :

Stratégie	Description	Exemple
s'Abstenir	Réduire l'exposition à des facteurs de stress inutiles.	Fixer des limites, dire non aux engagements excessifs.
Améliorer	Modifier la situation pour réduire son impact stressant.	Améliorer la communication, ajuster les attentes.
Adapter	Changer la perception du facteur de stress pour le rendre plus gérable.	Recadrer les défis comme des opportunités, en utilisant un discours intérieur positif.
Accepter	Lorsqu'un facteur de stress ne peut pas être changé, apprendre à l'accepter pour réduire la frustration.	Pratiquer la gratitude, lâcher prise du perfectionnisme.

2.1.5 Méthodes d'adaptation malsaines à éviter

Certains mécanismes d'adaptation peuvent apporter un soulagement temporaire, mais en fin de compte, aggraver le stress et le bien-être à long terme. Il s'agit notamment de :

- **La consommation de substances** (alcool, drogues) pour échapper au stress, qui peut entraîner une dépendance et des problèmes de santé.
- **Sur-manger ou sous-manger**, ce qui perturbe la santé physique et l'équilibre émotionnel.
- **Retrait social excessif**, conduisant à l'isolement et à une détresse accrue.
- **L'évitement et la procrastination**, qui retardent les solutions et augmentent l'anxiété.
- **L'autocritique et le discours intérieur négatif**, qui nuisent à l'estime de soi et détériorent la santé émotionnelle.

Ces méthodes doivent être évitées car elles ne résolvent pas les causes profondes du stress et peuvent entraîner des problèmes de santé physique et mentale plus importants au fil du temps. Bien qu'ils puissent apporter un soulagement à court terme, ils contribuent souvent à un cycle de stress accru et de bien-être réduit.

Adopter des comportements d'adaptation malsains peut également affecter les relations professionnelles et personnelles. Par exemple, le fait de se retirer des autres ou de réagir par l'irritabilité peut nuire à la confiance et à la communication au sein des équipes ou des familles. Au fil du temps, ces méthodes peuvent réduire notre résilience et rendre plus difficile la gestion

des facteurs de stress futurs. Reconnaître ces schémas à un stade précoce et les remplacer par des options plus saines est essentiel au bien-être à long terme.

Les stratégies malsaines envoient également des signaux trompeurs à notre cerveau – suggérant que l'évitement ou la répression est efficace – alors qu'en réalité, ces stratégies empêchent le traitement émotionnel. L'évitement émotionnel peut accumuler un stress non résolu, conduisant à l'épuisement professionnel, à l'anxiété ou même à la dépression.

2.1.6 Méthodes d'adaptation positives et saines

Une adaptation efficace implique des stratégies qui aident à gérer le stress à la fois sur le moment et à long terme.

Stratégies d'adaptation immédiates :

- **Exercices de respiration profonde** pour réduire rapidement les réponses au stress.
- **Relaxation musculaire progressive** pour relâcher les tensions physiques.
- **De courtes promenades ou des étirements** pour se vider l'esprit et améliorer la circulation.
- **Techniques d'ancrage** (par exemple, la méthode 5-4-3-2-1 : nommer cinq choses que vous voyez, quatre choses que vous ressentez, etc.) pour recentrer l'attention.

Stratégies d'adaptation à moyen et long terme :

- **Maintenir une activité physique régulière** (p. ex., yoga, marche, sports) pour améliorer la résilience globale et réduire les niveaux de stress de base.
- **Pratiquer la pleine conscience et la méditation** pour augmenter la conscience et réduire la réactivité au stress.
- **Pratiquer la gratitude ou tenir un journal** pour passer des facteurs de stress aux expériences positives.
- **Développer des compétences en résolution de problèmes** pour gérer les facteurs de stress futurs de manière proactive.
- **Établir des liens sociaux solides** pour un soutien émotionnel et pratique.
- **Fixer des limites claires** entre le travail et la vie personnelle pour préserver l'énergie.
- **S'adonner à des passe-temps et à des activités créatives** qui apportent de la joie et du sens.

Des méthodes d'adaptation saines permettent non seulement de lutter contre le stress immédiat, mais aussi de contribuer à la force émotionnelle à long terme, ce qui rend les individus plus capables de faire face aux défis futurs.

De plus, l'utilisation de méthodes d'adaptation positives améliore la résilience émotionnelle. Ils nous permettent de relever les défis de manière constructive et aident à réduire l'intensité ou la durée du stress. Contrairement aux méthodes malsaines, ces outils améliorent notre santé

mentale et augmentent notre capacité d'adaptation. Ils favorisent la confiance en soi, l'autorégulation et un plus grand sentiment de contrôle sur nos émotions et nos actions.

La création d'une « boîte à outils d'adaptation » – un ensemble d'habitudes saines – permet de réagir plus facilement et en toute confiance au stress futur. La pratique régulière de ces méthodes augmente leur efficacité, même dans des scénarios inattendus ou très stressants.

Dans la section pratique ci-dessous, vous trouverez quelques exemples d'activités que vous pouvez inclure dans votre vie quotidienne.

2.1.7 Autres techniques de gestion du stress

Au-delà des stratégies d'adaptation, d'autres techniques peuvent aider à gérer efficacement le stress :

- **La gestion du temps** pour hiérarchiser les tâches et se fixer des objectifs réalistes, réduisant ainsi le sentiment d'être dépassé.
- **Tenir un journal** pour gérer les émotions et identifier les schémas de stress.
- **La visualisation** pour imaginer des scènes paisibles ou des résultats réussis pour réduire l'anxiété et renforcer la confiance.
- **Une meilleure hygiène du sommeil** pour maintenir un horaire de sommeil cohérent et améliorer la régulation physique et émotionnelle.
- **S'adonner à des passe-temps** pour se détendre et se ressourcer.
- **Pratiquer la gratitude** pour se concentrer sur les aspects positifs de la vie.
- **Détox numérique** pour faire des pauses des écrans et des notifications pour aider à calmer l'esprit et réduire la surstimulation.
- **Demander de l'aide professionnelle** en parlant à un conseiller ou à un thérapeute qui offrira des conseils personnalisés pour gérer des facteurs de stress complexes, chaque fois que l'on en ressent le besoin.

Cette approche structurée fournit une base pour la gestion du stress en aidant les individus à identifier les facteurs de stress, à choisir des stratégies d'adaptation appropriées et à développer une résilience à long terme (sujet plus approfondi dans le module 4). Au fil du temps, ces techniques renforcent le bien-être, améliorent la concentration et aident à maintenir l'équilibre, même lorsqu'elles sont confrontées à des défis importants.

L'exploration de différentes techniques aide les individus à découvrir ce qui fonctionne le mieux pour eux et encourage une approche proactive des soins personnels.

Certaines de ces techniques seront explorées plus en détail dans la section suivante à travers des exercices pratiques, fournissant des moyens pratiques de mettre en œuvre une gestion efficace du stress.

2.2 Exemples pratiques et activités

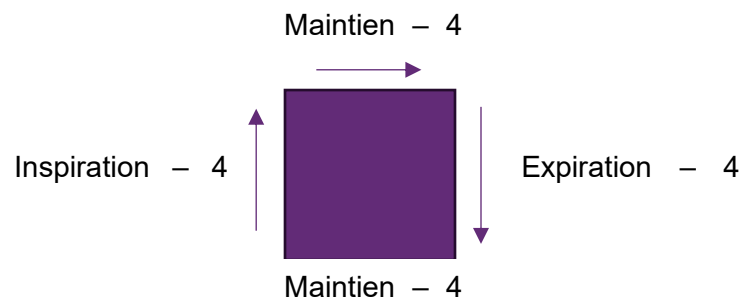
2.2.1 Activité de départ - Pratique guidée de la pleine conscience

Objectif : Découvrez les avantages des techniques de « pleine conscience », idéales pour la relaxation et la concentration.

Instructions : Il existe de nombreux types de pratiques possibles. Nous donnons ici l'exemple d'une case, appelée la « Box Breathing » (« respiration en carré »).

Après avoir expliqué aux participants en quoi consiste cet exercice, demandez-leur de s'asseoir ensemble, soit en cercle, soit par terre, à l'extérieur sur l'herbe... Voici ce que vous pouvez leur dire :

- Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration.
- Imaginez tracer un carré dans votre esprit.
- Inspirez profondément pendant 4 secondes en remontant d'un côté de la boîte.
- Retenez votre souffle pendant 4 secondes pendant que vous tracez sur le dessus.
- Expirez pendant 4 secondes en descendant de l'autre côté.
- Retenez votre souffle pendant 4 secondes pendant que vous tracez sur le bas.
- Répétez l'opération 4 à 5 fois.



Une fois que c'est fait, demandez-leur d'ouvrir les yeux lorsqu'ils sont prêts. Prévoyez ensuite quelques secondes ou minutes pour que les participants reprennent conscience de leur environnement, avant de commencer l'activité suivante.

Pratique individuelle : Faites exactement la même chose à n'importe quel moment qui vous convient. Il existe des applications où vous pouvez définir un chronométrage et un compteur pour vous aider dans cette pratique.

Idées de réflexion : Comment vous sentez-vous maintenant ? Y a-t-il une différence entre maintenant et avant de commencer l'exercice ?

2.2.2 Réflexion sur la situation actuelle

Objectif : Aider les participants à identifier les événements stressants, les stratégies d'adaptation qu'ils ont utilisées et leur efficacité.

Instructions : L'idée ici est de permettre aux participants de réfléchir à un événement récent ayant un impact émotionnel ou physiologique qu'ils ont perçu comme menaçant ou négatif. Les participants volontaires parlent à tout le monde d'un événement qu'ils ont vécu récemment et peuvent répondre aux questions suivantes.

- Comment avez-vous constaté que l'événement avait un impact négatif sur vous ?
- Avez-vous appliqué une stratégie du COPE (adaptation axée sur le problème, adaptation axée sur les émotions, adaptation d'évitement, adaptation de soutien social) ou des 4 A (éviter, modifier, adapter, accepter) ?
- Pensez-vous que votre stratégie a été couronnée de succès ? Pourquoi oui ou non ?
- Lorsque vous pensez à certains événements majeurs de votre vie, pouvez-vous identifier comment vous les avez évalués ? Les avez-vous gérés de la même manière ou y a-t-il eu des différences ?

Après cela, vous pouvez demander aux autres s'ils ont d'autres idées pour faire face à cette situation spécifique : s'ils l'ont vécue eux-mêmes ; quelles sont les choses similaires et différentes qu'ils ont faites pour y faire face, etc. Si la situation est toujours en cours, ce qu'ils recommanderaient à cette personne de faire, etc.

Cet exercice est idéal pour l'autonomisation et le soutien du groupe, et pour ouvrir de nouvelles perspectives et solutions à une situation lorsque cela est possible.

Conseils:

1/ Il est crucial que les participants se sentent en **sécurité** pour partager. Avant de commencer, établissez quelques règles telles que dire à tout le monde qu'il ne doit **pas y avoir de jugement, pas de moquerie, pas de déni des sentiments des autres** qui pourraient faire regretter à quelqu'un de partager. Expliquez que chacun a sa propre façon de faire face à quelque chose et que nous faisons tous de notre mieux.

2/ Rappelez aux participants qu'ils ne répondent aux questions **que s'ils le souhaitent**, et que s'ils se sentent mal à l'aise à tout moment, ils sont libres de le dire et d'arrêter la discussion.

Pratique individuelle : Prenez votre temps pour répondre aux questions par vous-même. Nous vous recommandons d'écrire vos réponses ou d'utiliser un enregistreur vocal par exemple, car ce sera plus efficace que de simplement y penser dans votre tête !

Idées de réflexion : Lorsque vous repensez à l'événement stressant auquel vous avez pensé au début, appliqueriez-vous la même stratégie maintenant après l'activité ?

2.2.3 Identificateur d'émotions

Objectif : Identifier ses émotions et élargir le vocabulaire associé.

Instructions : Voici un court jeu ou exercice que vous pouvez utiliser pour aider les jeunes à identifier leurs émotions et à élargir leur vocabulaire émotionnel.

- Préparez des cartes d'émotion en écrivant différentes émotions sur des petits bouts de papier : excitation, frustration, fierté, bouleversement, curiosité, gêne, soulagement, anxiété, joie, ...
- Incluez quelques émotions de base (joie, tristesse, colère) et nuancées (espoir, déception, incertitude).
- Divisez le groupe en petites équipes ou en paires.
- Une personne tire une carte d'émotion et la joue sans parler.
- Les autres devinent l'émotion et en discutent avec le groupe.
- Vous pouvez alors leur demander la dernière fois qu'ils ont ressenti cette émotion ? Comment cela se manifeste-t-il dans leur corps (épaules tendues, sourire, agitation) ? Ou quels mots ou expressions décrivent ce sentiment ?

Conseils :

1/ Si le jeu d'acteur est trop intimidant, les participants peuvent décrire des situations où quelqu'un pourrait ressentir cette émotion au lieu de la mettre en scène.

2/ Les jeux de cartes déjà créés existent, jetez un coup d'œil à l'annexe du projet « Collection de pratiques de gestion du stress », ou vérifiez si vous pouvez en trouver un dans votre langue !

Pratique individuelle : Trouvez une liste d'émotions en ligne ou que vous connaissez et écrivez-les sur de petits papiers. Choisissez-en un et essayez de vous souvenir d'un moment où vous vous êtes senti comme ça : où étiez-vous, avec qui, qu'est-ce qui s'est passé qui vous a fait ressentir cela et comment avez-vous réagi ? Pour les émotions positives, nous vous recommandons de les écrire sur un papier, afin que vous puissiez y revenir chaque fois que vous avez besoin de vous sentir bien.

Idées de réflexion : Quelle carte pensiez-vous être au début de l'activité, et laquelle êtes-vous maintenant ?

2.2.4 La méthode 5-4-3-2-1

Objectif : Soulager le corps et l'esprit du stress n'importe où et n'importe quand. Lorsque les gens commencent à ressentir du stress à un niveau élevé lors d'une situation qui les déclenche, ils peuvent commencer à paniquer ou à devenir anxieux. Ce qui suit est un bon exercice à pratiquer en dehors des situations stressantes, afin qu'il vienne rapidement à l'esprit chaque fois qu'il y a une situation stressante, pour aider à se calmer.

Instructions : Demandez aux participants de fermer les yeux. Ils doivent prendre une profonde inspiration par le nez et expirer lentement.

Ensuite, demandez-leur d'ouvrir les yeux et d'identifier :

- 5 choses qu'ils peuvent voir (par exemple, « Je vois une chaise, une fenêtre... »).
- 4 choses qu'ils peuvent toucher (par exemple, « Je sens mes pieds sur le sol... »).
- 3 choses qu'ils peuvent entendre (par exemple, « J'entends des bavardages lointains... »).
- 2 choses qu'ils peuvent sentir (ou penser à une odeur préférée).
- 1 chose qu'ils peuvent goûter (ou imaginer une saveur préférée).

Comme il s'agit d'un exercice, demandez-leur d'écrire toutes ces choses en silence.

Lorsqu'ils ont terminé, ils prennent une autre profonde respiration et remarquent à quel point ils se sentent présents et conscients. Une fois que tout le monde a terminé, demandez-leur de partager les choses qu'ils ont notées (facultatif). Peut-être qu'ils remarqueront des similitudes, ou se rendront compte de choses qu'ils n'ont pas envisagées, et cela les aidera la prochaine fois qu'ils le feront.

Pratique individuelle : Vous pouvez faire le même exercice seul. Si cela vous aide, surtout les premières fois que vous l'essayez, gardez la liste des choses que vous devriez remarquer devant vous. Petit à petit, essayez de vous concentrer sur vos sens.

Idées de réflexion : Y a-t-il eu récemment un moment où vous auriez pu utiliser cette technique ? Pouvez-vous penser à une façon de vous en souvenir la prochaine fois que vous vous sentirez stressé ?

2.2.5 De l'écriture négative à l'écriture positive

Objectif : Reconnaître et expérimenter le pouvoir de l'écriture.

Instructions :

Demandez au groupe d'écrire sur des morceaux de papier, des post-it ou des cartes les pensées négatives qui leur viennent souvent lorsqu'ils se sentent stressés.

Option 1 : Demandez-leur de choisir une feuille de papier écrite par quelqu'un d'autre, et ils transforment l'idée en une idée positive.

Par exemple, lorsqu'il est écrit « *J'ai trop à faire, je n'y arriverai jamais* », cette phrase peut être remplacée par « *Je vais y aller étape par étape et me concentrer sur ce que je peux faire* ».

Demandez aux participants de discuter de leurs idées en groupe et ajoutez peut-être de nouvelles phrases sur les papiers. À la fin, s'ils le souhaitent, les participants peuvent récupérer leurs premiers papiers et les conserver.

Option 2 : Ils peuvent écrire à la fin la pensée transformée en pensée positive et échanger la carte avec quelqu'un d'autre. La personne suivante peut écrire une autre phrase positive ci-dessous, qui est différente mais toujours liée à la pensée négative. À la fin, la pensée négative sera contrebalancée par des pensées plus positives.

À la fin, s'ils le souhaitent, les participants peuvent récupérer leurs premiers papiers et les conserver.

Astuce – des « mots frein » aux « mots moteur » : nous donnons ci-dessous quelques idées supplémentaires pour remplacer les mots qui ralentissent (« frein ») par des mots qui poussent vers l'avant (« moteur »).

pourquoi?	dans quel but ? / qu'est-ce qui fait que... ?
échec	occasion
mais	et
contre	avec
je vais essayer	je ferai
ou	les deux
problème	objectif / opportunité
distinguer	relier
diviser	associer
ou	et
exclure	inclure
limites	ponts
discussion	dialogue
parce que	et alors
ne vous inquiétez pas	ça va marcher
limites de la situation	opportunités de la situation

Pratique individuelle : Écrivez les pensées négatives et voyez comment vous pourriez transformer la phrase en une phrase positive. Écrivez-la juste en dessous. Si nécessaire, vous n'avez pas besoin de trouver la pensée positive tout de suite, vous pouvez garder les papiers et y revenir plus tard. Vous pouvez les garder près de vous, de sorte que chaque fois que vous avez une pensée négative, vous pouvez vous connecter à la phrase positive à la place.

Idées de réflexion : Choisissez 2 mots que vous cesserez d'utiliser. Par quoi allez-vous les remplacer ?

2.2.6 Heureux sans argent

Objectif : Faire preuve de créativité pour trouver des activités heureuses à faire, sans utiliser d'argent.

Instructions :

Demandez au groupe de se diviser en petits groupes pour réfléchir aux activités qu'ils peuvent faire dans leur vie quotidienne, qui ne nécessitent pas de dépenser de l'argent.

Par exemple, il ne peut pas s'agir d'un article qu'ils voulaient acheter. Il devrait s'agir d'une activité plus active. Vous pouvez faire des exceptions pour la « cuisine » par exemple : ils auraient besoin d'acheter des ingrédients, mais cuisiner est une activité active et amusante.

Pour des activités comme « rencontrer des amis et/ou de la famille », demandez-leur ce qu'ils pourraient faire sans avoir à aller au restaurant, au cinéma, faire du shopping, etc.

Lorsqu'ils ont terminé, les groupes peuvent partager leurs idées. Demandez-leur de noter celles qu'ils préfèrent ou qui les inspirent le plus, et de les écrire dans un endroit facilement accessible (sur leur téléphone, dans un agenda, un cahier, etc.).

Conseil : Demandez-leur d'être créatifs et de réfléchir à des idées pour chaque saison de l'année.

Pratique individuelle : Faites votre propre liste ! Et conservez-la dans un endroit où elle est visible ou facilement accessible.

Idées de réflexion : Choisissez l'une des activités discutées – quand allez-vous la faire, comment et avec qui ?

2.2.7 Adaptation musicale

Objectif : Explorer l'impact émotionnel de la musique.

Instructions :

Demandez au groupe de réfléchir à des chansons ou à de la musique qu'ils aiment et à ce qu'ils ressentent.

Si certaines chansons les boostent, leur donnent de l'énergie -> demandez-leur de les combiner dans une seule playlist et de lui donner un nom.

Si certaines chansons les mettent à l'aise et les détendent -> demandez-leur de les combiner dans une seule playlist et de lui donner un nom.

Chaque fois qu'ils sont stressés, ils peuvent revenir à la playlist qu'ils veulent écouter le plus dans cette circonstance particulière.

Conseils :

1/ Cherchez à savoir si cette activité devrait être une tâche individuelle, car les goûts musicaux peuvent être très personnels. Si vous pensez que votre groupe souhaite collaborer, il peut créer une liste de lecture partagée sur la plateforme de streaming de son choix.

2/ Si, à l'avenir, ils ont des difficultés à se rendre à une tâche, dites-leur d'essayer d'écouter l'une des listes de lecture qu'ils ont préparées – en choisissant celle qu'ils pensent être la plus pertinente pour la tâche à accomplir. Ils devraient essayer de sentir une odeur spécifique en même temps. Il peut s'agir d'un fruit, d'un parfum, d'huiles essentielles ou de tout ce qu'ils trouvent agréable. Lors de la mise en œuvre de ce type de routine, le cerveau associe l'écoute de la playlist et l'odeur à une amélioration de l'humeur et de la confiance !

Pratique individuelle : créez vos propres listes de lecture et trouvez une odeur qui vous plaît !

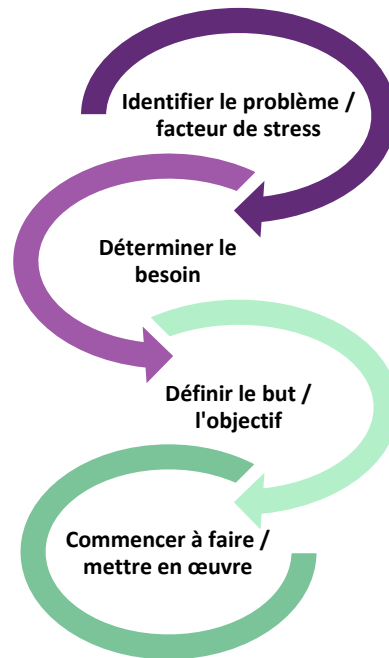
Idées de réflexion : Y a-t-il une autre playlist que vous aimeriez créer ? Savez-vous déjà quand vous l'utiliserez pour la prochaine fois ?

2.2.8 Exercice d'auto-coaching

Objectif : Utiliser quelques techniques de coaching et les appliquer à soi-même pour nous soutenir dans certaines situations. Ces exemples sont basés sur des techniques réelles de coaching professionnel.

(Rappel) Même s'il s'agit d'une bonne introduction au coaching et que, dans certains cas, cela peut suffire à faire face à une situation, cela ne remplace pas le travail avec un professionnel.

Avec l'auto-coaching, votre groupe peut répondre à une série de questions structurées pour se déplacer dans les 4 dimensions suivantes, afin d'identifier les facteurs de stress et de créer un plan personnel de gestion du stress.



L'identification du problème ou du facteur de stress a été explorée dans *la section* « 2.2.2 *Réflexion sur la situation actuelle* ».

Instructions :

Vous trouverez ci-dessous quelques questions à explorer pour avancer et suggérer à votre groupe de jeunes :

Du problème au besoin

- Quelles sont les conséquences négatives de la situation selon vous ?
- Si la situation perdure, qu'est-ce que cela signifiera pour vous ?
- Sur une échelle de 0 à 10, dans quelle mesure souhaitez-vous que la situation change ?

Du besoin à l'objectif

- Que voudriez-vous à la place ?
- Comment décririez-vous la situation souhaitée ?
- Fixez-vous 3 objectifs qui ne dépendent que de vous-même, et qui peuvent vraiment aider la situation à changer*.

**Vous trouverez ci-dessous quelques questions supplémentaires à explorer pour définir un objectif :*

- ✓ *Qu'est-ce que je veux vraiment ?*
- ✓ *Le résultat ne dépend-il que de moi ?*

- ✓ Dans quel contexte et environnement mon objectif s'inscrit-il ?
- ✓ Cet objectif est-il bénéfique pour moi et/ou mes proches ?
- ✓ Quels délais est-ce que je me donne pour atteindre cet objectif ?
- ✓ Comment puis-je savoir si mon objectif est atteint ?
- ✓ Que dois-je mettre en place pour atteindre mon objectif ?
- ✓ Qui sont mes alliés pour atteindre cet objectif ?
- ✓ Y a-t-il des obstacles pour atteindre cet objectif ? De quoi s'agit-il ?
- ✓ Si je n'atteins pas mon objectif, quel plan dois-je mettre en place pour continuer à avancer ?
- ✓ Si j'atteins mon objectif, quel plan dois-je mettre en place pour continuer à avancer ?
- ✓ De quelles ressources ai-je besoin ?
- ✓ Quelles sont les étapes ?
- ✓ Par quoi dois-je commencer ?

De l'objectif à la mise en œuvre

- Sur une échelle de 0 à 10, à quel point êtes-vous motivé par cet objectif ?
- Si cet objectif était atteint, qu'est-ce que cela changerait dans votre vie ?
- Qu'est-ce qu'il faut gagner et perdre pour atteindre cet objectif ?

Pratique individuelle : Répondez à ces questions par vous-même, et écrivez les réponses ou enregistrez-les afin d'être plus efficace que de simplement y penser dans votre tête !

Idées de réflexion : Dans quel genre de situation pouvez-vous utiliser cette pratique ?

2.2.9 Défi d'1 semaine : Essayez !

Objectif : Expérimenter différentes pratiques de gestion du stress dans un délai déterminé pour les inclure dans une routine quotidienne.

En fonction de votre groupe, partagez un agenda digital avec eux ou distribuez un agenda papier d'1 semaine (nous fournissons un modèle en annexe).

Instructions :

Demandez aux membres du groupe d'écrire sur papier une activité qu'ils feront chaque jour pendant une semaine.

1/ Chaque personne fera son agenda personnel – ils peuvent partager des idées, mais ils doivent tous avoir un agenda différent.

2/ Chaque jour doit avoir une activité différente.

3/ Demandez-leur d'écrire :

- ✓ quelle activité ils vont faire et à quel moment de la journée,
- ✓ ce dont ils ont besoin pour le faire (une application, une vidéo, un ami, ...).

Dites-leur de mettre un rappel/une alarme sur leur téléphone si nécessaire.

4/ Sur l'agenda lui-même, demandez-leur d'écrire chaque jour comment ils se sont sentis avant et après.

5/ Une semaine plus tard, rassemblez-les et demandez-leur :

- ✓ l'activité qu'ils préféreraient et pourquoi.
- ✓ quelle activité ne semblait pas avoir d'impact et pourquoi.
- ✓ quelle activité les a surpris – une activité qu'ils ont préférée plus qu'ils ne l'auraient pensé et pourquoi.

Les activités peuvent inclure : des exercices de respiration, écrire dans un journal, se déconnecter des écrans pendant une heure, marcher pendant 15 minutes, faire une vidéo de yoga, faire du bénévolat, pratiquer un sport ou des jeux avec des amis, écouter le chant des oiseaux pendant 5 minutes, ...

Pratique individuelle : Préparez votre propre agenda ! Vous pouvez le faire juste pour vous-même, ou le partager avec des amis, des membres de votre famille ou toute personne de votre choix afin de vous motiver mutuellement.

Idées de réflexion : Parmi les activités que vous avez essayées, laquelle recommanderiez-vous au reste du groupe ? Lequel ferez-vous à nouveau la semaine prochaine ?

N'oubliez pas que ces activités ne remplacent pas l'aide professionnelle. Encouragez les participants à consulter des professionnels lorsque vous pensez que cela peut être utile.

2.3 Auto-évaluation

Pour évaluer votre compréhension des stratégies de gestion du stress abordées, répondez aux questions suivantes. Ces questions portent sur des concepts clés liés aux stratégies d'adaptation, aux mécanismes d'adaptation malsains et aux approches efficaces de gestion du stress. Choisissez la meilleure réponse pour chaque question.

1. Pourquoi est-il important d'identifier la véritable cause de votre stress ?

- A) Pour que vous puissiez vous en plaindre plus efficacement.
- B) Parce que comprendre la cause profonde vous aide à choisir la bonne stratégie d'adaptation.
- C) Parce que le stress est toujours causé par des facteurs externes hors de votre contrôle.
- D) Pour éviter de passer à l'action et espérer que le stress disparaisse de lui-même.

2. Quels sont les quatre styles d'adaptation du modèle Brief COPE ?

- A) Evitement, résistance, libération émotionnelle et résolution de problèmes
- B) Dénier, distraction, retrait social et rationalisation
- C) Adaptation, altération, évitement et acceptation
- D) Adaptation axée sur les problèmes, adaptation axée sur les émotions, adaptation par l'évitement et adaptation grâce au soutien social

3. Quel est un exemple de mécanisme d'adaptation malsain ?

- A) Pratiquer la respiration profonde
- B) Rechercher du soutien social
- C) Procrastiner et éviter les responsabilités
- D) Utiliser une stratégie de gestion du temps

4. Quel est l'objectif principal des 4 A de la gestion du stress ?

- A) Fournir un moyen structuré de gérer efficacement différents types de facteurs de stress
- B) Aider les gens à déterminer s'ils sont assez forts pour gérer le stress par eux-mêmes
- C) Convaincre les gens que le stress ne peut être évité
- D) S'assurer que le stress est entièrement éliminé de sa vie

5. Lequel des énoncés suivants est un exemple de stratégie d'adaptation positive à long terme ?

- A) Ignorer les situations stressantes jusqu'à ce qu'elles disparaissent
- B) Avoir une activité physique régulière pour améliorer la résilience globale
- C) Regarder la télévision pendant des heures pour se distraire des problèmes
- D) Manger de la nourriture type fast-food pour se sentir mieux en cas de stress

Réponses : 1-B, 2-D, 3-C, 4-A, 5-B

2.4 Références

Blog Calm, C. r. ((aucune date précisée)). *14 stratégies d'adaptation saines et compétences pour faire face à la vie réelle*. Extrait en mars 2025 de Calm : <https://www.calm.com/fr/blog/coping-strategies>

Goran Milas, I. M.-D. (mai 2021). L'impact du stress et des stratégies d'adaptation sur la satisfaction à l'égard de la vie dans un échantillon national d'adolescents : une approche de modélisation par équation structurelle. Extrait en mars 2025 de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8523576/>

Kwaku Darko Amponsah, G. S. (2020, février). *Facteurs de stress et stratégies d'adaptation : le cas des étudiants en formation des enseignants à l'Université du Ghana*. Extrait en mars 2025 de <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/2331186X.2020.1727666>

Lawrence Robinson, M. S. (2025, janvier). *Gestion du stress – Techniques pour faire face au stress*. Extrait en mars 2025 de <https://www.helpguide.org/mental-health/stress/stress-management>

Maria Theodoratou, M. A. (2024, février). Aperçus neuropsychologiques des stratégies d'adaptation : intégration de la théorie et de la pratique dans des contextes cliniques et thérapeutiques. Extrait en mars 2025 de <https://www.mdpi.com/2673-5318/5/1/5>

Roots, P. ((aucune date précisée)). *Bref questionnaire COPE*. Extrait en mars 2025 de <https://psychologyroots.com/brief-cope-questionnaire/>

Centres américains de contrôle et de prévention des maladies, C. (2024, août). *Gestion du stress*. Extrait en mars 2025 de <https://www.cdc.gov/mental-health/living-with/index.html>

Walinga, J. ((aucune date précisée)). *Stress et adaptation*. Consulté en mars 2025 dans Introduction à la psychologie - 1re édition canadienne : <https://opentextbc.ca/introductiontopsychology/chapter/15-2-stress-and-coping/>

Olena ivanivna bondarchuk, V. B. (2024, juin). *Faire face aux situations stressantes à l'aide de stratégies d'adaptation et leur impact sur la santé mentale*. Extrait en mars 2025 de https://www.researchgate.net/publication/382029642_Coping_with_stressful_situations_using_coping_strategies_and_their_impact_on_mental_health

3 Module 3 : Gestion du stress pour la résilience professionnelle

Objectif	Aider les jeunes à voir la gestion du stress comme une compétence non technique, cruciale pour l'employabilité. Identifier les compétences impliquées et élaborer des stratégies pour gérer efficacement le stress sur le lieu de travail.
Apprentissage Résultat	À la fin de ce module, les jeunes en sauront plus sur la façon dont le stress peut affecter leur vie au travail ou leurs activités entrepreneuriales. Ils auront développé la capacité de réagir efficacement dans divers contextes et situations, avec la capacité d'appliquer des stratégies de gestion du stress au besoin.

3.1 Connaissances théoriques

3.1.1 Comprendre le stress sur le lieu de travail moderne

Le lieu de travail moderne a connu d'importants changements au cours des dernières décennies, apportant à la fois de nouvelles opportunités et de nouvelles sources de stress. Pour les jeunes qui entrent sur le marché du travail, qu'ils soient employés, indépendants ou entrepreneurs, la transition peut être particulièrement difficile. Il est essentiel de comprendre la nature spécifique du stress en milieu de travail pour élaborer des stratégies d'adaptation efficaces.

Le stress au travail : une préoccupation croissante

Le stress sur le lieu de travail fait référence à la tension émotionnelle et physique causée par les pressions liées au travail. Ces pressions peuvent provenir d'échéances, d'attentes en matière de rendement, d'environnements de travail difficiles ou d'incertitudes quant à l'avenir. Bien que le stress fasse naturellement partie de tout travail, le stress chronique ou non géré peut avoir un impact sévère sur la motivation, la santé mentale et la productivité.

Le milieu de travail d'aujourd'hui est façonné par l'évolution rapide des technologies, une culture de connectivité constante et des attentes professionnelles en constante évolution. Les outils numériques et le travail à distance peuvent créer de la flexibilité, mais ils peuvent également brouiller les frontières entre la vie personnelle et la vie professionnelle, ce qui rend difficile la déconnexion complète. C'est particulièrement vrai pour les jeunes professionnels qui peuvent se sentir obligés d'être toujours disponibles ou de « faire leurs preuves » en début de carrière.

Sources courantes de stress au travail chez les jeunes

Les jeunes travailleurs sont souvent confrontés à une combinaison unique de facteurs de stress, notamment :

- L'insécurité de l'emploi : de nombreux postes en début de carrière sont temporaires, à temps partiel ou en freelance, offrant peu de sécurité à long terme. Cela crée une pression constante pour performer et chercher la prochaine opportunité.
- Des attentes élevées et une expérience limitée : on attend souvent des jeunes qu'ils soient adaptables, créatifs et férus de technologie, mais ils manquent souvent d'expérience du monde réel ou de confiance.
- Le manque d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée : en particulier pour les freelances ou ceux qui travaillent dans des startups, de longues heures de travail et des limites floues peuvent conduire à l'épuisement professionnel.
- Une mauvaise gestion ou soutien : les jeunes travailleurs peuvent être confrontés à des conseils limités, à des commentaires peu clairs ou à un mauvais leadership – des facteurs qui peuvent augmenter le stress.
- Une culture d'entreprise toxique : le manque d'écoute, de compréhension, de diversité, d'inclusion ou de sécurité psychologique peut empêcher les jeunes professionnels de s'épanouir.

Le stress chez les entrepreneurs et les freelances

Cela sera plus détaillé dans une autre section ci-dessous, mais les entrepreneurs et les jeunes travailleurs autonomes font face à des formes de stress supplémentaires qui diffèrent de celles des employés. Le démarrage ou la gestion d'une entreprise nécessite de porter plusieurs chapeaux (gestion de la stratégie, des finances, de la communication et des opérations), souvent sans soutien. L'instabilité financière, la peur de l'échec et l'isolement social sont des défis courants.

Les freelances, quant à eux, peuvent jouir d'une autonomie mais ne pas avoir la structure, la routine ou les avantages d'un emploi traditionnel. Ils jonglent souvent avec plusieurs clients, des revenus incertains et l'autopromotion, ce qui peut être émotionnellement épuisant. Ces travailleurs signalent également avoir de la difficulté à accéder aux ressources en santé mentale, car ils ne font pas partie des systèmes officiels de soutien aux employés.

Le rôle de la culture de l'agitation et de la pression sociale

L'essor de la culture de l'agitation – qui favorise le travail constant, l'abnégation de soi et la glorification de l'agitation – contribue également au stress lié au travail. Les jeunes professionnels, en particulier dans les domaines concurrentiels ou créatifs, peuvent penser que le repos est synonyme de faiblesse et que le succès se mesure à la productivité. Cet état d'esprit peut conduire à l'épuisement professionnel et à une relation négative à long terme avec le travail.

De même, les médias sociaux amplifient souvent les attentes irréalistes de réussite professionnelle. Voir des pairs franchir des étapes professionnelles peut conduire à un sentiment

d'inadéquation ou au syndrome de l'imposteur, même lorsque ses propres progrès sont parfaitement « normaux ».

Comprendre le stress au travail signifie reconnaître qu'il ne vient pas forcément d'une « faiblesse » ou d'une « mauvaise gestion du temps ». Au lieu de cela, elle est souvent le résultat de problèmes systémiques, de normes culturelles et de la nature évolutive du travail moderne. La première étape pour adopter des habitudes de travail plus saines est de savoir d'où vient le stress (voir module 1).

3.1.2 Le lien entre la gestion du stress et la performance au travail

La gestion du stress est un facteur essentiel pour déterminer la performance des individus dans les environnements professionnels. Lorsque les employés disposent des bons outils et des bonnes stratégies pour gérer le stress, ils ont tendance à aborder leurs tâches avec plus de clarté, de sang-froid et de confiance. Cette capacité à rester calme sous pression réduit non seulement le risque de faire des erreurs, mais contribue également à une productivité plus constante, à une meilleure collaboration d'équipe, à une meilleure qualité de travail et à un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

À l'inverse, lorsque le stress n'est pas géré, il devient un obstacle à une performance et une qualité de vie optimales. Les individus peuvent avoir plus de mal à se concentrer, ressentir de la fatigue plus rapidement et avoir du mal à se motiver. Au fil du temps, cela peut entraîner de l'absentéisme, une réduction de l'engagement et même des conflits avec des collègues ou des superviseurs. La tension émotionnelle obscurcit souvent le jugement, ce qui entraîne de mauvaises décisions et une tension accrue dans la dynamique d'équipe.

De plus, la capacité à gérer le stress est étroitement liée à l'adaptabilité et à l'intelligence émotionnelle, deux compétences non techniques très prisées sur le marché du travail. Un travailleur qui peut naviguer dans des délais serrés, des changements inattendus ou des commentaires difficiles sans être submergé est perçu comme plus professionnel et fiable. Dans des environnements performants, comme les start-ups ou les entreprises internationales, ces qualités sont essentielles non seulement pour survivre mais aussi pour prospérer.

Pour les entrepreneurs, le lien entre le stress et la performance est encore plus direct. Comme ils travaillent souvent sans le filet de sécurité d'une équipe ou d'une structure plus importante, leur clarté mentale et leur résilience sont essentielles pour prendre des décisions commerciales judicieuses, maintenir des relations avec les clients et les partenaires et soutenir l'innovation à long terme.

3.1.3 Gérer le stress en tant qu'entrepreneur

La vie d'entrepreneur est à la fois passionnante et exigeante. Les entrepreneurs portent généralement plusieurs chapeaux à la fois : ce sont des visionnaires, des gestionnaires, des spécialistes du marketing, des planificateurs financiers et des résolveurs de problèmes. Cette multiplicité de rôles signifie qu'ils sont constamment exposés au stress sous divers angles : incertitude financière, pression d'innover, peur de l'échec et besoin incessant de performer sans pause.

L'un des principaux défis pour les entrepreneurs est le coût émotionnel du risque. Le démarrage et le maintien d'une entreprise impliquent une grande incertitude, et les résultats ne sont jamais garantis. Contrairement aux employés qui peuvent avoir un revenu fixe et des responsabilités définies, les entrepreneurs doivent faire face **à des charges de travail fluctuantes, à des flux de revenus instables et au poids de la prise de décisions qui affectent les autres**, comme le personnel ou les collaborateurs. Cette pression persistante peut créer un stress chronique, surtout lorsqu'elle est combinée à l'isolement ou au doute de soi.

Une autre source courante de stress est l'absence de limites entre le travail et la vie personnelle. Les entrepreneurs travaillent souvent au-delà des heures de bureau traditionnelles, intégrant les week-ends, les jours fériés et les soirées au rythme de l'entreprise. Sans une bonne gestion du temps, cet engagement constant mène à l'épuisement professionnel, qui est plus fréquent qu'on ne le pense.

Pour lutter contre cela, les entrepreneurs qui réussissent adoptent souvent des mécanismes d'adaptation spécifiques. Les outils de gestion du temps, tels que la hiérarchisation des tâches à l'aide de cadres tels que la matrice d'Eisenhower, contribuent à réduire la surcharge. Déléguer des responsabilités, même partiellement, à une équipe de confiance ou à un réseau de freelances permet d'éviter la surcharge. La recherche de soutien par le biais d'un coaching, d'un mentorat ou de réseaux de pairs contribue également à normaliser les hauts et les bas de l'entrepreneuriat et favorise un sentiment d'expérience partagée.

Prendre soin de soi n'est pas un luxe mais une nécessité. L'exercice régulier, les techniques de pleine conscience comme la méditation et les exutoires créatifs peuvent aider à réguler le stress et à recharger l'énergie mentale. De plus, fixer des limites claires entre le travail et la vie personnelle, telles que des horaires fixes « hors ligne » ou des zones sans technologie, aide à maintenir le bien-être personnel et la concentration professionnelle.

Les entrepreneurs qui gèrent activement leur stress sont non seulement plus performants, mais ils donnent également l'exemple d'un leadership sain, ce qui peut inspirer et influencer positivement leurs équipes et leurs collaborateurs.

3.1.4 Compétences non techniques pour le développement de carrière

La gestion du stress est profondément liée à plusieurs compétences non techniques clés qui sont cruciales pour le développement de carrière.

L'intelligence émotionnelle

C'est la capacité à reconnaître, comprendre et gérer ses propres émotions tout en répondant de manière appropriée aux émotions des autres. Cette compétence permet aux professionnels de rester calmes dans des situations difficiles, de désamorcer les conflits et d'établir des relations de travail positives.

- Comment acquérir cette compétence ?

L'intelligence émotionnelle comporte cinq composantes clés (Goleman, 1995) :

1/ Développer la conscience de soi : comprendre ses émotions est la première étape pour les gérer.

Comment l'améliorer :

- Vérifications quotidiennes : demandez-vous : « Qu'est-ce que je ressens en ce moment ? » et « Pourquoi ? »
- Tenir un journal : notez vos émotions après des événements stressants pour repérer les tendances.
- Pleine conscience : entraînez-vous à être présent dans l'instant présent par la respiration ou la méditation.

Pourquoi c'est important pour la gestion du stress : la conscience de soi vous aide à détecter le stress tôt et à y répondre au lieu de réagir impulsivement.

2/ Construire l'autorégulation : c'est la capacité à gérer ses réponses émotionnelles et rester calme sous la pression.

Comment l'améliorer :

- Utilisez des outils d'adaptation : respirez profondément, marcher ou s'éloigner avant de réagir.
- Faites une pause avant de parler : surtout dans les moments « chauds », cela renforce le contrôle émotionnel.
- Pratiquez la gratification différée : renforce la discipline et le contrôle émotionnel.

Pourquoi c'est important pour la gestion du stress : cela aide à gérer la frustration, la pression ou les critiques sans se sentir dépassé ou trop réactif.

3/ Renforcement de la motivation : il s'agit de la volonté interne d'atteindre ses objectifs et de maintenir une attitude positive, même en cas de revers.

Comment l'améliorer :

- Fixez-vous de petits objectifs : chaque petite réussite renforce la confiance.
- Visualisez le succès : imaginez comment surmonter le stress vous sera bénéfique.
- Récompensez-vous : reconnaissez les efforts, pas seulement les résultats.

Pourquoi c'est important pour la gestion du stress : la motivation donne un but et de la résilience dans les moments difficiles.

4/ Pratiquer l'empathie : comprendre les sentiments des autres peut apaiser les tensions, prévenir les conflits et renforcer la confiance.

Comment l'améliorer :

- Écoutez activement : concentrez-vous sur la compréhension, pas seulement sur la réponse.
- Mettez-vous à leur place : « Comment me sentirais-je si j'étais à leur place ? »
- Faites du bénévolat ou aidez vos pairs : pour le lien émotionnel et la perspective.

Pourquoi c'est important pour la gestion du stress : l'empathie réduit les tensions sociales, souvent une source majeure de stress au travail.

5/ Aiguiser les compétences sociales : communication, travail d'équipe, résolution de conflits et établissement de relations.

Comment l'améliorer :

- Pratiquez une communication assertive : dites ce dont vous avez besoin clairement et respectueusement (« j'ai besoin de... »).
- Rejoignez des clubs, des projets d'équipe ou des groupes de leadership de jeunes : acquérez des compétences relationnelles concrètes.
- Demandez du feedback : découvrez comment votre comportement affecte les autres.

Pourquoi c'est important pour la gestion du stress : des relations solides et une communication claire préviennent l'isolement et l'incompréhension.

Adaptabilité

C'est la capacité à s'adapter aux circonstances changeantes, apprendre rapidement et rester efficace dans des situations inconnues. Dans des environnements de travail dynamiques, où les défis et les changements sont constants, les personnes adaptables sont mieux en mesure de garder leur sang-froid et d'éviter d'être débordées. Elles ne voient pas le stress comme une menace, mais comme un signe qu'il est temps de grandir ou de changer de direction.

➤ Comment acquérir cette compétence ?

1/ Sortez de votre zone de confort : faire des choses inconnues vous aide à vous habituer à l'incertitude et au changement.

Comment l'améliorer :

- Rejoignez un nouveau club ou faites du bénévolat dans un cadre différent.
- Essayez d'apprendre un nouvel outil ou une nouvelle application par vous-même.
- Changez de rôle dans le travail de groupe pour pratiquer la flexibilité.

Pourquoi c'est important pour la gestion du stress : faire face à de petits changements entraîne régulièrement votre cerveau à gérer les plus grands avec moins de stress.

2/ Développez un état d'esprit de croissance : croyez que les défis vous aident à grandir, et non à vous définir.

Comment procéder :

- Remplacez « Je ne peux pas » par « Je ne peux pas encore ».
- Réfléchissez à ce que chaque échec ou revers vous a appris.
- Célébrez l'apprentissage plutôt que la perfection.

Pourquoi c'est important pour la gestion du stress : un état d'esprit de croissance vous rend plus ouvert au changement, ce qui réduit le stress basé sur la peur.

3/ Apprenez à gérer l'incertitude : elle peut être effrayante, mais elle fait aussi partie intégrante de la vie et du travail.

Comment pratiquer :

- Pratiquez la prise de décision avec des informations limitées.
- Jouez des scénarios inattendus (par exemple, « Votre chef d'équipe a changé d'entreprise, et maintenant ? »).
- Utilisez des techniques d'ancrage (comme la respiration profonde) lorsque les plans changent.

Pourquoi c'est important pour la gestion du stress: lorsque vous êtes émotionnellement calme, l'incertitude devient un défi, et non une menace.

4/ Développer la résilience par la réflexion : la résilience soutient l'adaptabilité – c'est votre capacité à vous rétablir, à rebondir après un stress ou un échec.

Comment le construire :

- Réflexion : qu'est-ce qui m'a déjà aidé à rebondir ?
- Notez vos progrès et la façon dont vous avez géré le changement.
- Parlez aux autres de la façon dont ils ont surmonté des défis.

Pourquoi c'est important pour la gestion du stress : plus vous rebondissez, moins les changements futurs causeront de stress.

Communication

Cette compétence joue également un rôle central dans la gestion du stress et le maintien de la productivité. Être capable de s'exprimer clairement, d'écouter activement et de demander de l'aide au besoin réduit les malentendus et facilite le travail d'équipe. Par exemple, un employé stressé qui peut communiquer ses problèmes de charge de travail de manière constructive est plus susceptible de recevoir du soutien et de résoudre la situation avant qu'elle ne s'aggrave.

- Comment acquérir cette compétence ?

1/ Écoute active : Écouter attentivement sans interrompre fait preuve de respect et permet de bien comprendre la situation.

Comment l'améliorer :

- Concentrez-vous – évitez les distractions (téléphone, rêverie).
- Hochez la tête et établissez un contact visuel pour montrer que vous êtes engagé.
- Après que quelqu'un a parlé, résumez ce que vous avez entendu pour confirmer votre compréhension.

Pourquoi c'est important pour la gestion du stress : lorsque vous écoutez activement, vous évitez les malentendus qui entraînent de la frustration et du stress.

2/ Communication assertive : l'affirmation de soi permet d'exprimer ses pensées, ses sentiments et ses besoins de manière claire et respectueuse, sans être passif ou agressif.

Comment pratiquer :

- Utilisez des déclarations au « je » pour exprimer vos sentiments (par exemple, « Je me sens stressé lorsque la date limite du projet n'est pas claire. »).
- Entraînez-vous à dire non poliment lorsque vous êtes surchargé.
- Respectez les opinions des autres tout en restant fermement ancré dans vos propres croyances.

Pourquoi c'est important pour la gestion du stress : la communication assertive empêche la frustration de s'accumuler, réduisant ainsi les risques d'explosions liées au stress.

3/ Communication non verbale : le langage corporel, les expressions faciales et le ton de voix sont souvent plus éloquentes que les mots.

Comment l'améliorer :

- Gardez un langage corporel ouvert (évittez de croiser les bras).
- Faites attention à votre ton – utilisez une voix calme et amicale.
- Faites attention à vos expressions faciales – ne laissez pas le stress transparaître dans votre langage corporel.

Pourquoi c'est important pour la gestion du stress : la communication non verbale peut désamorcer les malentendus et rendre les conversations plus confortables, réduisant ainsi le stress dans les interactions.

4/ Régulation émotionnelle dans la communication : apprendre à gérer son état émotionnel avant de parler permet de s'assurer que notre message est bien reçu.

Comment pratiquer :

- Faites une pause et respirez profondément avant de réagir dans une situation stressante.
- Si vous vous sentez ému, dites : « J'ai besoin d'un moment pour rassembler mes pensées. »
- Essayez de ne pas parler lorsque vous êtes en colère, donnez-vous le temps de vous calmer.

Pourquoi c'est important pour la gestion du stress : cela permet de garder vos interactions calmes et rationnelles, évitant ainsi l'escalade de situations stressantes.

5/ Résolution des conflits : les désaccords et les conflits au travail sont naturels, mais la façon dont vous les gérez peut les empêcher de devenir stressants. Des compétences efficaces en résolution de conflits vous aident à gérer les tensions et à obtenir des résultats mutuellement bénéfiques.

Comment l'améliorer :

- Restez calme et écoutez le point de vue de l'autre personne.
- Concentrez-vous sur la recherche d'un terrain d'entente, et non sur la « victoire » de l'argument.
- Travaillez ensemble sur une solution qui fonctionne pour tout le monde.

Pourquoi c'est important pour la gestion du stress : lorsque vous pouvez gérer les conflits de manière constructive, vous empêchez le stress au travail de se transformer en problèmes plus importants

Résolution de problèmes

Il s'agit d'un autre domaine critique où la gestion du stress et l'employabilité se recoupent. La capacité d'analyser calmement un problème, d'explorer les options et de prendre des mesures décisives - même sous pression - peut faire la différence entre l'échec et le succès, tant dans un cadre personnel qu'entrepreneurial. S'entraîner à prendre du recul, à respirer et à aborder les problèmes avec curiosité au lieu de paniquer renforce la résilience au fil du temps.

- Comment acquérir cette compétence ?

1/ Définir clairement le problème : nous identifions exactement ce qui doit être abordé, ce qui rend le défi plus gérable.

Comment l'améliorer :

- Prenez du recul et notez le problème.
- Posez-vous des questions telles que : « Quel est exactement le problème ? » et « Qu'est-ce qui cause le stress ici ? »
- Assurez-vous d'identifier la cause profonde du stress, et pas seulement les symptômes.

Pourquoi c'est important pour la gestion du stress : définir le problème vous aide à gagner en clarté, ce qui réduit le stress et augmente l'accent sur la recherche d'une solution.

2/ Réfléchissez à plusieurs solutions : le stress survient souvent lorsque les gens ont l'impression qu'il n'y a qu'une seule façon de gérer quelque chose. Le brainstorming de plusieurs solutions ouvre des possibilités et vous aide à rester flexible.

Comment l'améliorer :

- Notez au moins 3 solutions possibles au problème.
- Ne jugez pas ou ne critiquez pas les idées immédiatement, mettez simplement tout sur papier.
- Envisagez des solutions à court et à long terme.

Pourquoi c'est important pour la gestion du stress : en créant plusieurs solutions, vous réduisez le sentiment d'être « coincé » ou « à court d'options », ce qui aide à gérer le stress.

3/ Évaluez les solutions : toutes les solutions ne seront pas idéales, il est donc important d'évaluer la faisabilité et l'impact potentiel de chaque option.

Comment l'améliorer :

- Considérez les avantages et les inconvénients de chaque option.
- Pensez aux résultats potentiels – quels sont les risques et les avantages ?
- Posez-vous la question suivante : « Quelle solution a le plus de sens compte tenu des ressources dont je dispose ? »

Pourquoi c'est important pour la gestion du stress : l'évaluation des solutions vous aide à vous sentir plus confiant dans votre prise de décision, réduisant ainsi l'anxiété quant aux résultats possibles.

4/ Prenez une décision et passez à l'action : parfois, le stress s'accumule parce que nous procrastinons ou que nous avons peur de prendre la mauvaise décision.

Comment l'améliorer :

- Une fois que vous avez évalué vos options, choisissez la meilleure et faites de petits pas vers sa mise en œuvre.
- Si le problème est important, décomposez-le en tâches plus petites et plus faciles à gérer.
- N'ayez pas peur des erreurs, elles font partie de l'apprentissage et de l'adaptation.

Pourquoi c'est important pour la gestion du stress : agir vous aide à reprendre le contrôle de la situation, ce qui réduit les sentiments d'impuissance et de stress.

5/ Surveillez et ajustez le plan : le stress peut souvent survenir lorsque nous pensons que nous devons tout réussir du premier coup.

Comment l'améliorer :

- Une fois que vous avez mis en œuvre votre solution, vérifiez régulièrement vos progrès.
- Si quelque chose ne fonctionne pas, n'hésitez pas à ajuster le plan.
- Gardez un état d'esprit flexible – soyez prêt à apprendre.

Pourquoi c'est important pour la gestion du stress : cela aide à prévenir le perfectionnisme et vous donne confiance que vous pouvez gérer les problèmes même si les choses ne se passent pas exactement comme prévu.

Fixer des limites

Fixer des limites signifie définir ce qui est acceptable et inacceptable pour vous en termes de comportement, de charge de travail, d'espace personnel, de temps et d'implication émotionnelle.

Les limites agissent comme une ligne directrice interne ; Ils vous aident à comprendre vos limites et à les communiquer aux autres de manière saine et respectueuse.

Les limites ne consistent pas à construire des murs – elles visent à créer un équilibre, du respect et une sécurité émotionnelle.

Sur le lieu de travail, des limites floues ou inexistantes peuvent conduire à l'épuisement professionnel, à l'accablement et au stress, en particulier pour les jeunes employés qui peuvent se sentir obligés de plaire à tout le monde. D'autre part, des limites saines contribuent à une meilleure concentration, à une meilleure communication et à une plus grande satisfaction au travail.

➤ Comment acquérir cette compétence ?

1/ Comprenez vos limites : avant de pouvoir fixer des limites, nous devons reconnaître nos propres capacités physiques, mentales et émotionnelles.

Comment pratiquer :

- Réfléchissez aux situations qui vous ont fait vous sentir épuisé, frustré ou dépassé – ce sont souvent des signes de non-respect des limites.
- Posez-vous la question suivante : De quoi ai-je besoin de plus ? De quoi ai-je besoin de moins ?

Pourquoi c'est important pour la gestion du stress : la conscience de soi est la première étape vers la création de limites qui protègent votre énergie et réduisent le stress.

2/ Communiquez les limites clairement et respectueusement : fixer une limite ne consiste pas à dire « non » durement, mais à communiquer vos besoins d'une manière que les autres peuvent comprendre et respecter.

Comment pratiquer :

- Utilisez des énoncés clairs et affirmés (p. ex., « Je ne serai pas disponible pour les appels après 18 h » ou « J'ai besoin d'un préavis d'au moins un jour pour de nouvelles affectations »).
- Soyez poli mais ferme, évitez de trop vous excuser.

Pourquoi c'est important pour la gestion du stress : une communication claire évite les malentendus et donne aux autres la possibilité de repousser vos limites.

3/ Soyez cohérent : une fois que vous avez fixé une limite, il est important de la respecter.

Comment pratiquer :

- Respectez vos limites, même si vous vous sentez inconfortable au début.
- Rappelez gentiment aux autres si votre limite est franchie.
- Ne vous mettez pas d'accord sur des choses « juste pour éviter les conflits », cela crée un stress à long terme.

Pourquoi c'est important pour la gestion du stress : la cohérence renforce le respect de soi et apprend aux autres à respecter votre temps et vos limites également.

4/ Apprenez à dire non sans culpabilité : de nombreux jeunes se sentent obligés de dire « oui » à tout pour faire leurs preuves. Mais le sur-engagement est une source majeure de stress et d'épuisement professionnel.

Comment pratiquer :

- Pratiquez des façons polies de refuser : « Merci d'avoir pensé à moi, mais je ne peux pas m'en charger pour le moment. »
- Utilisez l'entraînement à l'affirmation de soi ou les jeux de rôle pour vous sentir à l'aise de dire non.

Pourquoi c'est important pour la gestion du stress : dire non vous donne l'espace nécessaire pour vous concentrer sur ce qui compte vraiment, ce qui vous aide à gérer le stress et à rester en bonne santé mentale.

5/ Protégez votre temps et votre espace mental : fixer des limites ne consiste pas seulement à dire non, il s'agit également de concevoir notre vie de manière à protéger notre énergie.

Comment pratiquer :

- Fixez des heures de travail ou d'étude claires et respectez-les.
- Désactivez les notifications en dehors des heures de travail si possible.
- Évitez de trop vous engager dans des activités sociales ou bénévoles.

Pourquoi c'est important pour la gestion du stress : la création d'une structure aide à réduire l'accablement et favorise un équilibre sain entre le travail et la vie personnelle.

Pour soutenir le développement de ces compétences générales, les individus peuvent s'engager dans des activités qui servent également d'outils de réduction du stress. Par exemple, la pratique de la méditation de pleine conscience peut améliorer la régulation émotionnelle et la conscience de soi. L'exercice physique, comme le yoga, la marche ou les sports d'équipe, améliore la concentration et l'humeur. Les activités créatives, qu'il s'agisse de peindre, de tenir un journal ou de jouer de la musique, procurent un exutoire émotionnel et un sentiment d'accomplissement en dehors du travail. Ces pratiques sont non seulement relaxantes, mais contribuent également à développer la concentration, la patience et la confiance.

De plus, l'utilisation d'outils tels que des questionnaires d'auto-évaluation ou des journaux de réflexion peut aider les individus à suivre leur niveau de stress et leurs schémas émotionnels au fil du temps. La participation à des groupes de discussion entre pairs ou à des ateliers permet d'échanger des expériences et des techniques, réduisant ainsi le sentiment d'isolement qui accompagne souvent le stress.

En fin de compte, gérer efficacement le stress signifie reconnaître que les compétences non techniques ne sont pas des traits fixes, mais des compétences qui peuvent être apprises et affinées par l'intention, la pratique et l'autocompassion.

3.1.5 Construire une culture de sensibilisation au stress

La sensibilisation au stress et la promotion de mécanismes d'adaptation sains ne sont pas seulement une responsabilité personnelle, c'est un **effort collectif** qui nécessite la participation d'individus, de communautés et d'institutions. Une culture de sensibilisation au stress commence par **l'éducation**. Lorsque les jeunes et les travailleurs de jeunesse comprennent ce qu'est le stress, comment il se manifeste et comment il peut être géré, ils sont plus susceptibles de **réagir avec empathie et résilience** plutôt qu'avec stigmatisation ou déni.

Au niveau individuel, reconnaître les signes de stress, qu'ils soient physiques, émotionnels, cognitifs ou comportementaux, est une **première étape** cruciale. Les jeunes peuvent apprendre

à surveiller leur propre bien-être en vérifiant régulièrement avec eux-mêmes : Comment est-ce que je me sens ? Est-ce que je dors bien ? Suis-je plus irritable que d'habitude ? Encourager les jeunes à adopter des habitudes saines, comme l'exercice régulier, un sommeil de qualité, la tenue d'un journal et l'expression créative, peut leur permettre de prendre le contrôle de leurs réponses au stress. La formation en **littératie émotionnelle, en gestion du temps et en fixation d'objectifs réalistes peut soutenir davantage cette conscience de soi.**

Le soutien par les pairs joue également un rôle important. La création d'environnements ouverts et sans jugement où les jeunes peuvent partager leurs défis aide à briser le tabou autour du stress et de la santé mentale. Les organisations de jeunesse, les écoles et les centres communautaires peuvent faciliter cela en intégrant des discussions de groupe régulières, des ateliers sur la santé mentale ou des activités créatives où l'expression émotionnelle est encouragée et normalisée.

Pour intégrer la sensibilisation au stress dans les structures d'éducation ou de travail de jeunesse, les leaders et les animateurs peuvent donner le ton en **reconnaissant ouvertement les réalités du stress et en montrant l'exemple.** Les animateurs de jeunesse devraient recevoir une formation de base en matière de santé mentale, être équipés d'outils pour reconnaître les signes d'épuisement professionnel chez eux-mêmes et chez les autres, et favoriser un **environnement compatissant et sûr. L'intégration de courtes pauses de pleine conscience, d'horaires flexibles et de séances de feedback régulières sont des moyens pratiques de créer un espace de bien-être au sein des programmes.**

Il est important de noter que les employeurs et les institutions ont également la responsabilité de créer des environnements sensibles au stress. Bien que les individus puissent apprendre des stratégies d'adaptation, le soutien systémique est essentiel. Les employeurs peuvent contribuer en **favorisant l'équilibre entre le travail et la vie personnelle, en offrant des journées de santé mentale, en veillant à ce que les charges de travail soient raisonnables et en donnant accès à des services de conseil confidentiels.** Les managers doivent être formés pour reconnaître les signes de stress et d'épuisement professionnel dans leurs équipes et encouragés à faire des contrôles réguliers. Plus largement, les organisations doivent intégrer le bien-être dans leur culture, non pas comme un avantage facultatif, mais comme une valeur fondamentale qui améliore la productivité, la rétention et l'innovation. Cela est particulièrement important dans **les milieux de travail centrés sur les jeunes ou les programmes de stages,** où les premières expériences peuvent façonner les attitudes à long terme à l'égard du travail et de la santé mentale.

La création d'une culture de sensibilisation au stress est un **effort à plusieurs niveaux** : elle commence par la conscience de soi et se développe grâce au soutien par les pairs, à des conseils structurés et à la responsabilité institutionnelle. Il envoie un message clair que le stress n'est pas une faiblesse, mais un signal, et que les réponses saines peuvent être apprises, pratiquées et soutenues par tout le monde, à tous les niveaux.

3.2 Exemples pratiques et activités

3.2.1 Interview : émotions et compétences

Objectif : Se préparer aux entretiens d'embauche d'une manière alternative.

Instructions :

Demandez aux participants de travailler en binômes, ils doivent s'entraîner comme s'ils avaient ou donnaient un entretien.

- L'un pose des questions à partir de la liste ci-dessous, l'autre répond. Après quelques questions, l'enquêteur mentionne les compétences professionnelles détectées que le répondant possède probablement.
- Les deux peuvent échanger leurs rôles après avoir posé quelques questions.

Vous trouverez ci-dessous une liste de questions pertinentes et une liste d'exemples de compétences professionnelles.

Liste de questions :

- Pouvez-vous me parler d'une situation où vous avez dû faire face au stress ou à la pression ?
- Comment vous préparez-vous habituellement avant un événement ou une tâche importante ?
- Qu'est-ce qui vous aide à rester calme lorsque vous vous sentez dépassé ?
- Pouvez-vous décrire un défi que vous avez surmonté ?
- Comment gérez-vous votre temps lorsque vous avez plusieurs tâches à accomplir ?
- Parlez-moi d'une fois où vous avez travaillé en équipe – quel était votre rôle ?
- Comment gérez-vous les commentaires ou les critiques ?
- Qu'est-ce qui vous motive à persévérer lorsque les choses sont difficiles ?
- Que faites-vous lorsque vous ne savez pas comment résoudre un problème ?
- Pouvez-vous donner un exemple de cas où vous avez dû faire preuve de créativité ou trouver une nouvelle solution ?
- Comment organisez-vous vos tâches ou vos priorités ?
- Que faites-vous habituellement pour gérer les conflits ou les désaccords avec les autres ?
- Comment prendre soin de son bien-être en période de forte affluence ?
- Parlez-moi d'une situation où vous avez dû apprendre quelque chose de nouveau rapidement.
- Selon vous, quelle est votre plus grande force face à une situation stressante ?

Liste de compétences professionnelles :

- Gestion du stress
- Régulation émotionnelle
- Communication

- Écoute active
- Résolution de problèmes
- Adaptabilité / Flexibilité
- Créativité
- Travail d'Équipe
- Empathie
- Gestion du temps
- Sens de l'organisation
- Conscience de soi
- Résilience
- Résolution de conflit
- Initiative / Proactivité
- ...

Pratique individuelle : Répondez d'abord à la liste de questions – écrivez vos réponses pour qu'il soit plus facile de s'en souvenir. Ensuite, vérifiez la liste des compétences et essayez d'identifier celles qui semblent vous correspondre.

Idées de réflexion : Quelle compétence avez-vous découverte sur vous-même aujourd'hui ?

3.2.2 Jeu de rôle « Au travail »

Objectif : Reconnaître et gérer des situations stressantes spécifiques sur le lieu de travail

Instructions:

Demandez aux participants de travailler en binômes. À partir des exemples ci-dessous, ils tirent une carte qui indique une situation individuelle stressante au travail (par exemple, trop de charge de travail, conflit au sein de l'équipe, etc.).

Ensuite, les participants réfléchissent ensemble pour identifier ce qui est stressant dans cette situation et établir des stratégies pour gérer ce stress.

Après quelques minutes, ils présentent leur carte et leurs stratégies à d'autres paires, et tout le monde discute pour essayer de trouver encore plus d'options.

Liste des situations stressantes possibles au travail

- Vous recevez plusieurs tâches urgentes en même temps et ne savez pas lesquelles prioriser.
- Vous avez fait une erreur au travail et devez l'expliquer à votre manager.
- Vous avez un conflit ou un désaccord avec un collègue.
- On vous demande de faire une présentation devant votre équipe ou vos clients.
- Il faut travailler avec quelqu'un qui ne respecte pas les délais.
- Vous vous sentez isolé ou exclu du reste de l'équipe.
- Votre superviseur vous donne des instructions peu claires et s'attend à des résultats rapides.

- Vous recevez des commentaires négatifs et vous vous sentez découragé.
- Vous travaillez dans un environnement bruyant et distrayant.
- Vous avez un délai très court pour une grande tâche.
- On vous demande de faire quelque chose en dehors de vos compétences ou de votre zone de confort.
- Il y a un malentendu dans la communication avec un client ou un collègue.
- Vous vous sentez fatigué ou proche de l'épuisement professionnel à cause de tâches répétitives.
- On vous demande de remplacer un collègue malade pendant la gestion de vos propres tâches.
- Vous devez faire face à un client en colère ou impoli.

Quelques exemples de stratégies d'adaptation :

- Prenez quelques respirations profondes, étirez-vous ou faites une courte pause pour vous vider l'esprit.
- Faites une liste de tâches, fixez des priorités, divisez les tâches en petites étapes.
- Clarifiez les attentes, demandez des commentaires, exprimez ce que vous ressentez avec respect.
- Regardez la situation sous un angle différent. Posez-vous la question suivante : Qu'est-ce que j'apprends de cela ?
- Identifiez ce que vous pouvez contrôler, énumérez les solutions possibles et prenez de petites mesures.
- Apprenez à dire non lorsque cela est nécessaire, gérez votre charge de travail de manière réaliste.
- Faites de l'exercice, écoutez de la musique, promenez-vous, pratiquez des passe-temps.

Pratique individuelle : Choisissez l'une des situations stressantes possibles au travail et rédigez vos stratégies d'adaptation. Ensuite, essayez de trouver au moins 2 autres stratégies qui vous sont moins évidentes. Cela vous aidera à faire preuve de créativité et à trouver plus d'idées !

Idées de réflexion : Quelle stratégie d'adaptation vous semble la plus difficile à mettre en œuvre ? Laquelle est la plus simple ?

3.2.3 Travail d'équipe

Objectif : Reconnaître et gérer les situations d'équipe stressantes sur le lieu de travail

Instructions :

Demandez aux participants de travailler en petites équipes (3 à 5 personnes). Donnez à chaque groupe une carte décrivant un problème de travail d'équipe inattendu fictif mais réaliste qui pourrait survenir dans un environnement professionnel (par exemple : un problème technique, un changement de dernière minute, un client difficile...).

Leur mission est la suivante :

- Discutez ensemble de la façon dont ils gèreraient la situation.

- Identifiez les facteurs de stress possibles.
- Décidez qui fait quoi dans l'équipe (répartition des rôles).
- Présentez brièvement votre plan d'action aux autres groupes lorsque vous avez terminé.

Lors de la discussion finale, ils doivent réfléchir aux compétences professionnelles qu'ils ont utilisées et à la façon dont ils ont géré le stress.

Liste des situations possibles de « défi inattendu » :

- Votre équipe a préparé une présentation, mais juste avant la réunion, le projecteur/l'écran ne fonctionne pas.
- Un client est très en colère contre votre équipe et se plaint bruyamment devant d'autres personnes.
- Votre responsable demande à votre équipe d'accomplir une tâche que vous n'avez jamais effectuée auparavant, et l'attend rapidement.
- Un membre de votre équipe est absent et vous devez réorganiser le travail.
- Il y a un malentendu dans l'équipe à cause d'une mauvaise communication.
- Vous vous rendez compte que votre équipe a mal compris une instruction importante et a déjà commencé la tâche de la mauvaise manière.
- Un problème technique (panne d'ordinateur, problème de Wi-Fi) bloque l'avancement de votre équipe sur un projet urgent.
- On demande à votre équipe de présenter quelque chose sans aucune préparation.
- Il y a un conflit entre deux collègues, ce qui affecte l'atmosphère de l'équipe.
- Le délai d'un projet est soudainement raccourci et votre équipe doit tout réorganiser.

Pratique individuelle : Choisissez l'un des problèmes de travail inattendus possibles et faites l'exercice. Essayez d'identifier qui devrait faire quoi dans une équipe.

Idées de réflexion : Quel rôle pensez-vous pouvoir avoir dans votre équipe en cas d'un tel défi ?

3.3 Auto-évaluation

1. Quelle est l'une des principales causes de stress sur le lieu de travail moderne ?

- A. Manque d'accès à l'équipement personnel de conditionnement physique
- B. Temps de loisir excessif
- C. Horaires de travail flexibles
- D. Surcharge de travail élevée et délais irréalistes

2. Lequel des énoncés suivants décrit le mieux le « présentéisme » ?

- A. Les employés restent à la maison lorsqu'ils sont malades
- B. Être mentalement engagé tout en travaillant à distance
- C. Être physiquement présent au travail, mais improductif en raison du stress ou d'une maladie
- D. Assister à toutes les réunions pendant les heures de travail

3. Comment les compétences non techniques aident-elles à gérer le stress au travail ?

- A) Elles améliorent l'adaptabilité, la communication et la régulation émotionnelle
- B) Elles permettent aux employés d'échapper à leurs responsabilités
- C) Elles réduisent la quantité de travail physique
- D) Elles sont surtout utiles pour les rôles techniques

4. Pourquoi la gestion du stress est-elle une responsabilité partagée entre les individus et les employeurs ?

- A) Parce que le stress n'affecte que la productivité de l'équipe
- B) Parce que les employeurs peuvent créer des environnements sains pendant que les individus gèrent leur propre capacité d'adaptation
- C) Parce que seuls les employeurs bénéficient du bien-être des employés
- D) Parce que les employés ne peuvent pas agir eux-mêmes

5. Selon le module, quelle est une mesure organisationnelle efficace pour réduire le stress ?

- A) Imposer des heures plus longues pour augmenter la production
- B) Ignorer les plaintes de stress pour encourager la résilience
- C) Promotion d'une communication ouverte et de programmes de soutien aux employés
- D) Embaucher uniquement du personnel expérimenté

Réponses : 1-D, 2-C, 3-A, 4-B, 5-C

3.4 Références

Spark Hire. (s.d.). 9 compétences non techniques pour gérer efficacement le stress lié au travail. Extrait en avril 2025 de <https://www.sparkhire.com/learn/distributed-hiring/9-soft-skills-for-effectively-navigating-work-related-stress/>

Gourou du projet. (s.d.). La nécessité d'acquérir des compétences générales en gestion du stress sur le lieu de travail. Extrait en avril 2025 de <https://www.projectguru.in/the-need-for-stress-management-soft-skills-in-the-workplace/>

Santé mentale Américaine. (s.d.). Comment éduquer les employés à la gestion du stress ? Extrait en avril 2025 de <https://mhanational.org/resources/how-can-we-educate-employees-about-stress-management/>

Shankar, P. S. (2020). La gestion du stress dans le milieu de travail moderne et le rôle des professionnels des ressources humaines. Extrait en avril 2025 de https://www.researchgate.net/publication/343324141_Stress_Management_in_the_Modern_Workplace_and_the_Role_of_Human_Resource_Professionals

Okeke, T. C. (2023). Le rôle des professionnels des RH dans la gestion du stress au travail. Revue européenne d'études sur la gestion des ressources humaines, 7(1). Extrait en avril 2025 de <https://oapub.org/soc/index.php/EJHRMS/article/view/765>

Joshi, R. (2023). Compétences de base en matière d'employabilité pour le 21^e siècle. Extrait en avril 2025 de https://www.researchgate.net/publication/386550724_Core_Employability_Skills_for_the_21st_Century

Ayalon, M. et Kashy-Rosenbaum, G. (2024). Résilience et capacité d'adaptation chez les jeunes professionnels : le rôle médiateur des soft skills. SAGE Ouvert, 14(2). Extrait en avril 2025 de <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/21582440241271941>

L'ICAEW. (s.d.). Résilience et adaptabilité. Extrait en avril 2025 de <https://www.icaew.com/learning-and-development/job-essential-skills/employability-skills/resilience-and-adaptability>

Ackerman, C. E. (2020, 20 mai). Gestion du stress au travail : 15 stratégies et feuilles de travail. Psychologie positive. Extrait en avril 2025 de <https://positivepsychology.com/workplace-stress-management/>

Éditions Harvard Health. (17 avril 2019). Comment gérer le stress au travail. Extrait en avril 2025 de <https://www.health.harvard.edu/blog/how-to-handle-stress-at-work-2019041716436>

Association américaine de psychologie. (s.d.). Stress au travail. Extrait en avril 2025 de <https://www.apa.org/topics/healthy-workplaces/work-stress>

Attention Royaume-Uni. (s.d.). Travail et stress. Extrait en avril 2025 de <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/how-to-be-mentally-healthy-at-work/work-and-stress/>

Conseil d'affaires Forbes. (2024, 17 septembre). Stress au travail : causes, impacts et solutions. Extrait en avril 2025 de <https://www.forbes.com/councils/forbesbusinesscouncil/2024/09/17/workplace-stress-causes-impacts-and-solutions/>

Soukha. (s.d.). Comment gérer le stress en tant qu'entrepreneur. Extrait en avril 2025 de <https://www.thesukha.co/post/how-to-manage-stress-as-an-entrepreneur>

AllBusiness. (2023, 26 juillet). 7 façons simples de gérer le stress de l'entrepreneuriat. Forbes. Extrait en avril 2025 de <https://www.forbes.com/sites/allbusiness/2023/07/26/7-simple-ways-to-deal-with-the-stress-of-entrepreneurship/>

Banque de développement du Canada. (s.d.). Conseils de gestion du stress pour les entrepreneurs. Extrait en avril 2025 de <https://www.bdc.ca/en/articles-tools/entrepreneurial-skills/be-effective-leader/stress-management-tips-entrepreneurs>

Neurofeedback Training Co. (s.d.). La gestion du stress pour les entrepreneurs. Extrait en avril 2025 de <https://blog.neurofeedbacktraining.com/stress-management-for-entrepreneurs>

Hussein, M. G. (2024). Explorer l'importance des compétences non techniques dans l'amélioration de l'employabilité des étudiants de troisième cycle de l'Université de Taïf : une analyse des variables pertinentes. *Revue internationale de l'enseignement supérieur*, 13(1), 15-28.

Goleman, D. (1995). *L'intelligence émotionnelle : pourquoi elle peut être plus importante que le QI*. Bantam Books.

4 Module 4 : Soutien d'urgence et résilience à long terme

Objectif	Doter les éducateurs des compétences nécessaires pour gérer efficacement les situations de stress aigu en toute sécurité et favoriser le développement de la résilience à long terme chez les jeunes.
Apprentissage Résultat	À la fin de ce module, les éducateurs seront en mesure de répondre aux crises avec un soutien approprié et de guider les jeunes vers des pratiques durables de gestion du stress.

4.1 Connaissances théoriques

4.1.1 Reconnaître les signes de stress aigu et identifier les crises de santé mentale chez les jeunes

Il est essentiel de reconnaître le stress aigu et les crises de santé mentale chez les jeunes pour une intervention et un soutien précoces. Les symptômes peuvent se manifester de diverses manières, notamment **une anxiété accrue, de l'irritabilité, des difficultés de concentration, un retrait des activités sociales et des changements dans les habitudes de sommeil ou d'alimentation.**

Des symptômes physiques tels que des maux de tête fréquents, des maux d'estomac ou de la fatigue peuvent également être des signes d'un stress prolongé. Les indicateurs plus graves d'une crise peuvent inclure des tendances à l'automutilation, des attaques de panique, une détresse émotionnelle extrême, des changements de comportement soudains ou des expressions de désespoir et de pensées suicidaires.

Bien qu'une partie du stress soit une réponse naturelle aux défis, il est essentiel de faire la distinction entre les réactions de stress temporaires et la détresse persistante qui nécessite une intervention professionnelle immédiate.

4.1.2 Le rôle des éducateurs et des proches aidants

Les éducateurs, les mentors et les soignants **doivent être formés pour reconnaître ces signes et y répondre avec empathie et un soutien approprié.** Un aspect clé de l'intervention consiste à créer **des espaces sûrs et sans jugement** où les jeunes se sentent à l'aise d'exprimer leurs sentiments sans craindre d'être stigmatisés ou punis.

Encourager des **conversations ouvertes** sur la santé mentale dans les écoles, les organisations de jeunesse et les lieux de travail contribue à normaliser la recherche d'aide et renforce l'idée qu'un soutien est disponible. Les compétences d'écoute active, la communication non verbale et la validation des émotions sont essentiels pour aider les jeunes à se sentir entendus et compris. De plus, enseigner aux jeunes des techniques de conscience de soi – telles que la tenue d'un

journal ou la pleine conscience – peut leur permettre de reconnaître leurs propres déclencheurs de stress et de demander de l'aide si nécessaire.

4.1.3 Stratégies institutionnelles

Au-delà de la sensibilisation individuelle, des efforts institutionnels plus larges sont nécessaires pour assurer une identification et une intervention précoces. Les écoles et les organisations devraient mettre en œuvre **des programmes de sensibilisation à la santé mentale, des réseaux de soutien par les pairs et la formation du personnel** pour fournir aux éducateurs et aux animateurs de jeunesse les outils nécessaires pour réagir efficacement.

Les collaborations avec des professionnels de la santé mentale peuvent fournir des ressources supplémentaires, telles que des conseillers sur place ou l'accès à des lignes d'assistance téléphonique en santé mentale. Les ressources numériques, y compris les applications de santé mentale et les plateformes de soutien en cas de crise, peuvent également compléter les interventions en face à face. En **favorisant une culture de sensibilisation, de soutien proactif et d'intervention précoce**, les communautés peuvent jouer un rôle crucial dans la protection du bien-être mental des jeunes et la réduction des résultats négatifs à long terme.

4.1.4 Comprendre et utiliser les ressources de soutien d'urgence, y compris les aiguillages appropriés

Lorsqu'un jeune fait face à une crise de santé mentale, savoir comment accéder aux ressources de soutien d'urgence peut **lui sauver la vie**. Les crises peuvent s'aggraver rapidement, et la mise en place d'un système d'intervention bien structuré permet de s'assurer que les jeunes reçoivent la bonne aide au bon moment. Les lignes d'écoute téléphonique en cas de crise, les professionnels de la santé mentale, les conseillers scolaires, les groupes de soutien par les pairs et les plateformes de soutien en ligne sont tous des outils d'intervention essentiels.

Cependant, les jeunes et les aidants naturels ont souvent du mal à s'y retrouver, d'où l'importance de fournir des conseils clairs sur le moment et la manière de demander de l'aide. Les éducateurs, les travailleurs auprès des jeunes et les familles doivent **être bien informés** des services disponibles dans leur région, y compris les lignes d'aide d'urgence, les cliniques de santé mentale sans rendez-vous, le soutien par clavardage en ligne et les équipes d'intervention immédiate en cas de crise.

4.1.5 La nécessité d'établir des voies d'aiguillage claires

Pour maximiser l'efficacité des systèmes de soutien, les voies d'orientation doivent être **claires, accessibles et efficaces**. Lorsqu'un jeune présente des signes de détresse aiguë, comme une anxiété grave, des attaques de panique, l'automutilation ou des idées suicidaires, il doit y avoir une approche structurée pour le guider vers l'intervention la plus appropriée. Les éducateurs et les éducateurs doivent être formés pour évaluer l'urgence d'une situation et effectuer des aiguillages à plusieurs niveaux : les cas à faible risque peuvent bénéficier de conseils scolaires

ou de soutien par les pairs, tandis que les situations à haut risque peuvent nécessiter des soins psychiatriques immédiats ou des services d'urgence. **La confidentialité, le consentement éclairé et la sensibilité culturelle** doivent également être pris en compte lors des renvois afin de s'assurer que les jeunes se sentent en sécurité et respectés tout au long du processus.

4.1.6 Promouvoir la maîtrise des ressources

Au-delà de la réponse aux crises immédiates, l'éducation proactive sur les ressources en santé mentale devrait être une priorité. Les écoles et les organisations de jeunesse devraient intégrer **la littératie en matière de santé mentale** dans leurs programmes, en apprenant aux jeunes à reconnaître les signes avant-coureurs chez eux-mêmes et chez leurs pairs.

Encourager les jeunes à se familiariser avec les lignes d'assistance en cas de crise, les outils numériques de santé mentale et les groupes de soutien locaux leur permet **d'agir en cas de besoin**. En outre, les institutions devraient établir des partenariats avec des professionnels et des organisations de santé mentale afin de **rationaliser les processus d'orientation** et de s'assurer qu'aucun jeune ne passe entre les mailles du filet. En renforçant les systèmes d'intervention d'urgence, en formant les parties prenantes et en favorisant la sensibilisation aux ressources, les communautés peuvent créer un filet de sécurité qui soutient efficacement les jeunes dans les moments les plus vulnérables.

4.1.7 Relier les techniques de gestion du stress à la résilience à long terme

La gestion du stress ne consiste pas seulement à soulager l'anxiété immédiate, elle joue un **rôle essentiel dans la croissance personnelle à long terme, l'intelligence émotionnelle et la résilience**. Les jeunes sont confrontés à des pressions constantes de la part des études, des attentes sociales et des décisions de carrière futures, d'où l'importance de les doter d'outils qui transforment le stress en une force constructive plutôt qu'en un fardeau débilissant.

Apprendre aux jeunes à **reconnaître, réguler et recadrer le stress** les aide à développer leur conscience de soi et à développer un sentiment de contrôle sur leurs émotions. En intégrant des mécanismes d'adaptation fondés sur des données probantes tels que la pleine conscience, les exercices de respiration profonde, la résolution structurée de problèmes et l'autoréflexion, ils peuvent apprendre à **gérer efficacement le stress** tout en conservant un sentiment d'utilité et de confiance.

4.1.8 Définition d'objectifs pour la résilience

L'un des moyens les plus efficaces d'améliorer la résilience est d'intégrer des techniques de gestion du stress dans les **pratiques d'établissement d'objectifs**. Le stress peut être accablant lorsque les individus manquent de direction, mais en décomposant les objectifs en étapes gérables, les jeunes peuvent développer un état d'esprit proactif. **La définition d'objectifs SMART** (spécifiques, mesurables, réalisables, pertinents, limités dans le temps) les aide à créer une approche structurée pour surmonter les défis tout en apprenant à s'adapter face aux revers.

De plus, **pratiquer l'autocompassion et célébrer les petites réalisations** renforce les comportements positifs et prévient l'épuisement professionnel. Le développement précoce de ces compétences renforce non seulement la santé mentale, mais favorise également un état d'esprit de croissance, permettant aux jeunes de considérer les obstacles comme des opportunités d'apprentissage plutôt que comme des obstacles.

4.1.9 Construire des réseaux de soutien

En outre, la promotion **de la responsabilisation par les pairs et des programmes de mentorat** peut renforcer la résilience et fournir des réseaux de soutien qui aident les jeunes à rester motivés. Encourager les jeunes à partager leurs stratégies d'adaptation et leurs objectifs personnels avec leurs pairs ou leurs mentors crée un sentiment de communauté, réduisant ainsi les sentiments d'isolement et de doute de soi.

Les établissements d'enseignement, les lieux de travail et les organisations de jeunesse devraient donner la priorité aux **ateliers de gestion du stress, aux formations à la résilience et aux plans de développement personnel structurés** pour s'assurer que les jeunes disposent des outils dont ils ont besoin pour s'épanouir dans tous les aspects de la vie. En intégrant la gestion du stress dans les stratégies de croissance personnelle et professionnelle, nous pouvons donner aux jeunes les moyens d'adopter des habitudes durables qui améliorent leur bien-être mental, leur réussite scolaire et leur épanouissement professionnel.

4.1.10 Conformité au RGPD : comprendre les applications de confidentialité dans la collecte et le partage de données.

Avec la numérisation croissante du soutien à la santé mentale, de l'éducation et de la communication en ligne, il est plus crucial que jamais d'assurer la conformité au RGPD dans la collecte et le partage des données. Le Règlement général sur la protection des données (RGPD) établit des directives strictes sur la manière dont les données personnelles, y compris les informations sensibles sur la santé mentale, sont collectées, stockées, traitées et partagées. Les organisations qui travaillent avec les jeunes, telles que les écoles, les organisations de jeunesse, les prestataires de services de santé mentale et les plateformes en ligne, doivent être particulièrement attentives au **consentement, à la sécurité des données et à la confidentialité, car les jeunes représentent un groupe démographique vulnérable qui nécessite une protection renforcée**. S'assurer que la collecte de données est conforme aux principes du RGPD permet d'éviter les accès non autorisés, les violations d'identité et l'utilisation abusive d'informations personnelles sensibles.

4.1.11 Pratiques nationales et européennes en matière de gestion du stress et de traitement des données

D'un bout à l'autre de l'Europe, les stratégies de gestion du stress et de soutien à la santé mentale varient considérablement, façonnées par **les perspectives culturelles, les priorités politiques et les ressources disponibles**.

Certains pays ont intégré l'éducation à la santé mentale dans les programmes scolaires, en veillant à ce que les jeunes développent des capacités d'adaptation dès leur plus jeune âge. D'autres mettent l'accent sur les programmes de bien-être au travail, offrant des initiatives de réduction du stress, des modalités de travail flexibles et des services de santé mentale soutenus par l'employeur.

De plus, les campagnes de sensibilisation du public sont largement utilisées pour déstigmatiser les problèmes de santé mentale, en encourageant **des discussions ouvertes et une intervention précoce**. Les initiatives communautaires, comme les groupes de soutien par les pairs, les centres de counseling pour les jeunes et les plateformes numériques en santé mentale, améliorent encore l'accessibilité aux ressources en santé mentale.

4.1.12 Coordination et régulation

Au niveau de l'UE, de nombreuses initiatives visent à **harmoniser les politiques de santé mentale, à encourager la collaboration transfrontalière et à promouvoir les meilleures pratiques en matière de gestion du stress**. Des programmes tels que le **Pacte européen pour la santé mentale et le bien-être** soutiennent le développement de solutions innovantes en matière de santé mentale tout en veillant à ce que les meilleures pratiques soient partagées entre les États membres.

De plus, les réglementations de l'UE telles que le RGPD établissent un traitement strict des données et des protections de la vie privée, garantissant que les informations sur la santé mentale sont traitées de manière éthique et sécurisée. En favorisant la collaboration entre les décideurs politiques, les prestataires de soins de santé et les plateformes numériques, l'UE vise à créer une approche intégrée et fondée sur les droits en matière de soins de santé mentale, en rendant les outils et les ressources de gestion du stress largement **disponibles, inclusifs et sécurisés dans toute l'Europe**.

4.2 Exemples pratiques et activités

4.2.1 Jeu de rôle : Répondre au stress aigu

Objectif : Développer des compétences d'intervention en cas de crise à l'aide de scénarios réalistes pour développer l'empathie, l'écoute active et des réponses de soutien efficaces.

Instructions : Répartissez les participants en paires ou en petits groupes. Désignez une personne pour jouer le rôle d'un jeune souffrant de stress aigu (choisissez parmi des scénarios tels que la pression des examens, les conflits avec les pairs ou l'épuisement émotionnel), tandis que l'autre joue un rôle de soutien (mentor, enseignant, pair).

Fournissez à chaque groupe des scripts ou des invites détaillés. Au bout de 5 à 7 minutes, changez de rôle. Encouragez les partisans à répondre en utilisant un langage sans jugement, un

langage corporel calme et des techniques d'écoute active. Les animateurs peuvent introduire des points courbes au milieu du scénario (p. ex., retrait, colère, refus d'aide) pour tester l'adaptabilité.

Pratique individuelle : Jouez les deux rôles seul, à l'aide d'un miroir ou d'un appareil d'enregistrement. Concentrez-vous sur le ton, le langage et la capacité à rester calme. Ensuite, réfléchissez à ce que vous avez ressenti lorsque vous étiez dans les deux positions.

Idées de réflexion : Qu'est-ce qui a aidé les « jeunes » à se sentir en sécurité et soutenus ? Comment avez-vous géré vos propres émotions en tant qu'assistant ?

4.2.2 Cartographie des déclencheurs de stress

Objectif : Aider les participants à reconnaître leurs déclencheurs de stress individuels et à créer des stratégies pour réduire ou gérer efficacement ces facteurs de stress.

Instructions : Donnez aux participants une feuille de travail ou un modèle numérique avec des questions telles que : « *Quelles situations vous font vous sentir dépassé ?* », « *Quand vous sentez-vous le plus anxieux ?* » et « *Quelles pensées accompagnent votre stress ?* ».

Après avoir énuméré les déclencheurs, guidez les participants à rechercher des tendances (par exemple, le stress augmente-t-il avant les échéances ou dans les contextes sociaux ?).

Ensuite, introduisez des stratégies d'adaptation adaptées à chaque déclencheur, comme la gestion du temps pour le stress scolaire ou la pleine conscience pour les déclencheurs émotionnels.

Encouragez la création d'un « plan de résilience au stress » avec des mesures proactives et des contacts de soutien.

Pratique individuelle : Remplissez la feuille de travail en privé, en ajoutant un code couleur ou des symboles pour identifier les motifs. Concevez votre propre plan et conservez-le dans un endroit visible chez vous.

Idées de réflexion : Quels sont les facteurs de stress les plus courants pour vous ? Quelle stratégie d'adaptation avez-vous le plus hâte d'essayer ?

4.2.3 Récit de la résilience

Objectif : Promouvoir la conscience de soi et la croissance en écrivant sur les expériences passées de surmonter l'adversité.

Instructions : Demandez aux participants d'écrire une courte histoire personnelle ou une lettre à propos d'une fois où ils ont fait face à une difficulté et qu'ils ont surmontée.

Fournissez des questions : « *Quel était le défi ?* », « *Comment vous êtes-vous senti ?* », « *Quelles actions avez-vous prises ?* », « *Qui vous a soutenu ?* » et « *Qu'avez-vous appris ?* ».

Prévoyez du temps pour partager en binômes ou tenir un journal privé.

Insistez sur le fait que l'accent est mis sur la croissance et la force personnelle, et non sur la perfection.

Pratique individuelle : Écrivez dans un journal ou enregistrez vocalement votre récit de résilience. Revisitez-le lors de futurs défis pour vous rappeler votre force.

Idées de réflexion : Quels points forts avez-vous découverts dans votre histoire ? Comment votre expérience passée pourrait-elle guider votre avenir ?

4.2.4 Chasse au trésor aux ressources d'urgence

Objectif : Faire connaître les ressources de soutien en santé mentale disponibles à l'échelle locale et en ligne.

Instructions : Créez une liste de types de soutien (p. ex., lignes d'aide, conseillers scolaires, centres de jeunesse, services de chat en cas de crise). En équipe ou individuellement, les participants doivent trouver ces ressources en ligne ou dans leur communauté.

Fournissez un formulaire pour enregistrer les coordonnées, les heures d'ouverture et les spécialisations. Discutez des différences entre les soins d'urgence et le soutien continu.

Transformez-en en un jeu avec des prix ou des défis pour découvrir des ressources moins connues.

Pratique individuelle : Recherchez et compilez une liste d'au moins cinq services de soutien pertinents. Organisez-les par urgence (par exemple, crise VS thérapie en cours) et notez quand vous pourriez utiliser chacun d'eux.

Idées de réflexion : Quelles ressources étaient nouvelles pour vous ? Dans quelle mesure vous sentez-vous en confiance pour les utiliser ou les recommander ?

4.2.5 Boîte à outils sur les capacités d'adaptation

Objectif : Permettre aux jeunes de créer un ensemble personnalisé d'outils d'adaptation pour gérer le stress et les émotions.

Instructions : Demandez aux participants de rassembler ou de créer des articles pour une « boîte à outils » d'adaptation. Il peut s'agir d'une boîte physique avec des objets sensoriels, des outils de manipulation, des citations inspirantes, des listes de lecture, des cartes de techniques de respiration ou des balles anti-stress.

Les versions numériques peuvent inclure des applications, de la musique apaisante ou des rappels de soins personnels.

Demandez à chaque personne d'expliquer un outil et comment il l'aide.

Insistez sur le fait que la boîte à outils de chacun sera différente et évoluera au fil du temps.

Pratique individuelle : Rassemblez des objets physiques ou numériques qui apportent du réconfort. Essayez un article chaque jour et notez les résultats.

Idées de réflexion : Quel outil avez-vous trouvé le plus efficace ? Comment l'utilisation de la boîte à outils a-t-elle modifié votre réponse au stress ?

4.2.6 Cartographie d'un système de soutien

Objectif : Encourager la reconnaissance et l'utilisation intentionnelle des réseaux de soutien personnel.

Instructions : Fournissez du papier et des marqueurs de grande taille. Demandez aux participants de se dessiner eux-mêmes au centre et d'ajouter des cercles autour d'eux représentant des amis, des membres de la famille, des enseignants, des mentors ou des professionnels.

Notez comment chaque personne aide (écoute, donne des conseils, distrait, etc.) et incluez ses coordonnées le cas échéant.

Discutez des limites et du moment où il est approprié de tendre la main.

Pratique individuelle : Créez une carte de soutien privée et enrichissez-la au fur et à mesure que de nouvelles relations se développent. Considérez la fréquence à laquelle vous communiquez avec chaque personne.

Idées de réflexion : Qui vous a surpris en faisant partie de votre cercle de soutien ? Comment pouvez-vous renforcer les liens au sein de votre carte ?

4.2.7 Le thermomètre de stress

Objectif : Développer la littératie émotionnelle en apprenant à évaluer et à suivre les niveaux de stress.

Instructions : Introduisez une échelle visuelle de 1 (calme) à 10 (panique).

Demandez aux participants de décrire comment ils se sentent et se comportent à différents points de l'échelle.

Utilisez des thermomètres colorés ou des tableaux d'émotions pour aider les jeunes participants. Demandez-leur d'enregistrer leurs niveaux sur une semaine, en notant ce qui a causé le stress et comment ils ont réagi.

Pratique individuelle : Tenez un journal quotidien de votre niveau de stress, ainsi que des réponses et des résultats d'adaptation.

Idées de réflexion : À quel point de l'échelle avez-vous tendance à agir/réagir de manière impulsive ? Qu'est-ce qui vous aide à descendre dans l'échelle ?

4.2.8 Prise de décision sous pression

Objectif : Renforcer la pensée rationnelle et la prise de décision pendant les moments de stress élevé.

Instructions : Présentez des scénarios où les participants doivent prendre une décision difficile sous la pression du temps (p. ex., être témoin d'intimidation, se faire demander de garder un secret qui met mal à l'aise, gérer la pression des pairs).

Discutez des conséquences de chaque option et utilisez des outils tels que des listes d'avantages et d'inconvénients ou des techniques STOP (Stop, Take a breath (respirer), Observe (observer), Proceed (procéder)).

Facilitez la résolution de problèmes en groupe pour chaque scénario.

Pratique individuelle : choisissez une décision stressante de votre passé et analysez-la à l'aide d'un cadre de décision. Réfléchissez à ce qui a fonctionné et à ce qui n'a pas fonctionné.

Idées de réflexion : Comment le stress affecte-t-il vos choix ? Qu'est-ce qui vous aide à penser clairement sous pression ?

4.2.9 Visualisation pour la résilience

Objectif : Utilisez l'imagerie mentale pour renforcer le calme et renforcer la confiance nécessaire pour faire face à l'adversité.

Instructions : Animez une séance de visualisation guidée où les participants ferment les yeux et s'imaginent gérer avec succès une situation difficile (par exemple, parler en public, gérer un conflit ou gérer le rejet).

Utilisez de la musique douce et des invites sensorielles pour améliorer l'expérience.

Encouragez-les à ancrer une phrase ou une image positive de l'exercice.

Pratique individuelle : Enregistrez ou écoutez un script guidé. Pratiquez une fois par jour pendant une semaine, en vous concentrant sur un scénario lié au stress.

Idées de réflexion : Comment vous êtes-vous senti après l'exercice ? Pourriez-vous vous voir l'utiliser dans la vraie vie ?

4.2.10 Coins calmes

Objectif : Créer des espaces sûrs désignés qui permettent aux jeunes de gérer leur submersion émotionnelle.

Instructions : Collaborez avec les participants pour concevoir un « coin calme » dans une salle de classe ou un espace pour les jeunes.

Incluez des éléments apaisants : des textures douces, des affiches avec des conseils apaisants, des journaux, des jeux silencieux ou une station de pleine conscience.

Discutez de comment et quand utiliser l'espace et créez un système d'inscription ou d'autorisation si nécessaire.

Pratique individuelle : Aménagez un petit espace à la maison dans un but similaire. Personnalisez-le avec des objets qui vous aident à vous sentir en sécurité et calme.

Idées de réflexion : Qu'est-ce qui rend un espace émotionnellement sûr ? L'utilisation de l'espace calme a-t-elle changé votre humeur ?

4.2.11 Drapeaux rouges et feux verts

Objectif : Accroître la sensibilisation aux signes avant-coureurs de la santé mentale et aux habitudes positives.

Instructions : Donnez aux participants des cartes de comportements et d'émotions. Demandez-leur de les classer en deux catégories : « drapeau rouge » (p. ex., repli sur soi, panique, insomnie) ou « feu vert » (p. ex., parler à un ami, se sentir plein d'énergie, dormir régulièrement). Discutez de la façon dont les signaux d'alarme peuvent être abordés avant de devenir des crises.

Pratique individuelle : Créez deux colonnes dans un journal : une pour les drapeaux rouges, une pour les feux verts. Surveillez votre état émotionnel pendant une semaine.

Idées de réflexion : Quels sont les signaux d'alarme que vous avez tendance à ignorer ? Quels sont les voyants verts qui signalent que vous vous débrouillez bien ?

4.2.12 Votre plan d'action en cas de crise

Objectif : Aider les participants à concevoir un plan clair et pratique de gestion des crises de santé mentale.

Instructions : Guidez les jeunes dans la création d'un « plan d'action en cas de crise » d'une page qui comprend : les personnes à contacter en cas d'urgence (avec des numéros de téléphone), les techniques d'ancrage personnel, les signes avant-coureurs d'une crise et les mesures à prendre immédiatement.

Mettez l'accent sur l'accessibilité : faites des copies, plastifiez ou ajoutez-les à l'écran de verrouillage d'un téléphone.

Pratique individuelle : Remplissez vous-même votre plan et rangez-le dans un endroit visible ou facilement accessible. Partagez avec une personne de confiance si vous le souhaitez.

Idées de réflexion : Qu'est-ce que cela fait d'avoir un plan en place ? Qui dans votre vie peut vous aider à mettre cela en action ?

4.3 Auto-évaluation

1. Comment faire la différence entre le stress quotidien et une crise de santé mentale ?

- A) Le stress mène toujours à une crise
- B) Une crise est amusante et excitante
- C) Une crise semble accablante et peut nécessiter une aide urgente
- D) Le stress signifie que vous êtes faible

2. Si quelqu'un panique, quelle est la première étape utile ?

- A) Laissez-les tranquilles pour qu'ils ne se sentent pas surveillés
- B) Dites-leur de se calmer
- C) Demandez-leur ce qui l'a causé
- D) Guidez-les pour qu'ils prennent des respirations lentes et profondes et qu'ils gardent les pieds sur terre

3. Laquelle de ces options est une bonne option d'assistance d'urgence ?

- A) Conseils sur les médias sociaux
- B) Une ligne d'aide aux jeunes ou un centre de crise local
- C) Ignorer la question
- D) Demander à un inconnu en ligne

4. Quelle est la première étape de la création d'un plan de stress personnel ?

- A) Copiez ce que font vos amis
- B) Identifiez vos déclencheurs de stress personnels
- C) Essayez tous les conseils à la fois
- D) Attendez de vous sentir dépassé

5. Quelle est une façon intelligente d'améliorer votre propre gestion du stress ?

- A) Essayez de nouveaux outils et demandez de l'aide au besoin
- B) Copier la routine matinale d'une célébrité
- C) Ignorez le stress jusqu'à ce qu'il s'estompe
- D) Regarder des films stressants pour développer la tolérance

Réponses : 1-C, 2-D, 3-B, 4-B, 5-A

4.4 Références

- Galanti, R. (2024). Stop Anxiety : un guide pour les adolescents. Prague : Grada.
- Buchwald, P. (2013). Le stress à l'école et comment le gérer : un guide pratique pour les élèves et les éducateurs. Prague : EDIKA.
- Dutková, A. (2023). Comment percevoir le stress : un guide pour le bien-être intérieur. Prague : Grada.
- Nešpor, K. (2019). Des moyens naturels de faire face au stress. Prague : Raabe.
- Plamínek, J. (2011). Connaissance de soi, autogestion et stress : un atlas pratique de l'autoadaptation (2e éd.). Prague : Grada.
- Praško, J., et Prašková, H. (2007). L'affirmation de soi face au stress. Prague : Grada.
- Commission européenne. (2020). Pacte européen pour la santé mentale et le bien-être. Tiré de <https://ec.europa.eu>
- Règlement général sur la protection des données (RGPD). (2016). Règlement (UE) 2016/679. Tiré de <https://eur-lex.europa.eu>
- Organisation mondiale de la santé. (2021). Santé mentale des adolescents. Tiré de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Esprit. (2023). Soutenir les jeunes stressés. Tiré de <https://www.mind.org.uk>

5 Module 5 : Animation d'ateliers, engagement communautaire et utilisation d'outils numériques pour la gestion du stress

<p>Objectif</p>	<p>Doter les éducateurs des connaissances et des compétences nécessaires pour offrir des ateliers qui favorisent un environnement d'apprentissage collaboratif et axé sur la communauté.</p> <p>Outiller les éducateurs pour qu'ils intègrent des outils numériques et des pratiques éprouvées de gestion du stress dans l'éducation à la gestion du stress, améliorant ainsi l'engagement, l'accessibilité et l'efficacité.</p>
<p>Apprentissage Résultat</p>	<p>À la fin de ce module, les éducateurs seront en mesure de concevoir et d'animer des ateliers de gestion du stress attrayants à l'aide de ressources par les pairs et de la communauté. Ils pourront également utiliser des ressources en ligne lors de sessions de gestion du stress en plus des outils numériques pour offrir un soutien personnalisé et percutant aux jeunes.</p>

5.1 Connaissances théoriques

5.1.1 Stratégies de conception et d'animation d'ateliers interactifs

Qu'est-ce qui fait un bon atelier interactif ? Regardons d'abord les **facteurs externes** (Bechtelar, 2024). Quel que soit le sujet de l'atelier, une bonne collaboration est possible s'il y a **3-12 membres du groupe**. Plus le groupe est grand, plus il est probable que certains membres soient marginalisés ou qu'ils se tiennent délibérément à l'écart de la participation active. Créez des groupes de taille optimale.

L'environnement a une forte influence sur l'humeur. Assurez-vous que le lieu est **bien aéré, lumineux et que l'espace ouvert n'est ni trop étroit ni trop spacieux**. Les meubles doivent être mobiles afin de ne pas entraver les différentes activités.

Passons maintenant aux **facteurs internes**. Il n'y a pas d'atelier sans **participants**. La première étape consiste à définir le groupe cible. Le succès d'un atelier repose sur les **besoins et intérêts réels** du groupe cible. Une fois le groupe cible défini, il convient de prendre contact avec le public cible pour effectuer une analyse préliminaire des besoins. Cela peut se faire à l'aide de formulaires en ligne (par exemple Google Forms), d'un sondage, d'une publication/d'une histoire et de commentaires sur les réseaux sociaux, ou en interrogeant directement des membres du groupe cible. Contactez le groupe cible par le biais d'un support qu'il utilise fréquemment, comme une page Web, un groupe d'abonnés à une newsletter, un site de médias sociaux, une visite directe dans un club, etc. (Asana, 2025)

Après avoir défini le groupe cible et les besoins, l'étape suivante consiste à préparer le **matériel d'atelier** (Innovation Training, 2023). Voici quelques règles générales sur la façon d'augmenter la motivation et l'engagement des participants en concevant un atelier :

- Le matériel est basé sur des problèmes réels et la résolution de problèmes ;
- La durée idéale d'une séance est de 1,5 heure ;
- L'objectif principal de l'atelier est de développer certaines compétences ;
- Les éléments de l'atelier sont tous sélectionnés pour aider à atteindre l'objectif principal ;
- Les tâches sont interactives (par exemple, travail en binôme et en groupe, sondage, collaboration, discussion de groupe, apprentissage par l'expérience, apprentissage par les pairs) ;
- Il y a un plan d'activité, contenant les étapes, la durée, les méthodes, l'équipement nécessaire (par exemple, connexion Wi-Fi, projecteur, équipement audio, paperboard, matériel pour les affiches, etc.) et le budget ;
- L'animateur de l'atelier possède les qualifications appropriées et une expérience pratique.

Générez à l'avance une liste de méthodes et de types de tâches possibles, afin de pouvoir ensuite effectuer une sélection dans cette base de données. Si les participants ne se connaissent pas, **Commencez par un jeu d'introduction** (Chief, 2021). Cela aidera à connaître les noms et facilitera le premier contact.

Alternez entre travail individuel et travail de groupe. Réorganisez les groupes de temps en temps afin que le statut de l'individu au sein du groupe ne devienne pas permanent. Lorsque vous introduisez des tâches de groupe, assurez-vous que chaque membre du groupe a une responsabilité individuelle et une voix dans la présentation.

Prenez soin d'identifier les sensibilités personnelles au sein du groupe :

- physiques - par exemple, aversion pour le toucher, besoin de beaucoup d'espace personnel
- psychologiques - par exemple, deuil ou dans un mauvais état d'esprit pour d'autres raisons

et évitez les conflits qui en découlent. Pour ce faire, faites preuve de souplesse pour combler les lacunes qui se présentent.

Pour la cohésion de groupe, faites créer au groupe à la fin de l'activité quelque chose qui peut être conservé, exposé, posté sur internet, etc.

Une fois le script de l'atelier élaboré, publiez l'événement et **invitez les participants**. Partagez votre invitation sur un support que le groupe cible est susceptible d'utiliser, par exemple une page web, une page de destination, un groupe d'abonnés à une newsletter, un site de médias sociaux (Facebook, Instagram, TikTok), en créant un événement Facebook. Le recrutement doit être initié au moins 2 semaines avant l'atelier prévu. Fournissez des informations sur la façon de postuler, le nombre de participants, le lieu et l'heure de l'événement.

Après l'inscription des participants, envoyez un e-mail de confirmation dans un délai de 1 à 2 jours, avec les conditions d'annulation incluses. Entre-temps, vous devez vous procurer l'équipement nécessaire, en fonction du nombre de candidats. Envoyez un rappel et de plus amples informations peu de temps avant l'atelier. Ces informations doivent inclure : (Carletti, 2025)

- l'adresse exacte, le numéro de la maison, la sonnette s'il y en a une, ce qu'il faut rechercher, etc.
- comment se rendre sur place : transports en commun, parking ;
- à quelle heure arriver, rappel d'arriver à l'heure ;
- s'il y aura du café, des collations sur place ;
- s'il y a des pauses-café ;
- s'il y aura une salle de repas.

Juste **avant l'atelier**, préparez l'emplacement (par exemple, connexion wi-fi, projecteur, équipement audio vérifié, mobilier disposé de manière appropriée, équipement supplémentaire préparé sur les bureaux, lumières, chauffage allumé si nécessaire, etc.).

Accueillez les participants entrants. Informez-les sur le vestiaire, les toilettes, les possibilités de café/snack, s'il y a un plan de table, etc. S'il y a des pauses dans le programme, affichez un emploi du temps.

Le succès de **l'atelier** dépend des compétences de l'animateur. Vous trouverez des informations à ce sujet à la section 3. C'est une vérité générale que l'atelier doit être mené avec fermeté, avec un bon ton de voix, en tenant compte de l'état émotionnel et intellectuel des participants. Les étapes de l'atelier doivent être reliées dans les instructions de l'animateur afin que les participants comprennent ce qu'ils vont faire et pourquoi. Les instructions doivent être claires, courtes, efficaces. Les commentaires positifs de l'animateur et l'humour sont bons pour motiver les participants. N'oubliez pas de demander et de donner votre avis à la fin de l'atelier. (Stewart, 2024)

5.1.2 Renforcer l'engagement communautaire par le biais de groupes de médias sociaux, de forums et de rencontres.

Si vous souhaitez créer une communauté forte par le biais de groupes de médias sociaux, vous devez d'abord définir votre groupe cible, ses préférences en matière de médias, puis choisir la bonne plateforme pour votre groupe cible (par exemple Facebook, Instagram, TikTok). Les recherches prouvent que vous n'avez pas besoin d'un large public pour réussir.

Par exemple, en 2021, le taux d'engagement médian était de 0,08 % pour Facebook et de 0,98 % pour Instagram. L'impact de ces sites de médias sociaux a été beaucoup plus important, cependant. (Jaxx, 2021)

Ce dont vous avez vraiment besoin, c'est d'une communauté forte. Pour atteindre cet objectif, certaines **pratiques d'autorégulation** sont nécessaires. Voici les choses les plus importantes à retenir : (Forbes, 2021)

- Soyez réactif. Publiez du contenu attrayant et communiquez sous forme de commentaires ou de likes.
- N'essayez pas d'être tout pour tout le monde. Ne sautez pas sur les dernières tendances. Soyez fidèle à ce qui aide.
- Interagissez avec le contenu de vos abonnés. Écoutez et interagissez avec ce qu'ILS publient.
- Partagez des citations, des œuvres d'art et des histoires inspirantes de tiers.
- Transformez vos abonnés en participants actifs – partagez leurs histoires, leurs vidéos, interviewez-les, invitez-les à la co-création.
- Soyez accessible afin que les abonnés puissent apprendre de vous et appliquer ce que vous publiez dans leur propre vie.
- Créez un espace en ligne fiable et sûr – affinez la détection des menaces grâce à l'IA.
- Soyez opportun, pertinent pour aujourd'hui.
- Utilisez des visuels, des hashtags, des techniques de storytelling.
- Mettez l'accent sur le fait que les gens normaux peuvent faire des choses incroyables.
- Utilisez un divertissement ludo-éducatif authentique.
- Posez les bonnes questions et écoutez les réponses que vous obtenez pour vous aider dans la création de contenu.
- Engagez-vous en vous amusant.
- Intégrez des liens vers les réseaux sociaux sur tous vos canaux de communication.
- Obtenez des informations sur ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas grâce à l'analyse.
- Gardez le cap, restez persévérant.
- Rédigez des appels à l'action (CTA) clairs et concis.
- Améliorez les actions hors ligne (faites connaître les événements à venir).
- Respectez la vie privée. Vérifiez les faits avant de publier.
- Tirez parti de la preuve sociale (les gens aiment faire ce que les autres font).
- Publiez du contenu diversifié – par exemple, des vidéos, des articles, des infographies, des sondages, des histoires humoristiques, controversées, personnelles, etc. (Clor, 2024)

Enfin, ayez un plan en place pour faire face aux critiques ou aux avis négatifs sur les médias sociaux. Votre propre santé mentale est tout aussi importante que celle de votre groupe de médias sociaux. (Melnick, 2024)

5.1.3 Encourager l'apprentissage et la collaboration entre pairs

De nos jours, il n'y a pas de travail interactif sans **apprentissage et collaboration entre pairs**. Comme le dit un très vieux proverbe latin, on apprend en enseignant (docendo discimus). Il est prouvé que ce que vous enseignez, vous pouvez vous en souvenir mieux par la suite. De plus, il est plus amusant d'apprendre les uns des autres.

Si le travail est bien fait et que des commentaires positifs sont recueillis auprès de vos pairs, cela renforcera sûrement la confiance en soi. En travaillant avec d'autres, les compétences en communication s'amélioreront, et la cohésion du groupe s'améliorera également, car il faut compter les uns sur les autres.

Ce sont les principales raisons pour lesquelles l'apprentissage et la collaboration entre pairs sont si importants. En résumé, voici les avantages de l'apprentissage entre pairs : en tant que forme d'apprentissage social, il s'agit d'une forme d'apprentissage interactif (Learning LAB LMS for Retail Training, 2023), on s'approprié son éducation, elle est basée sur l'expérimentation, la discussion, l'empirisme, le dialogue, les vidéos, les ateliers, les forums, les chats.

Il améliore les compétences de pensée critique, augmente la motivation, améliore l'expérience d'apprentissage.

Bien sûr, même si vous utilisez l'apprentissage entre pairs, vous ne pouvez pas vous passer d'un bon animateur/trice. Le groupe a besoin d'un animateur capable de fixer les objectifs, de fournir un soutien professionnel et technique et de mettre en place le processus. L'(auto)réflexion est essentielle, et l'animateur est la meilleure personne pour la mener. En cas de crise, il est de la responsabilité de l'animateur de maintenir l'ordre et de demander l'aide d'un professionnel extérieur. (Luu, 2025)

75 % des problèmes de santé mentale commencent avant l'âge de 24 ans, et le lieu de travail peut en être responsable. Un grand nombre de jeunes ont honte de demander de l'aide, ou il leur est difficile de trouver du soutien. C'est pourquoi le soutien par les pairs revêt une importance particulière dans ce groupe d'âge. (changeishere.co, 2024)

Comment le démarrer en ligne ? Tout d'abord, en tant qu'animateur, vous avez besoin d'une **plateforme collaborative en ligne** à laquelle les pairs aidants et les personnes ayant besoin de soutien peuvent avoir accès. Si vous avez un site de médias sociaux, vous pouvez y créer votre plateforme collaborative. L'objectif de la plateforme collaborative est double.

D'une part, il fournit du matériel d'apprentissage pour aider les personnes dans le besoin à résoudre leurs problèmes. D'autre part, il existe un forum de discussion où les participants peuvent communiquer entre eux.

Vous pouvez télécharger des cours entiers sur la plateforme collaborative (ici, cela se fera via la WebApp). Des lectures et des devoirs programmés peuvent y être fournis. Élaborez un système d'évaluation à l'avance. Les participants peuvent noter le travail de l'autre, mais il est important qu'ils se donnent également des commentaires écrits. L'animateur doit également superviser le travail avec tact, tant d'un point de vue professionnel que mental. La collaboration entre pairs garantit l'ouverture, la flexibilité et la diversité des perspectives.

La plateforme collaborative est également un bon moyen pour les participants de partager leurs préoccupations et leurs expériences entre eux dans le forum de **discussion**, même de manière anonyme. L'animateur doit également être présent dans le forum de discussion d'une manière ou d'une autre. Les personnes en crise doivent être reconnues, et les pairs aidants et l'animateur doivent essayer de fournir un soutien véritablement utile en suggérant des contacts et des ressources appropriés. En dernier recours, ils devront peut-être appeler le numéro d'urgence.

Ce travail peut être très exigeant. Les pairs aidants et l'animateur doivent **prendre soin de leur propre bien-être mental** pour éviter l'épuisement professionnel. Il est recommandé que les supporteurs soient également conscients des techniques de redynamisation, par exemple valoriser le temps passé avec des amis, écouter de la musique, méditer, etc.

Le développement d'une plateforme collaborative en ligne est également une tâche technique, mais ce point n'est pas abordé dans ce chapitre. L'animateur peut demander l'aide d'un spécialiste en informatique dans ce domaine.

5.1.4 Caractéristiques d'applications de gestion du stress efficaces, telles que des plans personnalisés, le suivi des progrès et des outils d'auto-amélioration

Présenter l'importance des outils numériques pour la gestion du stress

Ici, les « applications » désignent les outils numériques, y compris les applications mobiles et les plateformes Web, conçus pour aider les individus à gérer le stress et à améliorer leur bien-être mental. Ces outils offrent généralement des fonctionnalités telles que des exercices guidés, des pratiques de pleine conscience, le suivi du stress et des recommandations personnalisées.

Principaux avantages de l'utilisation d'une application de gestion du stress :

Accessibilité - Offre un soutien à tout moment et en tout lieu, ce qui la rend pratique pour les utilisateurs

Personnalisation - S'adapte aux besoins individuels en proposant des stratégies personnalisées

Interactivité - Implique les utilisateurs grâce à des fonctionnalités dynamiques pour une expérience plus immersive

Les outils numériques, tels que les applications de gestion du stress, offrent aux éducateurs des moyens innovants d'enseigner et de soutenir les élèves dans la gestion du stress. En tirant parti

de ces fonctionnalités de l'application, les éducateurs peuvent améliorer leur enseignement et les résultats d'apprentissage des élèves.

Est-ce que cela correspond aux préférences des jeunes ?

Le rapport EMERGE Youth (2024) souligne que les jeunes privilégient les outils numériques, conviviaux et accessibles. Lorsqu'elles sont utilisées efficacement, les applications de gestion du stress améliorent l'engagement et la connectivité des élèves, en s'alignant sur ces préférences et en les rendant pratiques pour enseigner la gestion du stress.

Liste des applications et de leurs fonctionnalités

Pour chaque application présentée dans le livret EMERGE Youth « Collection of Stress Management Practices » (par exemple, Calm, Headspace, Nepanikar), vous trouverez ci-dessous une présentation de leurs principales caractéristiques qui soutiennent la gestion du stress et comment elles peuvent vous aider dans votre enseignement.

Les principales caractéristiques sont les suivantes :

- **Plans personnalisés** – Un contenu personnalisé aide les utilisateurs à établir des routines de gestion du stress.
Exemple : *Calm* et *Headspace* proposent des méditations basées sur les niveaux de stress et les habitudes de sommeil. *Nepanikar* fournit des ressources pour la gestion de l'anxiété et des crises.
- **Suivi des progrès** - Les utilisateurs peuvent surveiller le bien-être et suivre les habitudes au fil du temps.
Exemple : *Headspace* enregistre les séances de méditation et *Nepanikar* inclut un suivi de l'humeur.
- **Gamification** - Les points, les séries et les défis améliorent la motivation et la cohérence.
Exemple : *Calm* et *Headspace* utilisent des badges pour encourager la pratique de la pleine conscience.
- **Utilisation hors ligne** - Les applications fonctionnent sans Internet, ce qui garantit une accessibilité à tout moment.
Exemple : *Nepanikar* fonctionne entièrement hors ligne, tandis que *Calm* propose des méditations téléchargeables.

En vedette dans la brochure « Collection de pratiques de gestion du stress » : Cette section met en évidence les caractéristiques de certaines applications de gestion du stress et leur pertinence pour les éducateurs et les apprenants. Pour plus de détails, reportez-vous à la **brochure EMERGE Youth « Collection of Stress Management Practices »** (p. 11-16).


I. Applications de bien-être

Application	Principales caractéristiques de l'application	
Nepanikar [LIEN vers l'application]	Plans personnalisés	✓ – Offre des recommandations personnalisées en matière de pleine conscience, de journalisation et de relaxation.
	Suivi de la progression	✓ – Suit l'humeur, les habitudes et les réalisations avec des résumés visuels.
	Utilisation hors ligne	✓ – Accessible sans Internet.
	Gamification	✗ – Pas de gamification. Fournit des recommandations personnalisées en matière de pleine conscience, de tenue d'un journal et de relaxation.
Etude-mentalo [Lien vers l'application]	Plans personnalisés	✓ – Exercices de relaxation et d'autoréflexion personnalisés pour le stress et les besoins émotionnels.
	Suivi de la progression	✓ – Jalons et suivi émotionnel grâce aux journaux d'utilisateurs et aux auto-évaluations.
	Utilisation hors ligne	✓ – Exercices préchargés et accessibles hors ligne.
	Gamification	✗ – Facteurs de motivation visuels minimaux, par exemple, des calendriers de séries.
MyMind [Lien vers l'application]	Plans personnalisés	✗ – Aucun plan intégré à l'application n'est fourni. <i>MyMind</i> se concentre sur la mise en relation des utilisateurs avec des services de thérapie professionnels.
	Suivi de la progression	✗ – Pas de suivi dans l'application. ✓ – Rétroaction du thérapeute en personne.
	Utilisation hors ligne	✗ – Internet est nécessaire pour réserver des séances de thérapie et accéder à des ressources.
	Gamification	✗ – Il n'y a pas de fonctionnalité de gamification, l'application <i>MyMind</i> privilégie l'accès à la thérapie.

***Note:** *Nepanikar* et *Etude-mentalo* se concentrent sur la personnalisation et l'utilisation hors ligne, tandis que *MyMind* connecte les utilisateurs à des services de thérapie en Irlande sans gamification.



II. Applications internationales de méditation

Application	Principales caractéristiques de l'application	
Headspace [LIEN vers l'application]	Plans personnalisés	✓ – Propose des plans de méditation tels que « Stress Relief » ou « Better Sleep » en fonction des préférences de l'utilisateur.
	Suivi de la progression	✓ – Suit les séries, le temps total de méditation et les contrôles d'humeur.
	Utilisation hors ligne	✓ – Propose quelques séances de méditation sans internet.
	Gamification	✓ – Des badges à débloquer pour les jalons et des animations amusantes pour stimuler l'engagement.
Calm	Plans personnalisés	✓ – Des programmes organisés tels que « 7 jours de gestion du stress » sont adaptables aux besoins des utilisateurs.

 [Lien vers l'application]	Suivi de la progression	✓ – Le tracker de pleine conscience surveille les séances et le temps total de méditation.
	Utilisation hors ligne	✓ – Les sessions téléchargées, les histoires de sommeil et les morceaux de musique sont accessibles sans Internet.
	Gamification	✓ – Des récompenses telles que des paysages sonores apaisants et des animations pour avoir atteint des objectifs.

***Note:** *Headspace* et *Calm* sont des outils précieux pour les éducateurs et les étudiants en éducation à la gestion du stress. Les options d'abonnement, y compris les plans étudiants, sont détaillées ci-dessous.

III. Applications de méditation européennes

Application	Principales caractéristiques de l'application	
Calmio  [Lien vers l'application]	Plans personnalisés	✓ – Plans adaptables en fonction des niveaux de stress et des habitudes de sommeil.
	Suivi de la progression	✓ – Comprend les contrôles d'humeur et les taux d'achèvement des activités.
	Utilisation hors ligne	✗ – Détail inconnu.
	Gamification	✓ – Séries et badges pour les jalons afin de maintenir la motivation.
Petit Bambou  [Lien vers l'application]	Plans personnalisés	✓ – Des parcours de pleine conscience guidés adaptés aux objectifs de l'utilisateur, par exemple la réduction de l'anxiété.
	Suivi de la progression	✓ – Vue calendrier montrant les séances de méditation terminées.
	Utilisation hors ligne	✓ – Sessions et contenu hors ligne après téléchargement.
	Gamification	✓ – Des programmes à débloquer, comme un arbre qui pousse pour symboliser le progrès.

***Note:** *Calmio* et *Petit Bambou* offrent des fonctionnalités précieuses que les éducateurs peuvent intégrer dans l'éducation des élèves à la gestion du stress.

5.1.5 Stratégies d'utilisation des outils numériques dans les sessions éducatives en ligne et hors ligne

Dans cette section, les éducateurs explorent des stratégies concrètes pour intégrer efficacement les outils numériques aux pratiques d'enseignement en ligne et en personne. Ces outils contribueront à améliorer la prestation des leçons, rendant les exercices de gestion du stress plus attrayants, accessibles et pertinents pour les élèves.

Éducation en ligne

Les outils numériques sont inestimables dans les salles de classe virtuelles, car ils permettent de rendre les ressources de gestion du stress plus accessibles pendant l'apprentissage à distance. Les éducateurs peuvent tirer parti des applications, des vidéos et des plateformes pour guider les élèves à travers des exercices qui favorisent le bien-être émotionnel.

Stratégies pour les sessions en ligne

Les outils numériques sont très efficaces dans les environnements d'enseignement en ligne, offrant des possibilités d'apprentissage interactives et flexibles.

Exemple de stratégies :

Attribuez des exercices de pleine conscience comme une tâche hebdomadaire de « devoirs de santé mentale ».

Utilisez des outils de vidéoconférence pour animer des séances de méditation de groupe avec l'*application Web EMERGE*, où l'éducateur peut partager son écran pour guider le processus.

Voici des stratégies pour les mettre en œuvre :

A| Leçons interactives - Activités basées sur une application

Utilisez l'application Web EMERGE pour améliorer les exercices de pleine conscience, suivre les humeurs ou pratiquer des techniques de relaxation pendant les sessions en ligne.

- **Exemple** : *partagez votre écran pour guider les élèves dans une méditation dans l'application.*

B| Utilisation du multimédia – Vidéos et tutoriels

Regardez des vidéos préenregistrées de pleine conscience ou de soulagement du stress à partir de plateformes telles que YouTube ou de bibliothèques d'applications pour garder les sessions attrayantes.

C| Suivi et retour d'information en temps réel – Suivi de l'avancement

Utilisez des applications qui permettent aux élèves de suivre leur humeur ou leurs habitudes pendant les séances et d'avoir des discussions de suivi sur la façon dont ces outils aident à identifier et à gérer les facteurs de stress.

- **Exemple** : *Utilisez les données de suivi de l'humeur pour mettre en évidence les tendances et les stratégies d'adaptation adaptées aux émotions.*

D| Encouragez les pauses – Séances de relaxation guidées

Intégrez de courts exercices de respiration guidés ou des pauses de relaxation via des applications pour aider les élèves à rester concentrés et rafraîchis.

- **Exemple** : Jouez à un exercice de respiration guidée de 5 minutes à partir d'une application de gestion du stress pour réinitialiser les niveaux d'énergie.

Formation en personne

Les outils numériques peuvent compléter l'enseignement en personne, en améliorant les activités en classe sans accès à Internet. Les applications dotées de fonctionnalités hors ligne et de ressources pré-téléchargées peuvent être intégrées à l'enseignement en face à face.

Stratégies pour les sessions hors ligne

Les outils numériques permettent de garder les cours interactifs et accessibles, même lorsque l'Internet est limité.

Exemple de stratégies :

- Utilisez les fonctionnalités hors ligne de l'application pour une activité de journal de stress en groupe, permettant aux élèves de réfléchir à leurs émotions.
- Diffusez des vidéos de méditation pré-téléchargées lors d'un atelier de gestion du stress pour créer une atmosphère apaisante.

Voici des stratégies pour les mettre en œuvre :

A| Ressources préchargées - Contenu téléchargeable

Utilisez des applications avec des exercices téléchargeables tels que des séances de pleine conscience, des techniques de relaxation ou des invites de journalisation pour une utilisation hors ligne.

- **Exemple** : Préchargez une méditation et jouez-la pour un exercice de groupe pendant le cours.

B| Approches mixtes - Combiner les activités numériques et physiques

Associez des outils basés sur des applications à des activités pratiques telles que des exercices physiques de soulagement du stress ou de l'art-thérapie.

- **Exemple** : Demandez aux élèves de faire un exercice de pleine conscience basé sur une application, puis de réfléchir en tenant un journal créatif ou en discutant en groupe.

C| Exercices collaboratifs - Engagement de groupe

Utilisez des éléments gamifiés dans les applications pour favoriser le travail d'équipe et la motivation.

- **Exemple** : Créez une tâche en classe pour effectuer 50 exercices de relaxation en groupe.

D| Journalisation hors ligne - Réflexion et formation d'habitudes

Encouragez les élèves à utiliser des applications dotées de fonctions de journalisation hors ligne pour documenter leurs sentiments pendant les activités de classe.

- **Exemple** : *Utilisez l'outil de journalisation hors ligne d'Etude-mentalo pour enregistrer les déclencheurs de stress et les mécanismes d'adaptation.*

L'intégration d'outils numériques dans les sessions en ligne et hors ligne permet aux éducateurs de créer des leçons dynamiques et attrayantes qui dotent les élèves de compétences essentielles en matière de gestion du stress. Ces stratégies permettent de s'assurer que la technologie améliore l'apprentissage, favorise l'indépendance et renforce la résilience des élèves.

5.1.6 Explorer les ressources de gamification et de vidéo pour stimuler l'engagement.

Gamification

Les éléments ludiques des outils numériques motivent les élèves à participer et à rester activement engagés. Des fonctionnalités telles que les récompenses, les badges de progression et les activités interactives transforment les tâches de gestion du stress en défis interactifs et engageants. Dans les salles de classe virtuelles, la gamification augmente l'engagement et aide les élèves à suivre leurs progrès, ce qui favorise la motivation et la cohérence. Les éducateurs peuvent transformer les exercices de pleine conscience, la tenue d'un journal et les techniques de relaxation en activités agréables et créant des habitudes en incorporant des éléments ludiques.

Ensuite, nous explorons des outils qui intègrent la gamification, ce qui rend l'éducation à la santé mentale plus attrayante, interactive et accessible.

Vous trouverez ci-dessous des applications supplémentaires avec des fonctionnalités utiles qui peuvent améliorer votre classe et vos stratégies.

K!	A Kahoot → Quiz interactifs et activités de groupe.	
	<p>Comment cela aide : Créez des quiz et des sondages pour enseigner les concepts de santé mentale de manière amusante et compétitive, en encourageant la contribution des élèves et leur confort à discuter de la santé mentale.</p>	<p>Exemple d'utilisation : Créez un quiz sur les techniques de gestion du stress, la régulation émotionnelle ou les mécanismes d'adaptation.</p>
B MirrorTalk AI → IA d'expression émotionnelle et de soutien social.		

	<p>Comment cela aide : Une plateforme d'IA qui aide les élèves à partager leurs pensées et leurs sentiments par vidéo, favorisant l'autoréflexion, l'intelligence émotionnelle et la connexion entre pairs.</p>	<p>Exemple d'utilisation : Organisez un « défi d'enregistrement » où les élèves partagent des stratégies d'adaptation, des affirmations ou des conseils de bien-être, favorisant ainsi le soutien par les pairs.</p>
<p>C Calm (défis gamifiés) → Pleine conscience et méditation.</p>		
	<p>Comment cela aide : Les fonctionnalités gamifiées telles que les séries, les défis et le suivi des progrès motivent une pratique cohérente de la pleine conscience.</p>	<p>Exemple d'utilisation : Fixez-vous des défis, comme terminer une série de méditation d'une semaine.</p>
<p>D Headspace (Gamified Challenges) → Pleine conscience et méditation.</p>		
	<p>Comment cela aide : Les fonctionnalités gamifiées telles que les séries et le suivi des progrès motivent la pratique cohérente de courtes méditations, réduisent l'anxiété et améliorent la concentration.</p>	<p>Exemple d'utilisation : Mettez les élèves au défi de suivre une série de méditation guidée d'une semaine ou de pratiquer des exercices de respiration avant le cours.</p>
<p>E Habitica → Développer des habitudes saines et gérer le stress.</p>		
	<p>Comment cela aide : Transforme les activités de soins personnels, de pleine conscience et de gestion du stress en un jeu avec des récompenses et des réalisations.</p>	<p>Exemple d'utilisation : Encouragez les élèves à suivre les exercices de relaxation quotidiens ou à tenir un journal pour soutenir leur parcours de santé mentale.</p>
<p>F SuperBetter → Renforcer la résilience et le bien-être mental.</p>		
	<p>Comment cela aide : Il utilise des quêtes, des défis et des bonus pour aider les élèves à gérer le stress, la résilience et les stratégies d'adaptation.</p>	<p>Exemple d'utilisation : Aidez les élèves à se fixer des objectifs tels que la réduction du stress lié aux examens, le renforcement de la confiance et l'accomplissement de quêtes.</p>

Ressources vidéo

Les vidéos offrent un moyen attrayant et dynamique d'enseigner des stratégies de gestion du stress. Qu'il s'agisse de séances de yoga guidées ou d'explications animées sur la pleine conscience, les vidéos rendent des concepts complexes accessibles et pratiques à mettre en œuvre pour les étudiants.

Tutoriels YouTube [techniques de respiration, mouvements doux].

Exemple 1 : Une vidéo étape par étape sur la « technique de respiration en boîte » pour réduire l'anxiété. **LIEN :** <https://youtu.be/a7uQXDkxEtM?si=1ixlx8iS838q8-Ry>

Exemple 2 : Séances de yoga guidées, comme « Yoga avec Adriene – Yoga anti-stress ». **LIEN :** https://youtu.be/hJbRpHZr_d0?si=sQnuRCarBPVYT2yb

Exemple 3 : Vidéo de relaxation musculaire progressive - Soulagement du stress en 10 minutes avec PMR. LIEN : https://youtu.be/HpGqacz9Bhs?si=4L302zokLx_vDnWj

TED Talks motivants : Partagez des TED Talks motivants sur la résilience mentale pour inspirer les étudiants et fournir des perspectives du monde réel.

Exemple 1 : « Comment faire du stress votre ami » de Kelly McGonigal – recadrant le stress comme une force positive. **LIEN :**

<https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>

Exemple 2 : « Le don et le pouvoir du courage émotionnel » de Susan David – naviguer dans les émotions et la santé mentale. **LIEN :**

https://www.ted.com/talks/susan_david_the_gift_and_power_of_emotional_courage

L'intégration d'**outils ludiques** et de ressources vidéo améliore l'engagement et l'apprentissage des élèves dans l'éducation à la gestion du stress. Des plateformes comme Kahoot rendent l'apprentissage interactif et amusant, tandis que les ressources vidéo, telles que les tutoriels et les TED Talks, simplifient les concepts complexes de gestion du stress. Ces outils améliorent la rétention et la résilience émotionnelle et fournissent des techniques pratiques que les élèves peuvent appliquer quotidiennement. Ensemble, ils favorisent la participation active, l'indépendance et la résilience, en veillant à ce que la technologie améliore l'apprentissage sans devenir un obstacle.

5.2 Exemples pratiques et activités

5.2.1 Plan d'atelier : Un plan détaillé pour un atelier de gestion du stress adapté aux jeunes

Objectif : Identifier les facteurs de stress, pratiquer de manière interactive des méthodes de soulagement du stress physique et communicative (y compris l'utilisation d'un site de médias sociaux) et réfléchir à l'expérience.

Mode d'emploi :

1. Exercice brise-glace
2. Réfléchir à ce qui peut agir comme facteur de stress au travail
3. Création d'un nuage de mots – quelles méthodes de soulagement du stress les participants connaissent-ils ?
4. Pratique des méthodes physiques – exercice de respiration avec retour d'information
5. Jeu de rôle pour révéler l'importance d'une communication assertive dans la gestion du stress
6. Recherchez des groupes de médias sociaux pour soulager le stress afin d'acquérir de l'expérience
7. Planification du site de médias sociaux du groupe

8. Rétroaction

Les participants à l'atelier apprennent par la pratique ce qui peut être fait contre le stress, tant physiquement que mentalement (par exemple dans la communication).

Exemple : plan d'atelier avec annexe

Durée	Interaction	Objectif	Description	Équipement
5 à 8 min	Activité de groupe : jeu de balle molle	Introduisez-vous aux autres	Les participants se tiennent en cercle. L'animateur explique le jeu. Un participant dit son nom (<i>je m'appelle Martha</i>) et lance la balle molle à quelqu'un d'autre. Après avoir attrapé la balle, il dit son nom (<i>je suis Jason</i>), puis lance la balle à quelqu'un d'autre. Cela continue jusqu'à ce que tout le monde ait eu l'occasion de dire son nom et de lancer. Ensuite, le jeu continue à l'envers. Celui qui a la balle, dit le nom de la personne de qui il l'a reçue (<i>tu es Jean</i>) et lui renvoie la balle. La personne qui l'attrape, dit le nom de celui à qui elle a pris la balle au premier tour (<i>tu es Jenny</i>), et la lui lance. Le jeu continue jusqu'à ce que la balle revienne au point de départ initial. Si nécessaire, un autre tour peut être joué, jusqu'à ce que les noms soient mémorisés. Avec un groupe énergique, l'animateur peut utiliser 2 balles simultanément au deuxième tour, de sorte	Balle molle

			que les participants doivent être plus concentrés.	
5 à 10 minutes	Activité de groupe : brainstorming	Sensibiliser les gens aux situations de la vie qui sont généralement stressantes et à l'impact du stress sur l'individu	Les participants s'assoient en cercle et donnent un exemple d'événements typiquement stressants et les divers symptômes du stress. L'animateur prend des notes sur un tableau de conférence.	Paperboard/tableau de classe
10 minutes	Collaboration : création d'un nuage de mots Activité de groupe : discussion sur le nuage de mots	Collaborez sur les techniques de soulagement du stress qui peuvent être utilisées	L'animateur partage le lien vers une page de créations de nuage de mots, les participants peuvent ajouter autant de mots qu'ils peuvent penser pour savoir quoi utiliser comme soulagement du stress. Le groupe discute du nuage de mots créé ensemble. L'animateur construira la prochaine phase de l'atelier en partie sur les informations obtenues à partir du nuage de mots.	Connexion Internet, projecteur, modèle de nuage de mots préparé
3 à 5 minutes	Activité individuelle : exercice de respiration Activité de groupe : retour sur l'exercice de respiration	Observez les effets physiologiques de la respiration consciente	L'animateur demande aux participants de faire un exercice de respiration. N'importe quel type peut faire l'affaire, selon le choix de l'animateur. Les participants rapportent les changements physiologiques qu'ils remarquent après l'exercice.	-----
30 minutes	Activité de travail en binôme : mise en situation stressante	Les participants observent les comportements qui contribuent à l'aggravation	L'animateur aide le groupe à créer des paires et, une par une, distribue des cartes de jeu de rôle à chaque paire. Chaque scène est écrite pour créer	Préparation de cartes de rôle pour chaque participant

	Travail de groupe : après chaque scène, les participants du groupe échangent des idées sur ce qui aurait pu être fait pour éviter une bagarre	du stress et partagent des idées sur ce qu'il faut faire pour résoudre les conflits dans des situations stressantes similaires	un débat fort entre les deux parties. Après la mise en scène, le groupe réfléchit aux leçons apprises. L'objectif est de révéler l'importance d'une communication assertive en situation de stress. Ensuite, une autre scène est jouée, jusqu'à ce que toutes les paires aient eu une représentation. Voir ci-dessous : cartes de rôle pour les scènes stressantes.	
30 minutes	Activité de travail en binôme : collecte de liens web Activité de groupe : partage	Les paires collectent des liens vers des sites Web qu'elles connaissent et peuvent utiliser, pour montrer comment gérer et comment ne pas gérer un site de médias sociaux pour les personnes stressées	L'animateur aide le groupe à créer de nouvelles paires. La tâche consiste à collecter des liens Web vers des pages / sites de médias sociaux conçus pour les personnes stressées, afin de se libérer du stress. À la fin de l'activité, chaque binôme partage ses découvertes et son opinion sur l'utilité ou l'utilité de la page Web, si oui, pourquoi, sinon, pourquoi.	Connexion Internet, projecteur
5 à 10 minutes	Activité de groupe	Créer un site de groupe sur les réseaux sociaux	Pour aider les participants à rejoindre un groupe de médias sociaux, pour avoir accès au matériel éducatif fourni par l'animateur, pour obtenir des informations sur les activités futures, pour pouvoir partager des idées et pour obtenir de l'aide en cas de problèmes.	Connexion Internet, projecteur
5 à 10 minutes	Activité de groupe	Donner du feedback	N'importe quelle méthode peut faire ce que	

			l'animateur préfère, formulaire Google, sondage, questionnaire hors ligne, etc.	
--	--	--	--	--

Annexe : Cartes de rôle pour les scènes stressantes

Faites des recherches préliminaires sur les problèmes de stress du groupe et affichez des situations de vie personnalisées sur les cartes de rôle. Si ce n'est pas possible, utilisez des situations typiques, comme sur les cartes ci-dessous. Encouragez les participants à agir de manière créative, en utilisant leur imagination pour créer des situations réalistes.

Il y a 12 cartes de rôle pour 6 paires, tout le monde dans le groupe peut prendre un rôle. Les scènes sont les suivantes :

- étudiant et enseignant
- patron et employé
- grand-parent et petit-enfant
- deux parents dans une famille
- un serrurier et son client
- assistant dans un café et un client

L'objectif principal est de sensibiliser les participants à l'importance d'une communication assertive dans les situations stressantes. Ce qui signifie qu'ils doivent être capables de détecter les défaillances de communication et de donner des conseils sur la façon de les éviter, tout en écoutant les scènes jouées par l'autre. C'est pourquoi, après chaque scène, vous devriez avoir une discussion de groupe et vous devriez enregistrer les leçons apprises sur un tableau de conférence.

Vous êtes un enseignant qui a corrigé les épreuves d'un groupe. Une copie est vide : le candidat n'a rien écrit. Vous demandez à vous entretenir avec l'étudiant, et vous êtes de plus en plus frustré car il ne répond pas à vos questions. En fait, l'étudiant ne dit pas un mot. Vous vous mettez en colère.

Vous êtes un étudiant avec des antécédents familiaux de conflits, une situation financière difficile, un apprentissage difficile. Avant de passer le dernier contrôle, il y a eu de la violence à la maison, vous vous êtes enfui de chez vous et vous n'avez pas pu étudier pour le test. Maintenant, l'enseignant veut savoir pourquoi. Que pouvez-vous dire ? Ce sont des choses privées. Vous préférez vous taire, mais la situation s'aggrave. Le professeur s'irrite de plus en plus. Vous souhaitez disparaître.

Vous êtes un chef de bureau qui est irrité par l'un des employés. Cette personne est toujours en retard le matin, consulte souvent son portable, est parfois déconcentrée. Vous voulez lui parler pour savoir ce qui cause le problème et l'avertir qu'il perdra son emploi si sa discipline de travail ne s'améliore pas. Il y a une attitude hostile dans son discours, vous ne pouvez pas laisser passer ça.

Vous êtes un employé de bureau dont la vie est très compliquée. Vous êtes un parent célibataire avec un enfant en bas âge. Vous devez emmener votre petit à l'école maternelle le matin, mais il déteste ça. Vous devez toujours vous battre avec lui et vous finissez par être en retard au travail. Votre ex-partenaire exige beaucoup d'argent dans le divorce, que vous ne pouvez pas donner. De surcroît, vous détestez votre patron parce qu'il enquête sur votre vie personnelle. Vous ressentez de l'hostilité.

Vous êtes un très vieux grand-parent qui se sent faible et seul. Vous êtes malentendant. Votre vue est altérée. Vous vivez avec votre petit-enfant et vous pensez qu'il ne se soucie pas du tout de vous. Cela vous fait mal. Vous lui avez donné tout votre amour, votre vie, et maintenant il n'a pas le temps de vous écouter. Vous êtes frustré, blessé. Maintenant, vous aimeriez qu'il vous emmène chez le médecin pour un contrôle et qu'il reste avec vous pendant la visite.

Vous vivez avec votre ancien grand-parent dans son appartement. D'une part, votre grand-parent est très lent, d'autre part, il est très impatient avec vous. Vous détestez écouter ses histoires sans fin et ses critiques constantes de votre mode de vie. Comme il est malentendant, vous lui parlez très fort. Vous essayez de lui parler le moins possible.

Vous êtes un parent attentionné et vous avez votre premier bébé. Vous êtes très fatigué.e car le bébé vous réveille toutes les nuits et vous donne beaucoup de travail. Votre partenaire est le pilier financier de la famille et est donc toujours occupé. Vous avez l'impression d'être laissé.e seul.e avec le bébé, et cela vous frustre. Vous voulez un jour de congé. Vous avez besoin de loisirs. Votre partenaire ne comprend pas. La situation est horrible.

Vous et votre partenaire allez avoir votre premier bébé. Vous êtes le pilier financier de la famille, qui doit beaucoup travailler. Votre partenaire n'a aucun respect pour le fait que vous devez faire votre travail correctement et trouve toutes sortes d'excuses pour expliquer pourquoi vous devriez prendre congé. Vous préparez un rapport important et vous devez le terminer avant la date limite. Vous dites à votre partenaire qu'il est impossible d'avoir un jour de congé en ce moment.

Vous êtes un serrurier qui travaille par roulement et qui répare une serrure dans un appartement. Votre journée de travail dure 12 heures, c'est la 10ème heure de la journée. La serrure n'est pas standard, il faut se rendre à la quincaillerie pour acheter une pièce. Le propriétaire de l'appartement est terriblement impatient et dit que vous ne faites que perdre du temps au lieu de travailler correctement. Vous perdez patience. Soit il vous laisse faire le travail, soit vous partirez sans réparer la serrure.

Vous êtes propriétaire d'un appartement. Votre clé a été forcée dans la serrure juste avant que vous ne partiez pour une réunion de travail très importante. Votre serrurier ne prend pas son travail au sérieux. Il veut partir même si vous êtes pressé. Vous dites non, mais il continue à se disputer avec vous. C'est intolérable, le travail coûte cher, il n'y a pas de résultat, et l'homme se met à crier. Vous refusez de laisser passer ça.

Vous êtes dans un café et vous avez une plainte à faire. Vous avez commandé votre café avec du lait d'amande, mais l'assistant l'a servi avec du lait de vache. Vous souffrez d'allergie au lait et avez donc besoin d'un autre café et de plus d'attention, mais l'assistant est impoli et n'accepte pas votre plainte. C'est un scandale ! Vous voulez parler au manager.

Vous travaillez dans un café et, aujourd'hui, il y a un million de clients. Vous êtes tellement pressé que vous n'avez pas une fraction de seconde pour vous-même. Un client commence à se plaindre que vous lui avez servi du lait de vache dans le café alors qu'il a demandé du lait d'amande. Vous êtes sûr qu'il n'a rien dit à propos du lait d'amande. Vous avez besoin du poste, et une plainte vous ferait perdre le soutien de votre manager. Vous êtes frustré.

5.2.2 Séance de jeu de rôle : Entraînez-vous à animer des activités de groupe dans un environnement simulé.

Objectif : Les participants à l'atelier font des jeux de rôle dans des activités de groupe animées par différents animateurs. Après chaque scénario, une conclusion est tirée pour voir ce qui devrait être modifié dans le comportement des participants pour coopérer avec plus de succès.

Mode d'emploi :

- L'éducateur crée des groupes de jeux de rôle (min 4 max 6 personnes par groupe)
- L'éducateur annonce les règles du jeu
- Les scénarios sont mis en scène en improvisant, un par un, suivi d'une discussion de réflexion
- Résumé des résultats d'apprentissage à la fin
- Rétroaction

Les participants à l'atelier apprennent en pratique l'importance des compétences non techniques dans la gestion du stress au travail.

Exemple de sortie : plan d'atelier avec annexe

L'animateur est une figure clé de toute activité de groupe. L'impact de l'animateur sur la motivation, la compréhension, l'engagement est déterminant. Les situations de jeu de rôle suivantes sont conçues de manière à pouvoir être utilisées avec des groupes de plus ou moins grande taille. Ils sensibilisent les participants aux dangers d'une animation inappropriée. Le sujet des scènes est délibérément loin de la gestion du stress, pour favoriser la discussion libre et

ouverte. Modifiez les cartes de rôle en fonction de vos propres conditions (nombre d'acteurs, types de personnalité, etc.) Plus les cartes de rôle sont proches de la réalité des participants, mieux c'est.

Description de la séance de mise en situation : Le médiateur décide de la taille des groupes et des scènes à jouer. Le groupe est divisé en petits groupes en fonction des exigences des scénarios de jeu de rôle. La séance commence par le visionnage de la première scène. Seuls les acteurs de la première scène reçoivent des cartes de rôle, les autres attendent. Leur travail consistera à observer et à donner des conseils à la fin.

Tout d'abord, les acteurs de la scène lisent leurs cartes de rôle et se préparent pour leur propre performance (cca 1 min). Il n'y a pas de répétition ou d'accord préalable, chacun est invité à improviser de son côté. Puis la performance commence. C'est toujours l'animateur de la scène qui commence à parler. Les membres du groupe se joignent spontanément. Le public observe et apprécie la performance.

Après chaque scène, il devrait y avoir une discussion de groupe.

Points recommandés à discuter :

- Quel est le problème avec l'attitude de l'animateur ? Comment doit-il être modifié ?
- Quelles sont les solutions possibles pour l'animateur face aux problèmes de comportement des membres du groupe ?
- Quels conseils peut-on donner à l'animateur/aux membres du groupe pour les aider à créer une cohésion de groupe et des activités motivantes ?

Au cours de la discussion, le médiateur prend des notes sur un tableau de conférence pour résumer les leçons apprises.

À la fin de la session, les participants résument ce qu'ils ont appris des jeux de rôle. Cela les aidera à faire face à la situation de stress au travail.

Annexe : Cartes de rôle pour les activités de groupe simulées

Scénario d'animateur restrictif

Vous donnez une conférence de 5 minutes sur la façon de prendre soin de plantes en pot à la maison. Vous ne laissez pas les élèves poser des questions, parler ou écouter autre chose que vous. La discipline est la clé du succès ! Donnez des instructions claires et faites en sorte que les élèves les suivent ! Dominez la classe !

Vous êtes un étudiant brillant dont l'intérêt principal est de prendre soin de plantes en pot à la maison. Montrez à tout le monde que vous en savez beaucoup et que vous aimez le sujet. Ne soyez pas timide, demandez, communiquez, aidez les autres !

Vous êtes un étudiant dont l'intérêt principal n'est PAS la biologie, surtout PAS les plantes à la maison. Vous êtes à une classe de biologie, donc vous vous ennuyez et essayez de passer le temps en écoutant de la musique sur votre portable. Vous cachez une oreille avec un écouteur dedans.

Vous venez de recevoir un message de votre amoureux.se sur votre téléphone. Il est indispensable de lui envoyer une réponse, mais la batterie est trop faible ; vous avez également besoin d'un chargeur. Communiquez secrètement avec vos camarades pour obtenir un chargeur rapidement. Puis, trouvez une prise, rechargez votre téléphone, et envoyez un message.

Vous avez passé une nuit terrible. Vous êtes sorti avec des amis, vous vous êtes saoulé, vous vous êtes perdu en rentrant chez vous et quelqu'un a volé votre argent. Le matin venu, vous êtes rentré chez vous, vous avez récupéré vos affaires et vous êtes allé à l'école, mais maintenant vous n'êtes pas concentré. Vous essayez de rester éveillé en parlant aux autres, mais personne ne vous répond, alors vous vous endormez.

Votre principal intérêt dans ce monde est votre estomac. Vous aimez tout simplement manger et avez toujours quelque chose à mâcher. C'est imparable, il faut manger. Vous pouvez manger sous le bureau, dans votre poche, dans votre sac. Une chose que vous ne pouvez pas faire est de parler en mangeant.

Vous êtes le lent dans cette classe, qui veut être bon mais a du mal à suivre. Pour faire face, vous devez poser des questions. Les camarades de classe vous détestent pour cela, mais si vous ne demandez pas, vous ne pouvez pas comprendre. Soyez courageux, posez beaucoup de questions !

Scénario d'animateur restrictif

Vous donnez une conférence de 5 minutes sur la façon d'économiser de l'argent lors de vos achats de nourriture. Vous n'êtes pas particulièrement intéressé. Le règlement de l'école oblige à en parler. Vous n'êtes pas non plus particulièrement intéressé par vos élèves. Tout ce que vous voulez, c'est en finir avec ça. Vous n'interférez pas avec ce qui se passe.

Vous êtes un trouble-fête en classe. Vous aimez embêter à la fois vos camarades de classe et votre professeur. Amusez-vous, utilisez des tours, des mots, du bruit, bougez, lancez, tout ce qui vous vient à l'esprit. Moquez-vous des courses pour la nourriture. Que ce soit le chaos !

Vous êtes le timide en classe. Vos parents vous disent toujours de bien vous comporter, de ne pas être agressif, de garder le silence. Mais cette classe est insupportable : professeur ennuyeux, camarades de classe méchants. Essayez de bien vous comporter, et si rien n'y fait, pleurez des larmes amères. Si ce n'est toujours pas suffisant, quittez la pièce. Silencieusement.

Vous passerez un contrôle de mathématiques dans la prochaine classe. Il est essentiel de faire d'avoir une bonne note. C'est le dernier moment pour réviser. Lisez toutes vos notes de maths, demandez aux gens autour de vous si vous ne comprenez pas quelque chose. S'il y a un problème vraiment difficile, envoyez des lettres à vos camarades pour voir qui connaît la réponse, en comparant votre version à celles des autres.

Vous êtes un fan de musique. Comme la leçon est ennuyeuse, trouvez des clips vidéo sur votre portable, regardez-les. Si vous en avez envie, partagez l'expérience avec vos amis. Si vous n'avez pas d'écouteurs, peu importe, essayez d'écouter de la musique sans.

Vous êtes un adepte de jeux vidéo. Invitez un partenaire à jouer en criant « C'est l'heure de jouer ! » dans le cours. Quelqu'un répondra « Je suis partant ! ». Utilisez votre téléphone et jouez en ligne avec votre partenaire ! Si le prof s'en moque, asseyez-vous ensemble, parlez-vous pendant ce temps, amusez-vous !

Vous êtes un adepte de jeux vidéo. Quelqu'un vous invitera à jouer en criant « C'est l'heure de jouer ! » dans la conférence. Répondez : « Je suis partant ! » Utilisez votre téléphone et jouez en ligne avec votre partenaire ! Si le prof s'en moque, asseyez-vous ensemble, parlez-vous pendant ce temps, amusez-vous !

Scénario d'animateur désespéré

Vous donnez une conférence de 5 minutes sur la protection de l'environnement en général. Ces enfants n'obéissent pas, même si vous leur demandez gentiment. Quoi qu'il en soit, essayez de leur demander de ne pas parler, de ne pas mal se comporter. Soyez gentil avec eux et n'abandonnez pas ! L'enseignement est important, même s'ils ne le voient pas maintenant. Ne criez jamais, soyez doux, évitez les conflits et continuez à travailler. Même si c'est sans espoir.

Vous vous ennuyez dans ce cours, vous avez donc besoin d'action. Inventez des choses qui surprennent ou effraient vos camarades de classe et appréciez leurs réactions. Ne leur accordez pas un moment de paix ! Soyez créatif ! Vous pouvez utiliser des objets, des bruits, des trucs ; peu importe.

Vous êtes en retard pour ce cours. Très en retard. Entrez beaucoup plus tard que les autres. Compensez-le par de fortes excuses. Expliquez pourquoi vous êtes en retard. Trouvez-vous une place de manière bruyante, en écartant les objets, en vous excusant auprès de vos camarades de classe tout en enjambant leurs jambes et leurs sacs.

Vous êtes le troubadour de cette classe. Vos farces divertissent toujours les autres. Soyez créatif ! Par exemple, dites à l'enseignant que la classe fait des heures supplémentaires car la cloche ne fonctionne pas. Ou que vous avez entendu l'alarme incendie. Peu importe ! Soyez créatif !

Vous avez sommeil. Combattez-le pendant un certain temps, mais finissez par abandonner : posez votre tête quelque part et faites une bonne sieste.

Vous détestez le professeur. Vous êtes irrité par tout ce qu'il dit ou fait. Ce sentiment est si fort que vous ne pouvez pas le garder pour vous, vous devez le blesser verbalement. Faites des commentaires, moquez-vous, soyez provocateur ; ne soyez pas gentil.

Scénario d'animateur agressif

Vous donnez une conférence de 5 minutes sur la façon de gérer les activités parascolaires de l'après-midi. Vous êtes persuadé que les étudiants n'ont aucune idée de la bonne gestion du temps et de la protection de l'environnement. De plus, ce sont des incultes, antisociaux et menteurs. Vous ne les aimez PAS du tout. Vous pensez qu'ils ont besoin d'une main forte et vous avez craignez qu'ils ne suivent pas ce qu'on leur dit. Vous adoptez un ton autoritaire, menaçant, et provoquez une ambiance intimidante.

Vous êtes nouveau en classe et vous ne parlez pas bien la langue, il vous est donc difficile de communiquer. Cependant, vous devez partir car votre père vous emmène à un contrôle officiel au poste de police. Essayez de demander à l'enseignant la permission de partir.

Vous êtes un étudiant timide qui ne peut pas s'exprimer. De plus, si vous avez peur, vous commencez à... b... bégayer. Si l'enseignant vous interroge, cela vous terrifie. Aujourd'hui, un camarade de classe demandera la permission de l'enseignant de quitter la classe. Vous sympathisez avec ce nouveau camarade de classe, qui ne connaît pas bien la langue. Essayez d'aider.

Vous êtes une personne dont les émotions fluctuent souvent, surtout si quelqu'un crie ou vous fait peur. Lorsque vous vous sentez émotionnellement instable, vous commencez à parler fort et impoliment, vous vous irritez tellement que parfois vous commencez même à pleurer ou à sauter et à crier. Quand le professeur est méchant, cela vous fait agir intensément.

Vous avez eu un accident dans le cours précédent. En jouant au basket-ball, vous vous êtes foulé la cheville. Maintenant, cela fait très mal et vous devez soutenir votre pied. C'est pourquoi vous essayez de rapprocher une chaise pour mettre votre pied en l'air.

Vous souffrez de diabète. Vous avez besoin d'un test sanguin régulier, et si le taux de sucre dans le sang indique un problème, vous devez manger. Faites le test discrètement, piquez-vous le bout du doigt et vérifiez le moniteur. Il indiquera que vous devriez manger. Vous savez que cela peut causer un problème avec l'enseignant, alors vous essayez de manger une bouchée en secret.

Vous n'aimez pas le professeur. Vous prenez des notes de ce qui se dit en classe, vous essayez même de tourner des mini-vidéos pour pouvoir vous plaindre auprès du directeur. C'est dangereux, bien sûr, alors vous le faites discrètement et avec prudence.

5.3 Auto-évaluation

Cette dernière étape vous aide vous, éducateurs, à réfléchir à votre expérience d'apprentissage et à créer des plans d'action pour mettre en œuvre des ateliers d'éducation à la gestion du stress.

1. Réfléchir sur l'apprentissage

Vous examinerez les outils numériques explorés au cours du module et réfléchirez à :

- **Quelles activités brise-glace** vous avez trouvées les plus attrayantes et pourquoi (p. ex., facilité d'utilisation, pertinence par rapport aux besoins des élèves, etc.)
- **Comment vous envisagez** l'utilisation de différents types d'interaction dans vos ateliers (par exemple, travail en binôme, travail de groupe, débat, recherche et présentation individuelles, etc.)
- **Les défis potentiels** que vous pourriez rencontrer, comme le fait que les étudiants n'acceptent pas l'importance de la communication et de l'intelligence émotionnelle dans la gestion des conflits et la lutte contre le stress au travail.

Activité

Fournissez une feuille de travail de réflexion avec des invites telles que :

- Quelle est la technique de gestion d'atelier que vous aimeriez explorer davantage ?
- Comment pourriez-vous adapter cet outil à votre environnement d'enseignement spécifique ?
- De quel soutien ou formation auriez-vous besoin pour surmonter les défis potentiels ?

2. Plan d'action 1

Rédigez des plans clairs et réalisables pour mettre en œuvre des ateliers de gestion du stress.

Le plan doit comprendre :

- **Activité brise-glace** : Identifiez un ou deux outils (par exemple, *Petit Bambou* pour la pleine conscience ou *Calm* pour la respiration guidée).
- **Stratégie de mise en œuvre** : Détaillez les étapes de l'atelier, y compris les différentes activités, les cartes de jeu de rôle utilisés, tout équipement nécessaire, la plateforme de médias sociaux que vous prévoyez de créer ou d'utiliser.
- **Chronologie** : Fixez une date ou une séance où vous testerez les outils choisis avec les élèves.

Activité :

Utilisez un modèle de plan d'action simple avec des sections telles que :

- Durée :
- Interaction :
- Objectif :
- Équipement :
- Description :
- Date de mise en œuvre :

3. **Plan d'action 2**

Elaborez des plans clairs et réalisables pour intégrer les outils numériques dans votre enseignement.

Le plan doit comprendre :

- **Sélection d'outils** : Identifiez un ou deux outils (par exemple, *Petit Bambou* pour la pleine conscience ou *Calm* pour la respiration guidée).
- **Stratégie de mise en œuvre** : Détaillez comment vous intégrerez le ou les outils dans votre leçon (par exemple, sous forme d'activité de 5 minutes au début de chaque cours).
- **Chronologie** : Fixez une date ou une séance où vous testerez les outils choisis avec les élèves.

Activité :

- Utilisez un modèle de plan d'action simple avec des sections telles que :
- Outil(s) à utiliser :
- Activité ou leçon pour intégrer l'outil :
- Date de première utilisation :

4. **Contenu du quiz à choix multiples [QCM] – [pour que vous testiez vos connaissances]**

Pour évaluer vos connaissances et à renforcer les points d'apprentissage clés, répondez aux questions suivantes :

1. Quel est l'ordre correct des étapes de conception d'un atelier ?

- A) Analyse des besoins, inscription, collecte du matériel, confirmation
- B) Collecte de matériel, analyse des besoins, enregistrement, conformation
- C) Inscription, confirmation, analyse des besoins, collecte du matériel
- D) Analyse des besoins, collecte du matériel, enregistrement, confirmation

2. Quelle affirmation n'est PAS correcte ?

- A) La durée idéale d'un atelier est de 1,5 heure
- B) L'atelier doit être interactif
- C) L'objectif principal de l'atelier est de garantir la satisfaction des participants
- D) L'atelier doit être basé sur un problème réel et la résolution de problèmes

3. Est-ce vrai ? Le taux d'engagement d'un site de médias sociaux est d'une importance cruciale.

VRAI / FAUX

4. Lequel n'est PAS valable pour renforcer l'engagement communautaire par le biais des médias sociaux ?

- A) Ne pas vous engager avec le contenu de vos abonnés.
- B) Engagez-vous en vous amusant.
- C) Ayez un plan pour faire face aux critiques.
- D) Améliorer les actions hors ligne.

5. Est-ce vrai ? Un animateur est également nécessaire dans l'apprentissage entre pairs.

VRAI / FAUX

6. Qu'est-ce qui ne fait PAS partie d'un plan d'atelier ?

- A) Durée
- B) Coût
- C) Objectif
- D) Équipement nécessaire

7. Quelle est l'une des principales caractéristiques des applications de gestion du stress efficaces ?

- A) Annonces pour d'autres applications
- B) Plans personnalisés
- C) Routines inflexibles
- D) Accès limité des utilisateurs

8. Lequel des outils suivants est un exemple d'application d'apprentissage gamifié pour la gestion du stress ?

- A) Calm
- B) Headspace
- C) Etude-mentalo
- D) Tout ce qui précède

9. Quel est l'avantage d'utiliser des ressources vidéo dans l'éducation à la gestion du stress ?

- A) Ils offrent des commentaires en direct
- B) Ils ne nécessitent aucune connexion Internet
- C) Ils démontrent visuellement des techniques de gestion du stress
- D) Ils remplacent le besoin d'enseignants

10. Quelle option ci-dessous sera un élément clé à prendre en compte lors de l'intégration d'outils numériques dans une leçon hors ligne ?

- A) Activités de sauvegarde si l'accès à Internet n'est pas disponible
- B) Les outils doivent être entièrement automatisés
- C) Utiliser uniquement des outils gamifiés
- D) Éviter toute interaction avec les élèves

Réponses : 1-D, 2-C, 3-Faux, 4-A, 5-Vrai, 6-B, 7-B, 8-D, 9-C, 10-A

5.4 Références

- Asana, T. (2025. 02 23). *Asana*. Forrás : Qu'est-ce qu'une évaluation des besoins ? 3 types et exemples : <https://asana.com/resources/needs-assessment>
- Bechtelar, L. (2024. 09 17). *Méthode de la liste de contrôle*. Forrás : La liste complète pour mener des ateliers efficaces : <https://checklistmethod.com/the-complete-checklist-for-conducting-effective-workshops>
- Carletti, E. (2025. 01 21). *Eventbrite*. Forrás : E-mails de rappel d'événement : modèles, exemples + assistance IA : <https://www.eventbrite.com/blog/event-reminder-email/>
- changeishere.co*. (2024. 03 25). Forrás : Le pouvoir des groupes de soutien par les pairs dans la transformation de la santé mentale en milieu de travail : <https://changeishere.co/blog/2024/3/25/the-power-of-peer-support-groups-in-transforming-workplace-mental-health>
- Chef, E. i. (2021. 12 28). *Connectez-nous*. Forrás : 50 meilleurs jeux brise-glace pour les groupes de jeunes : <https://connectusfund.org/icebreaker-games-for-youth-groups>
- Clor, K. (2024). *Bureau des nouvelles sociales*. Forrás : Maximisez l'engagement de votre communauté grâce à ces 12 conseils sur les réseaux sociaux : <https://www.socialnewsdesk.com/blog/maximize-your-community-engagement-with-these-12-social-media-tips/>
- Forbes*. (2021. 03 25). Forrás : 16 façons inspirantes de construire une communauté sur les réseaux sociaux : <https://www.forbes.com/councils/forbescommunicationscouncil/2021/03/25/16-inspiring-ways-to-build-a-community-on-social-media/>
- Formation à l'innovation*. (2023). Forrás : La conception d'un atelier : un guide pour concevoir des ateliers qui engagent : <https://www.innovationtraining.org/the-design-of-a-workshop-a-guide-to-designing-workshops-that-engage/>
- Jaxx, M. (2021. 08 15). *bing.com/videos*. Forrás : Comment créer du contenu attrayant pour les médias sociaux :

<https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=how+to+build+community+engagement+through+social+media&mid=C308EB1E2790BD65251FC308EB1E2790BD65251F&FORM=VIRE>

Apprentissage du LAB LMS pour la formation au commerce de détail. (2023. 05 25). Forrás : Pourquoi l'apprentissage par les pairs est-il l'avenir de l'éducation ? : <https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=how+to+encourage+peer-to-peer+learning+and+collaboration.&mid=2F7509B89E9935F02AF52F7509B89E9935F02AF5&FORM=VIRE>

Luu, T. (2025. 03 07). *ATOMI*. Forrás : Apprentissage entre pairs : à faire et à ne pas faire pour réussir en collaboration : <https://atomisystems.com/elearning/peer-to-peer-learning-dos-and-donts-for-building-collaborative-success/>

Melnick, L. (2024). *Planthat.com*. Forrás : Votre guide pour une gestion de communauté efficace sur les médias sociaux : <https://www.planthat.com/community-management-on-social-media/>

Stewart, R. (2024. 12 04). *Les solutions RMJD*. Forrás : La boîte à outils de l'animateur : Compétences essentielles pour des ateliers réussis : <https://www.rmjdsolutions.com/post/the-facilitator-s-toolkit-essential-skills-for-successful-workshops>

6 Matériaux supplémentaires

6.1 Exercices et conseils pour la gestion du stress, la gestion et l'amélioration de soi

Exercices et conseils :	
Pratique guidée de la pleine conscience :	<ul style="list-style-type: none"> - Faites de l'exercice : pratiquez des techniques de pleine conscience telles que la respiration profonde et les scanners corporels. - Conseil : Encouragez les jeunes à intégrer 5 à 10 minutes de pratique de la pleine conscience dans leur routine quotidienne.
Gestion du temps par blocs :	<ul style="list-style-type: none"> - Faites de l'exercice : créez un emploi du temps bloqué pour la journée, en hiérarchisant les tâches importantes. - Conseil : Utilisez des outils numériques (applications) pour vous aider à gérer et à suivre les tâches. Donnez des exemples pour équilibrer l'école, le travail et les loisirs.
Écriture réflexive :	<ul style="list-style-type: none"> - Exercice : Rédigez des réflexions quotidiennes sur les facteurs de stress, les émotions et les progrès. - Conseil : Les invites du journal pourraient inclure « Qu'est-ce qui m'a stressé aujourd'hui ? » et « Comment ai-je géré cela ? » pour identifier des tendances et améliorer les réponses.
Scénarios de jeu de rôle :	<ul style="list-style-type: none"> - Exercice : Faites des jeux de rôle sur des situations de stress au travail et entraînez-vous à les gérer avec une communication calme et efficace. - Conseil : Donnez de la rétroaction à vos pairs pendant les jeux de rôle afin d'améliorer vos compétences.

6.2 Activités pouvant être incluses dans l'application Web

Activités de l'application Web :

Auto-évaluation	<p>- Activité : Jeux-questionnaires et sondages interactifs pour aider les utilisateurs à identifier leurs facteurs de stress personnels et leurs styles d'adaptation et à réfléchir.</p> <p>- Résultat : Les utilisateurs auront un aperçu de leurs déclencheurs de stress et de la façon dont ils y réagissent.</p>
Suivi de la progression gamifié	<p>- Activité : Un tableau de bord interactif pour suivre les progrès de l'utilisateur dans la réalisation des activités de gestion du stress.</p> <p>- Résultat : Les utilisateurs auront un aperçu de leurs déclencheurs de stress et de la façon dont ils y réagissent.</p>
Défis quotidiens	<p>- Activité : Tâches quotidiennes telles que des exercices de gratitude, des objectifs d'activité physique et des rappels de pleine conscience.</p> <p>- Résultat : Les utilisateurs prennent des habitudes positives en accomplissant quotidiennement de petites tâches gérables.</p>
Engagement communautaire	<p>- Activité : Forums et groupes sociaux où les jeunes peuvent interagir, partager leurs expériences, demander des conseils et s'offrir du soutien et des responsabilités les uns aux autres.</p> <p>- Résultat : Favoriser un sentiment de communauté, de collaboration et de pairs.</p>