

Journal « Ce stress sans cesse ! »



you



Responsabilité individuelle

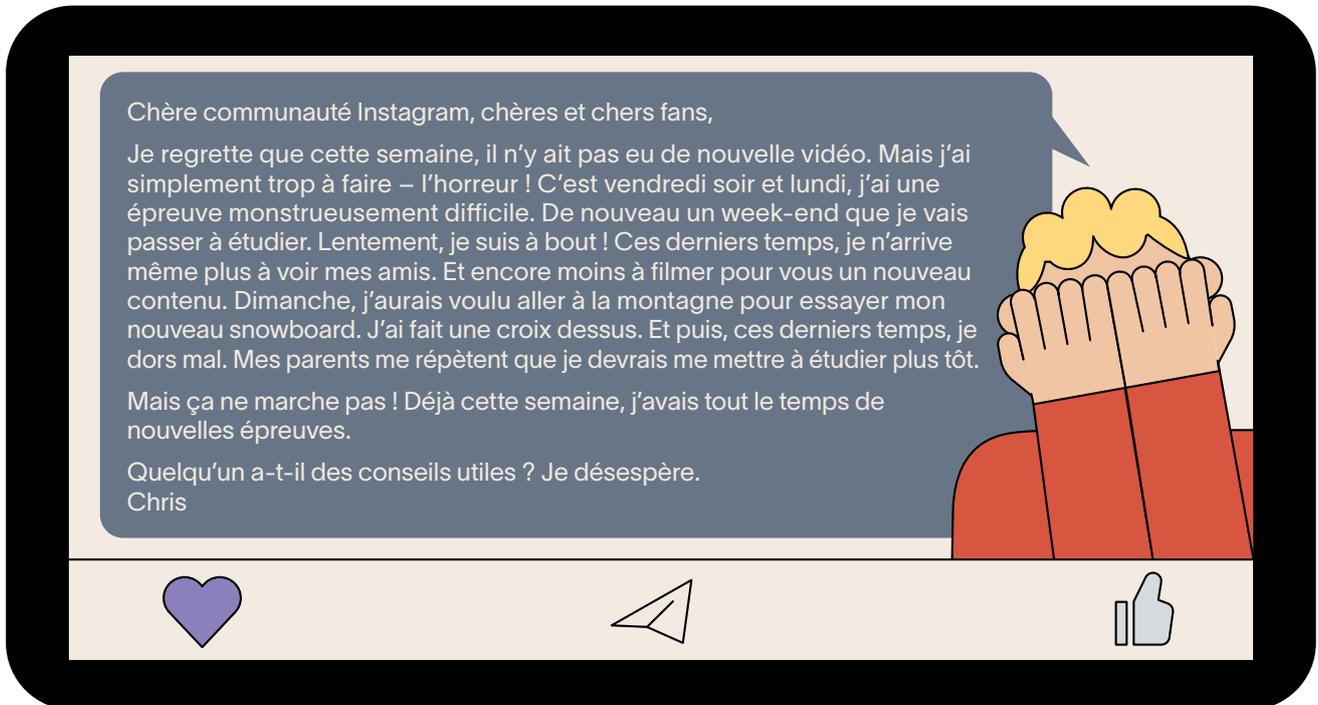
Cycle 3

# Table des matières

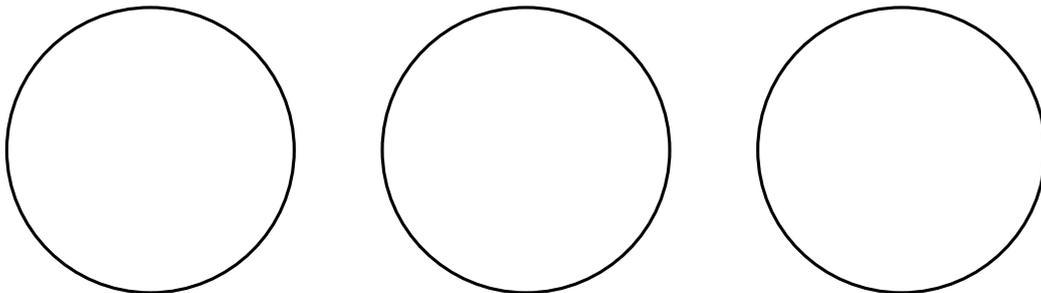
Récit d'introduction	3
Il y a stress et stress	7
Maîtriser son stress	9
Moins de stress au quotidien	13
Ce que je retiens!	15

# Ce stress sans cesse !

## Récit d'introduction



À ton avis, comment se sent Chris ? Dessine des émojis qui reflètent ses sentiments.



**Dans ce journal, tu entraînes les compétences suivantes à partir de l'autoévaluation :**

- Je connais des stratégies qui m'aident à gérer le stress.
- Je sais utiliser des techniques de relaxation.
- Je sais prendre la responsabilité de mes actes.

**Chris désespère. Pourquoi ?**

.....

.....

.....

**Quels conseils donnerais-tu à Chris ?**

The page contains four empty speech bubble shapes for writing. On the left side, there are two bubbles: a smaller one at the top and a larger one below it. On the right side, there are two larger bubbles stacked vertically. Each bubble has a small tail pointing towards the top-left or bottom-right corner, indicating the direction of speech.

Visiblement, Chris est stressé. Scanne le code QR et tu en sauras plus sur le stress. Note dans ton journal ce que tu as appris de nouveau.



Qu'as-tu appris de nouveau sur le stress ? Note les nouvelles connaissances acquises.

A rectangular page with a light orange border and a grid pattern. On the left side, there are ten circular punch holes. The grid consists of 20 columns and 25 rows.A rectangular page with a light orange border and a grid pattern. On the left side, there are ten circular punch holes. The grid consists of 20 columns and 25 rows.

Qu'est-ce qui te stresse dans la vie courante ? Comment as-tu maîtrisé ces situations jusqu'alors ? Note-le !

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

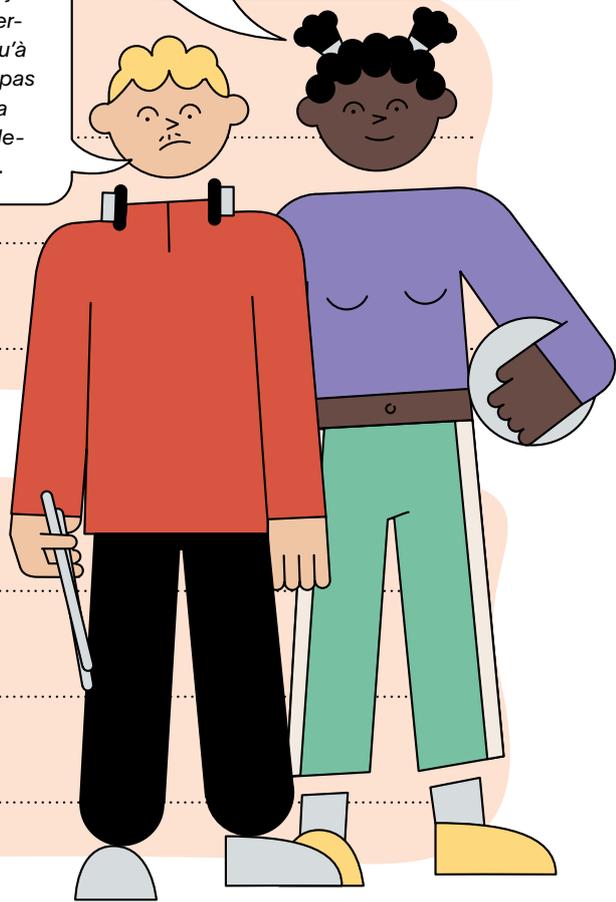
.....

.....

.....

*Je suis stressé quand je dois étudier pour une épreuve. Je m'y mets toujours au dernier moment. Jusqu'à maintenant, je n'ai pas vraiment maîtrisé la situation. J'ai simplement moins étudié.*

*Au quotidien, je suis parfois stressée parce que je dois surveiller ma sœur. En général, cela fonctionne bien parce que je joue avec elle. Mes parents m'ont félicitée. Et j'en suis fière.*



# Il y a stress et stress

## Distress et eustress

Le stress qui déclenche chez toi des sentiments négatifs est appelé distress par les spécialistes. Le contraire de distress est eustress.

L' eustress déclenche des sentiments positifs. Il te met dans un état de joyeuse excitation, accroît la concentration et l'attention et te rend plus performante ou performant, optimiste et te remplit même de bonheur. Même après des phases de stress positif, il est important de te détendre et de te régénérer.

**Lis les situations ci-dessous. Est-ce qu'elles déclenchent chez toi du stress positif, du stress négatif ou aucun des deux ? Complète le tableau par des situations où tu as vécu du stress positif ou du stress négatif.**

Situation	Eustress	Distress	Ni l'un ni l'autre
Me renseigner sur une place d'apprentissage en téléphonant à une entreprise.			
Prendre part à une compétition dans ma discipline sportive préférée.			
Rendre visite à une personne que je n'aime pas.			
Passer une épreuve de maths.			
Faire une présentation devant la classe.			
Sauter dans l'eau depuis une hauteur de 10 mètres.			
Préparer une invitation surprise.			
Me produire dans un show de jeunes talents.			

Expérimente concrètement une situation dans laquelle tu peux ressentir du stress positif et planifie-la ici. C'est souvent une situation qui te fait du bien mais pour laquelle le courage te manque parfois.

Comment imagines-tu la situation ? Décris-la.

.....

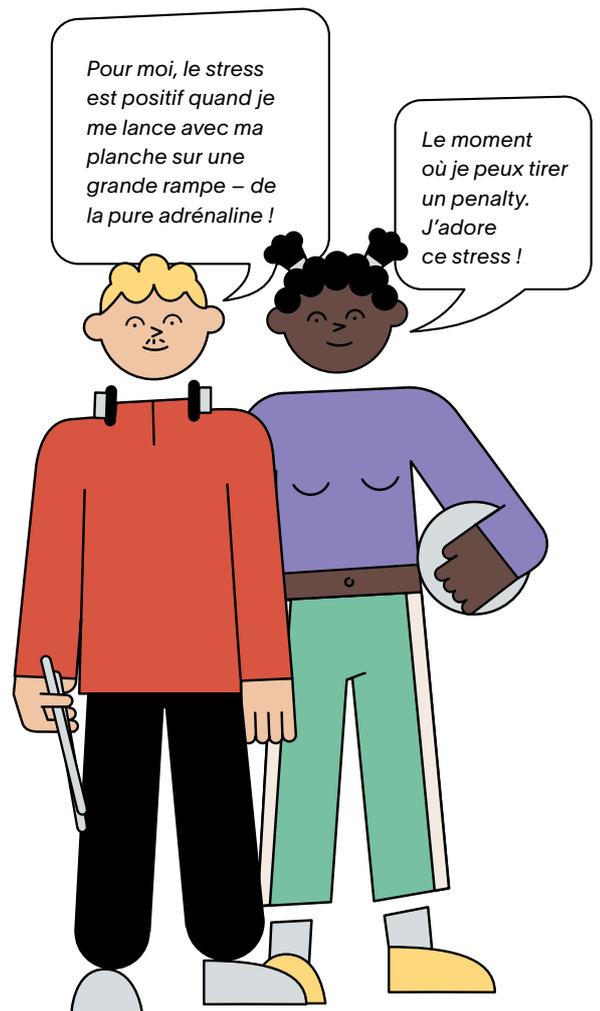
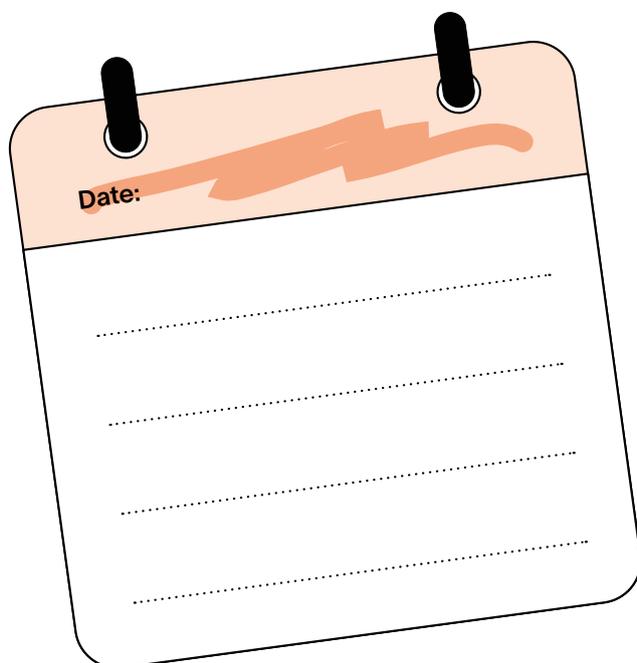
.....

.....

.....

.....

Quand feras-tu cela ? Fixe une date et note-la dans le calendrier pour t'en souvenir.



# Maîtriser son stress

## Exercice

Lis les stratégies indiquées ci-dessous pour combattre le stress.

- Auxquelles dis-tu spontanément oui ? Marque-les par une étoile.
- Quelles sont les stratégies qui ont bien marché pour toi par le passé ? Colorie-les en vert.
- Quelles sont les stratégies qui n'ont pas marché jusqu'à maintenant ? Colorie-les en rouge.

Note d'autres stratégies dans les cases vides. Si tu n'as pas rempli toutes les cases, pas de problème. Peut-être que d'autres stratégies te viendront à l'esprit par la suite ; tu peux aussi demander à des camarades de classe si elles ou ils ont d'autres stratégies que tu peux inscrire ici.

Prendre le stress avec humour

Fixer des priorités

Établir un calendrier

Voir des amies et amis

Écouter de la musique

Respirer à fond

Faire des listes des choses à faire

Respirer de l'air frais

Demander de l'aide

Tchater

Faire du sport

Chanter

Dormir

Caresser des animaux

Se faire prendre dans les bras

Danser

En parler

Faire du yoga

Avoir des pensées positives

Se promener

La prochaine fois que je me sentirai stressée ou stressé, j'utiliserai la stratégie \_\_\_\_\_.

## Conseil #1 : se détendre

Essaie les exercices de relaxation suivants. Est-ce qu'ils t'aident à te détendre ? Évalue-les. Une étoile signifie : cet exercice ne me convient pas. Mets cinq étoiles aux exercices qui t'ont permis de vraiment te détendre.

Exercice	Évaluation
<p><b>Yeux</b> : frotte-toi les mains jusqu'à ce qu'elles soient chaudes. Couvre les yeux de tes mains pendant trois minutes. Inspire à fond, expire et sens la chaleur de tes mains.</p>	☆☆☆☆☆
<p><b>Voyage imaginaire</b> : assieds-toi ou étends-toi confortablement, puis ferme les yeux. Voyage en pensée dans un endroit où tu te sens bien. Que vis-tu de beau à cet endroit ? Qui t'accompagne ? Qu'entends-tu ? Quelles sont les odeurs ?</p>	☆☆☆☆☆
<p><b>Respiration carrée</b> : prends une position qui t'est agréable dans un endroit où on ne te dérange pas. Si tu veux, tu peux fermer les yeux. Suis les instructions suivantes :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Compter lentement jusqu'à quatre et inspirer par le nez</li> <li>2. Compter lentement jusqu'à quatre et retenir sa respiration</li> <li>3. Compter lentement jusqu'à quatre et expirer par la bouche</li> <li>4. Compter lentement jusqu'à quatre et retenir à nouveau sa respiration.</li> </ol> <p>Répète le même ordre pendant deux ou trois minutes.</p>	☆☆☆☆☆
<p><b>Souris</b> : regarde dans le miroir et fais-toi un sourire. Pense à des choses agréables. Avec cet exercice, tu déjoues ton cerveau. Cela peut te rendre heureuse ou heureux, même si le sourire n'est pas sincère.</p>	☆☆☆☆☆



*Je commence l'exercice « souris » dimanche matin. Je le referai chaque matin après le brossage des dents.*

J'intègre cet exercice dans ma vie de tous les jours : \_\_\_\_\_.

Je commence à cette date \_\_\_\_\_ et je

le refais \_\_\_\_\_ (p. ex. tous les jours après le petit-déjeuner, chaque lundi soir)



### Conseil #3 : l'aide de ton entourage

Tu as appris plusieurs possibilités de réduire le stress. Pour réduire le stress, tes amies et amis, tes proches, tes profs ou d'autres personnes peuvent aussi t'aider.

Quelle est la contribution que peuvent fournir des personnes de ton entourage ?

Amies et amis :

*J'ai aidé souvent mon copain pour les devoirs.*



Famille :

Profs :

*Si des élèves me demandent conseil, je les aide très volontiers !*



Autres :

# Moins de stress au quotidien

## Mon contrat très personnel !

Il s'agit maintenant d'intégrer dans ton quotidien des stratégies pour réduire le stress. Conclue un contrat avec toi-même.

### Mon contrat très personnel !

Je vais essayer la stratégie suivante :

.....

Jusqu'à cette date, j'aurai essayé cette stratégie :

.....

Voici comment je vois les choses. Inscris ici un exemple tiré de ton quotidien où tu utilises cette stratégie :

.....

.....

Facultatif : je parle à une personne de mon projet. Ainsi, ce que je veux faire m'engage davantage. Je partage mon projet avec cette personne :

.....

Voici comment je remarque que la stratégie a fonctionné :

.....

Date : .....

Signature : .....

## Vérification du contrat

Après avoir mis la stratégie en pratique, je prends du recul et je réfléchis sur la stratégie.

J'ai utilisé la stratégie dans la situation suivante :

.....

.....

Coche la phrase qui correspond à ta situation :

J'utiliserai cette stratégie à l'avenir, parce que...

.....

.....

Je n'utiliserai pas cette stratégie à l'avenir, parce que...

.....

.....

La prochaine fois, je vais essayer la stratégie suivante :

.....

.....

.....

# Ce que je retiens !

## Courte réflexion

Dans ce journal, tu as étudié à fond le sujet du stress. On t'a donné différentes stratégies et des conseils pratiques pour réduire le stress dans ta vie de tous les jours.

Qu'as-tu appris de nouveau, dont tu n'avais pas conscience au début de ce journal ?

.....

.....

Quels sont les stratégies ou les conseils que tu retiens de ce journal pour réduire le stress dans ta vie de tous les jours ?

.....

.....

Que retiens-tu de ce journal ?  
Note tes pensées ici.



# Impressum

Auteure : Claudia Füglistaller

Rédaction : Iwan Reinhard, Tanja Stern, Angela Thomasius, éducation21

Traduction : Martine Besse

Adaptation en français : Valérie Arank, éducation21

Révision du contenu et de la narration : Merith Heinemann, Thierry Li-Marchetti, Bernet Relations

Relecture : Rotstift AG, Bâle

Conception du design : Heyday, Berne

Illustrations : YK Animation Studio, Berne

Année de production : 2023

ResponsAbilita fait partie du programme à destination des enfants et des adolescents Free. Fair. Future. du Fonds de prévention du tabagisme (FPT), qui en assure le financement. L'objectif de Free. Fair. Future. est de faire en sorte que les enfants et les adolescents vivent sans tabac ni nicotine en Suisse. Free. Fair. Future. se concentre sur les enfants et les jeunes afin d'améliorer leur cadre de vie. Le programme met en contact des organisations avec des personnes engagées, des enfants et des jeunes.

→ [freefairfuture.ch](https://www.freefairfuture.ch)

éducation21 est le Centre national de compétence pour l'Education en vue d'un Développement Durable (EDD). La fondation soutient au niveau pratique l'intégration, la mise en œuvre et l'évolution de l'EDD à l'école, un lieu d'apprentissage, de vie et de travail. éducation21 est une agence spécialisée de la Conférence des directrices et des directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP).

→ [www.education21.ch](https://www.education21.ch)

@education21.ch: [Facebook](#), [Twitter](#), [LinkedIn](#) | #e21ch #éducation21