

Trop, c'est comme pas assez! Quand le stress me joue des tours...

Atelier 1

HORS

PISTE

RAPPEL!

Identifie tes signaux de stress et choisis si tu dois retrouver le calme ou t'activer.

Le stress est une réaction d'alarme **NORMALE** à une situation concrète et réelle. Il nous permet de bien réagir lorsque nous sommes confrontés à un danger.

Parfois, **notre cerveau nous joue des tours. PRENDS LE CONTRÔLE!** Si tu réagis de la même façon devant un ours que devant une fourmi, tu dépenseras beaucoup d'énergie pour rien!

Préserve ton énergie en évaluant la gravité du danger!

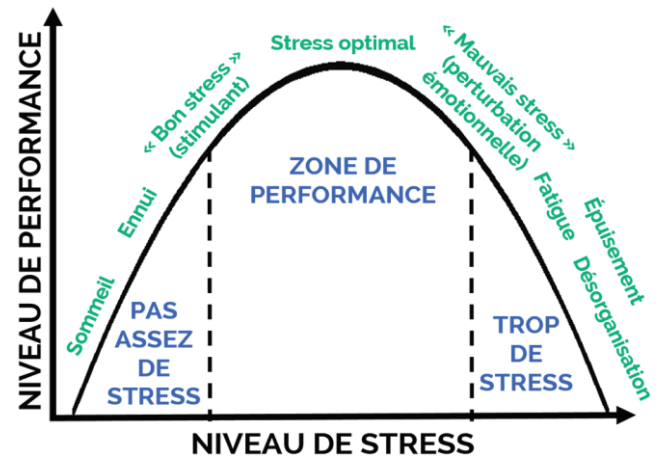
À toi de jouer!

Utilise ces stratégies

- Passe à l'action
- Écoute de la musique
- Fais de l'activité physique
- Parle de ton stress à quelqu'un
- Fais de la relaxation, de la méditation
- Ris avec tes amis



Le stress... Bon ou mauvais?



Une pause active

Bouger et t'étirer en étant conscient de ta respiration peuvent t'aider à te détendre et à mieux gérer ton stress

DÉFI HORS-PISTE

Pense à une situation stressante à laquelle tu devras faire face dans les prochaines semaines. Choisis une ou deux stratégies que tu pourrais utiliser pour affronter cette situation.



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec



UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE