

# Fiche 10 : Pas de stress !

## Matériel

- Un tableau
- Des stylos
- Cartes signes du stress en Annexe 10.1
- Cartes solutions face au stress en Annexe 10.2

## Introduction :

Cette fiche propose aux participants de définir le stress et d'identifier des situations qui peuvent être stressantes. Les participants apprendront également à reconnaître les signes physiques et émotionnels du stress pour pouvoir comprendre l'impact qu'il peut avoir sur la santé.

## Objectifs :

- Identifier les situations stressantes
- Comprendre la notion du stress
- Savoir reconnaître les signes émotionnels et physiques
- Identifier les solutions pour gérer le stress

## Techniques utilisées :

- Brainstorming
- Jeu de classement
- Carte mentale

## Déroulé de l'animation :

### 🕒 10 min Temps 1 : Animation de l'activité - collecte des idées

L'animateur propose aux participants de lister les situations qui leur paraissent stressantes, puis il les note au tableau.

### 🕒 5 min Temps 2 : Définition

L'animateur demande aux participants de définir la notion de stress.

### 🕒 20 min Temps 3 : Identifier les signes du stress

L'animateur demande aux participants comment se manifeste le stress. Puis le groupe répartit les signes du stress de l'annexe 10.1 en deux colonnes : signes émotionnels et signes physiques. Les images peuvent être fixées au mur ou posées sur une table.

### 🕒 20 min Temps 4 : Trouver des solutions

L'animateur interroge ensuite les participants sur les solutions qu'ils connaissent pour faire face au stress. Puis, il propose au groupe de classer les solutions de l'annexe 10.2 et celles proposées oralement en deux colonnes : plutôt favorable/plutôt défavorable pour la santé.

À la fin, les résultats peuvent être résumés, par exemple, dans un tableau, un schéma ou une carte mentale.

Activité courte	Activité longue
 7 ans et plus	
 Avoir une pensée critique	
 Savoir communiquer efficacement	



## Pour aller plus loin :

- Cartons des stratégies d'adaptation : apprendre à mieux réagir au stress et aux situations difficiles
- Univers des sensations
- Calme et attentif comme une grenouille : La méditation pour les enfants... avec leurs parents

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

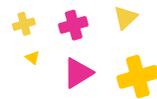
C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe Fiche 10.1 : Pas de stress pour l'hygiène

Les signes du stress



La transpiration



Maux de ventre



Moi, l'hygiène de vie et les autres  
Moi et l'hygiène de vie  
C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe Fiche 10.1 : Pas de stress pour l'hygiène

Les signes du stress



Mal de tête



Fatigue



Moi, l'hygiène de vie et les autres  
Moi et l'hygiène de vie  
C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe Fiche 10.1 : Pas de stress pour l'hygiène

Les signes du stress



Changelement d'appétit



Rougir



Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe Fiche 10.1 : Pas de stress pour l'hygiène

Les signes du stress



Palpitations



Constipation



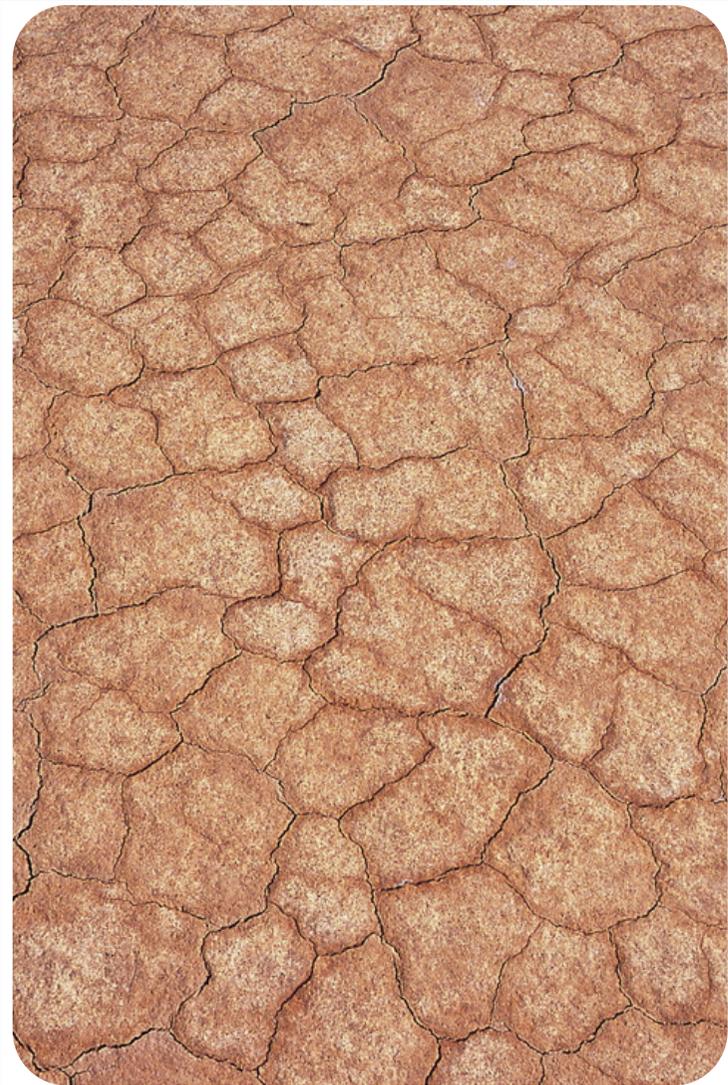
Moi, l'hygiène de vie et les autres  
Moi et l'hygiène de vie  
C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe Fiche 10.1 : Pas de stress pour l'hygiène

Les signes du stress



Diarrhée



Bouche sèche



Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

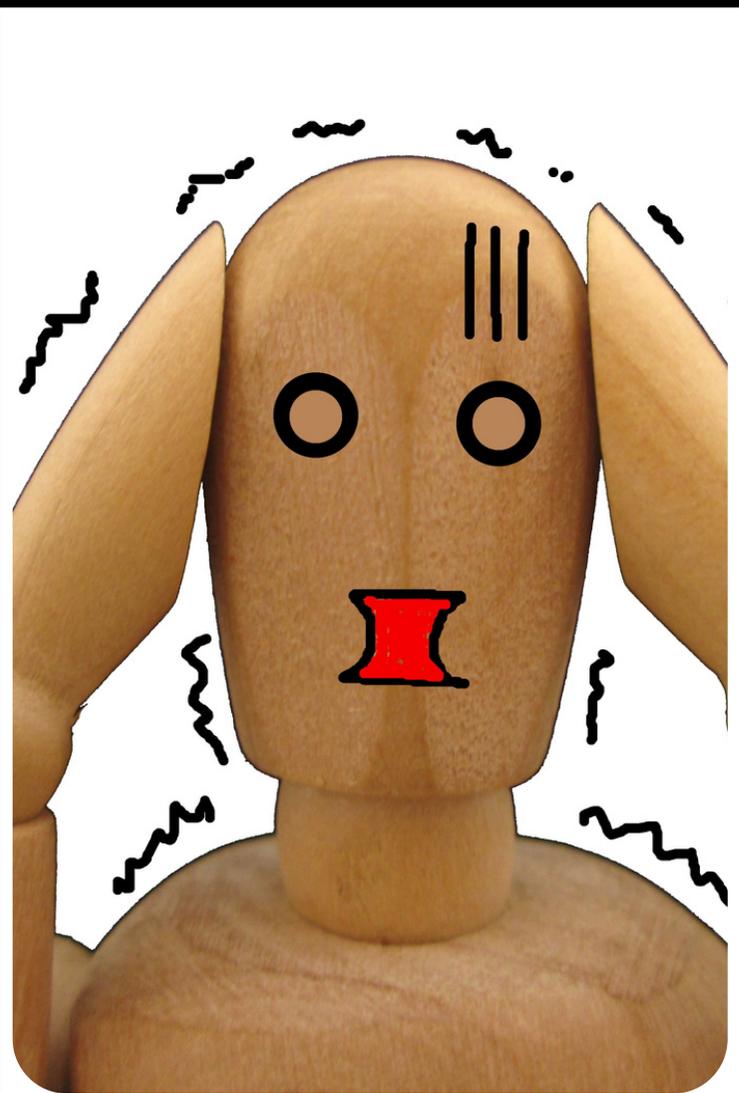
C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe Fiche 10.1 : Pas de stress pour l'hygiène

Les signes du stress



Mains moites



Tremblements



Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

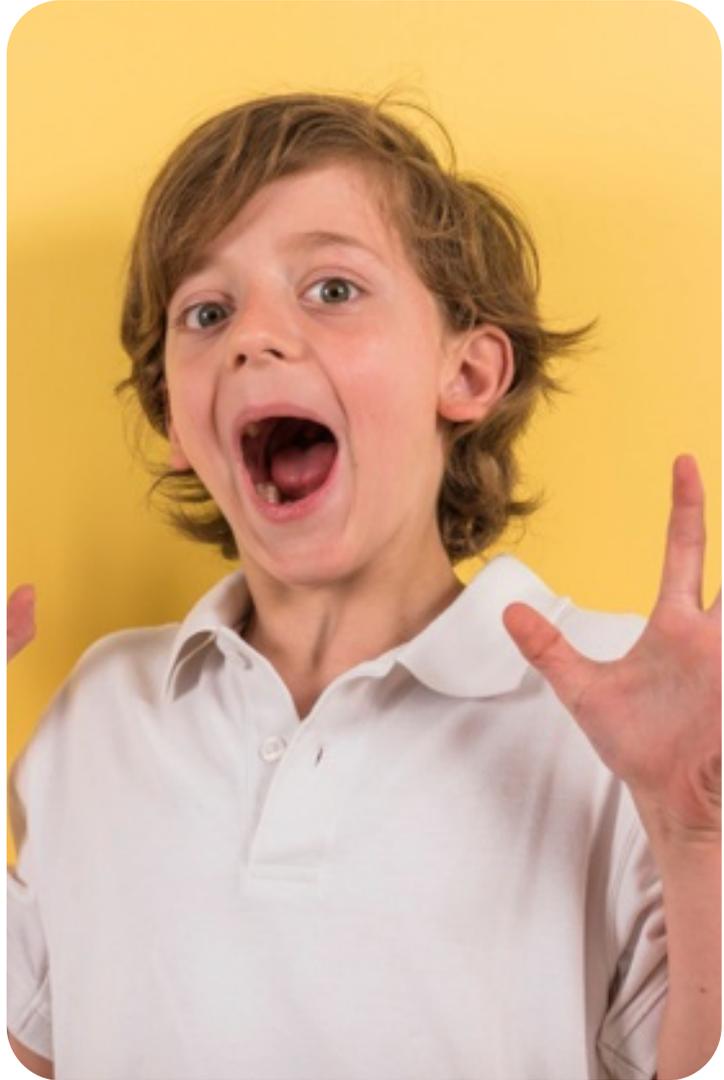
C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe Fiche 10.1 : Pas de stress pour l'hygiène

Les signes du stress



Saut d'humeur



Peur



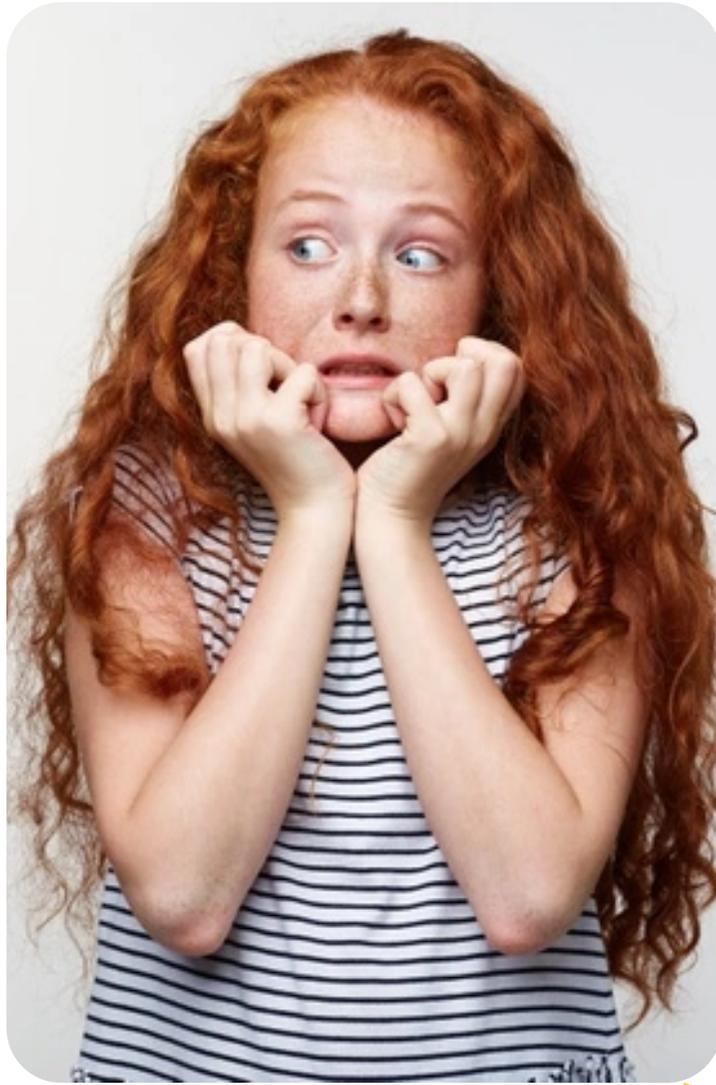
Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe Fiche 10.1 : Pas de stress pour l'hygiène

Les signes du stress



Anxiété



Panique



Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe Fiche 10.1 : Pas de stress pour l'hygiène

Les signes du stress



Tristesse



Envie de pleurer



Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

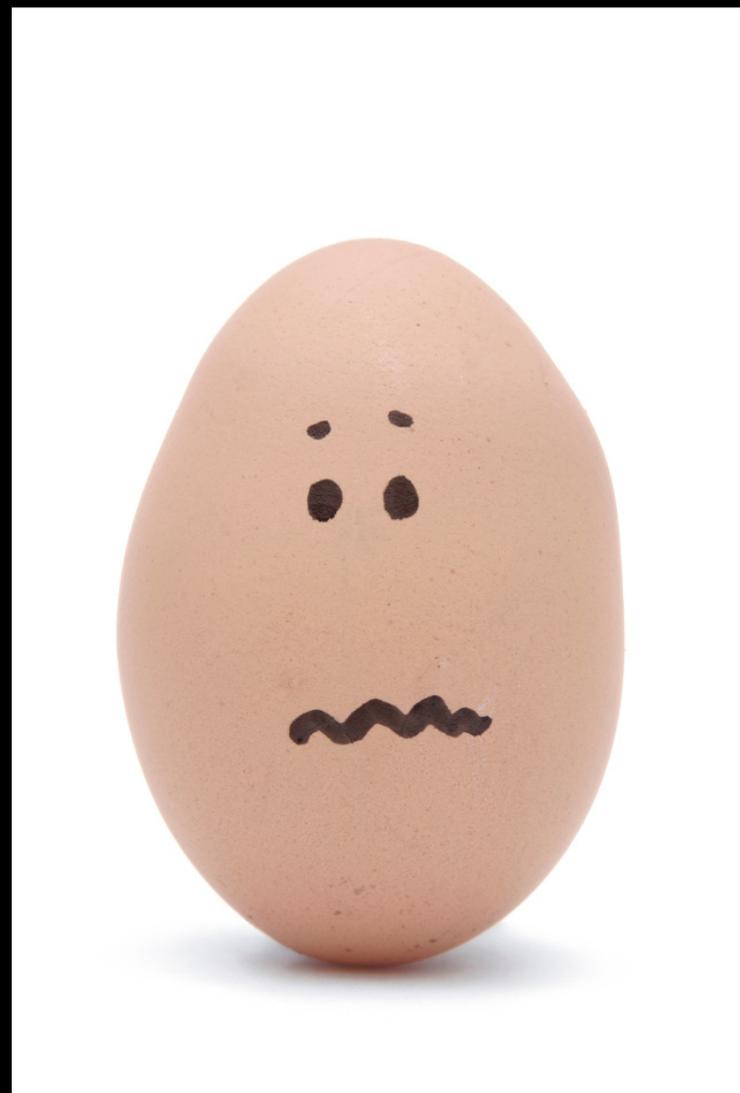
C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe Fiche 10.1 : Pas de stress pour l'hygiène

Les signes du stress



Impatience



Nervosité



Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

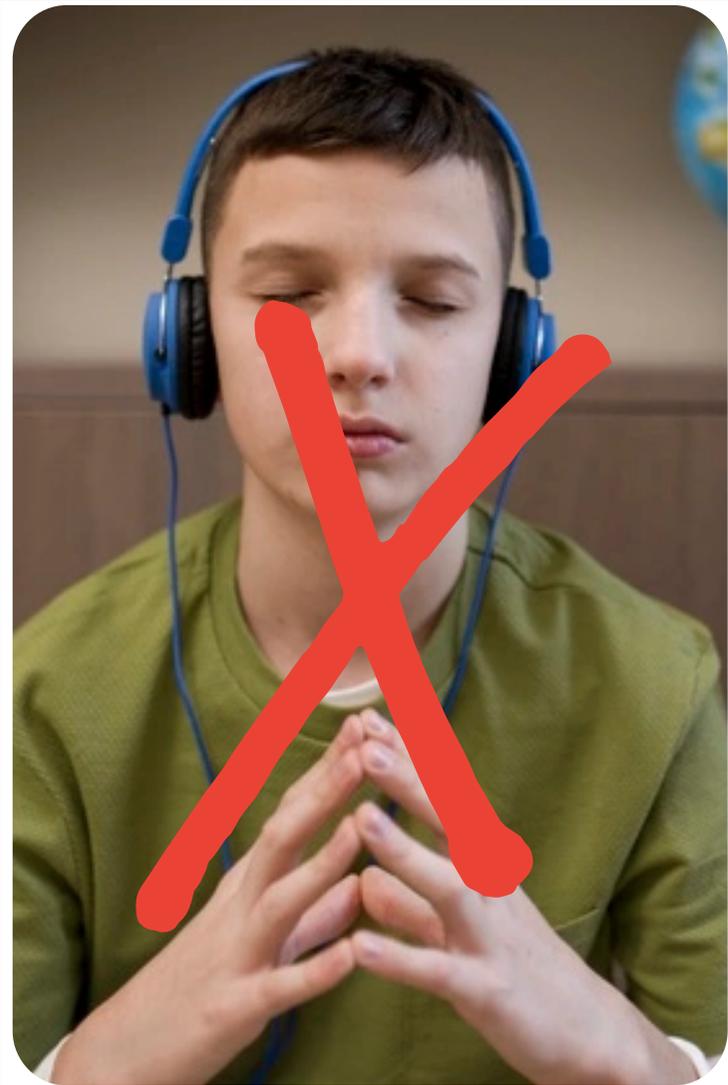
C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe Fiche 10.1 : Pas de stress pour l'hygiène

Les signes du stress



Difficultés à s'endormir



Difficultés à se concentrer



Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe Fiche 10.2 : Pas de stress pour l'hygiène

Les solutions face au stress



Activités physiques



Lecture



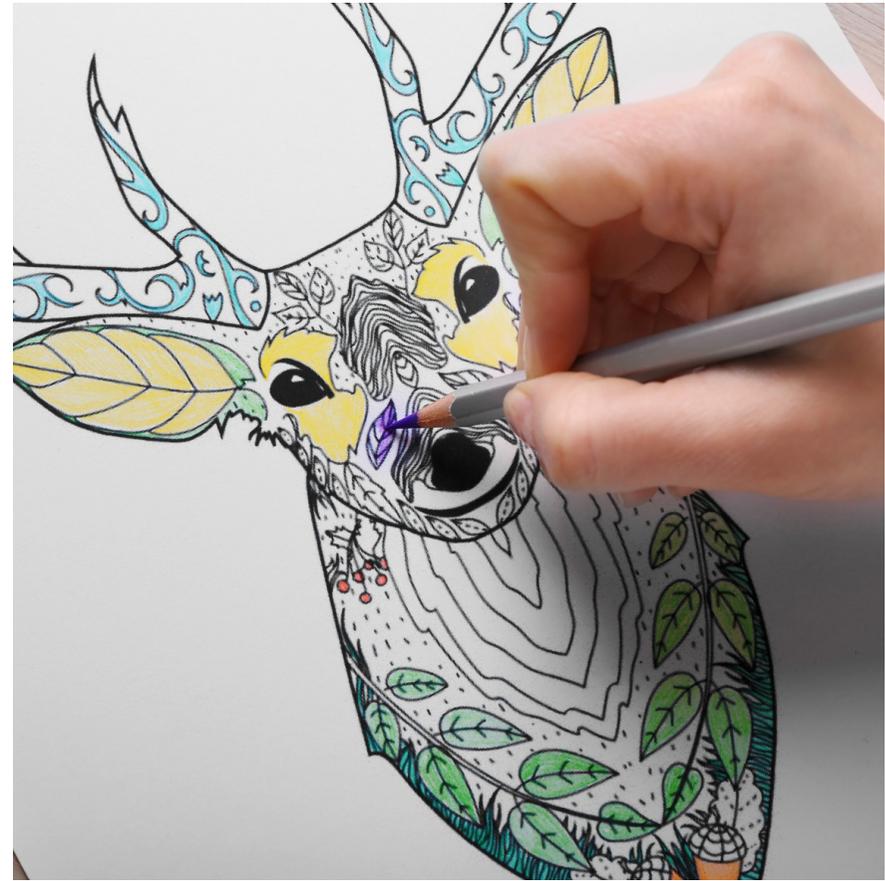
Moi, l'hygiène de vie et les autres  
Moi et l'hygiène de vie  
C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe Fiche 10.2 : Pas de stress pour l'hygiène

Les solutions face au stress



Ecouter de la musique



Dessiner



Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe Fiche 10.2 : Pas de stress pour l'hygiène

Les solutions face au stress



Exercices de relaxation



Passer du temps avec  
ses amis



Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe Fiche 10.2 : Pas de stress pour l'hygiène

Les solutions face au stress



Passer du temps avec sa famille



Alimentation équilibré



Moi, l'hygiène de vie et les autres  
Moi et l'hygiène de vie  
C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe Fiche 10.2 : Pas de stress pour l'hygiène

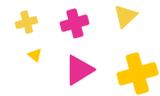
Les solutions face au stress



Jeux vidéos



Grignoter



Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe Fiche 10.2 : Pas de stress pour l'hygiène

Les solutions face au stress



Rester seul



Ne pas manger



Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

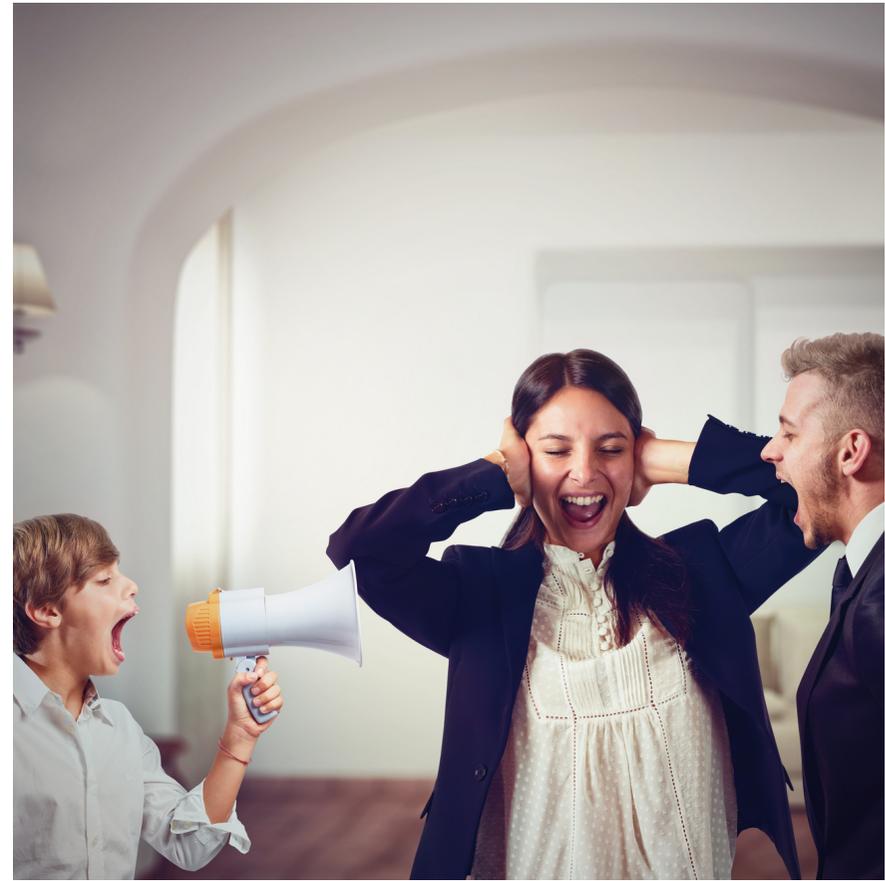
C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe Fiche 10.2 : Pas de stress pour l'hygiène

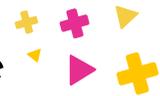
Les solutions face au stress



Regarder tard la télévision



Se disputer avec sa famille



Moi, l'hygiène de vie et les autres  
Moi et l'hygiène de vie  
C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe Fiche 10.2 : Pas de stress pour l'hygiène

Les solutions face au stress



Peindre



Moi, l'hygiène de vie et les autres  
Moi et l'hygiène de vie  
C'est quoi un l'hygiène de vie ?