

# Fiche 10 : Pas de stress !

## Matériel

- Des stylos
- Des post-it
- Fiche d'accompagnement
- Annexes

## Introduction :

Cette activité permettra 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

## Déroulé de l'animation :

### 15 min Temps 1 : Collecte des idées et définition

L'animateur propose aux participants de lister des situations qui leur paraissent stressantes, puis les note au tableau. Il définit ensuite la notion de stress (cf. fiche d'accompagnement).

### 20 min Temps 2 : Identifier les signes du stress

L'animateur répartit les participants en petits groupes (cf. Guide d'animateur pour des techniques de constitution de groupe) et demande à chaque groupe de noter sur les cartes vierges (annexe 10.1) ou sur des post-it des signes de manifestation du stress. L'animateur aborde ensuite les signes physiques et émotionnels du stress définis dans la fiche d'accompagnement. Puis il invite les groupes à répartir leurs cartes ainsi que les cartes "signes du stress" (annexe 10.2) en deux colonnes : signes émotionnels et signes physiques. Les images peuvent être fixées au mur ou posées sur une table.

### 20 min Temps 3 : Trouver des solutions


L'animateur initie et propose un partage de solutions permettant de gérer une situation de stress. Propositions soumises dans la fiche d'accompagnement.

Pour finir, l'animateur peut proposer un temps de relaxation sous forme de respiration carrée.



## 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

Activité courte	Activité longue
 7 ans et plus	
Renforcer sa conscience des émotions Réguler ses émotions et son stress Développer des relations constructives	

# Fiche d'accompagnement : Pas de stress

## Définition

**Stress** : Le stress est un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile. Il s'agit d'une réponse humaine naturelle qui nous incite à relever les défis et à faire face aux menaces auxquels on est confrontés dans notre vie. Chacun éprouve du stress dans une certaine mesure. Toutefois la façon dont nous réagissons face au stress fait une grande différence pour notre bien-être général.

Définition de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS)

## Signes physiques et émotionnels du stress

Les signes physiques correspondent à une réaction du corps face à une situation de stress. (la sueur, les tremblements, les vertiges...)

On reconnaît également le stress aux symptômes ayant trait aux émotions (l'irritabilité, l'anxiété, la fatigue...).

## Exemples de solutions pour gérer son stress :

Faire de l'activité physique

Lire un livre

Ecouter de la musique

Dessiner / peindre / colorier

Exercice de relaxation

Passer du temps avec ses amis / en famille

S'isoler dans un endroit calme

regarder la télé / jouer à un jeu vidéo

Cuisiner

Caresser son chat/chien

Prendre son doudou

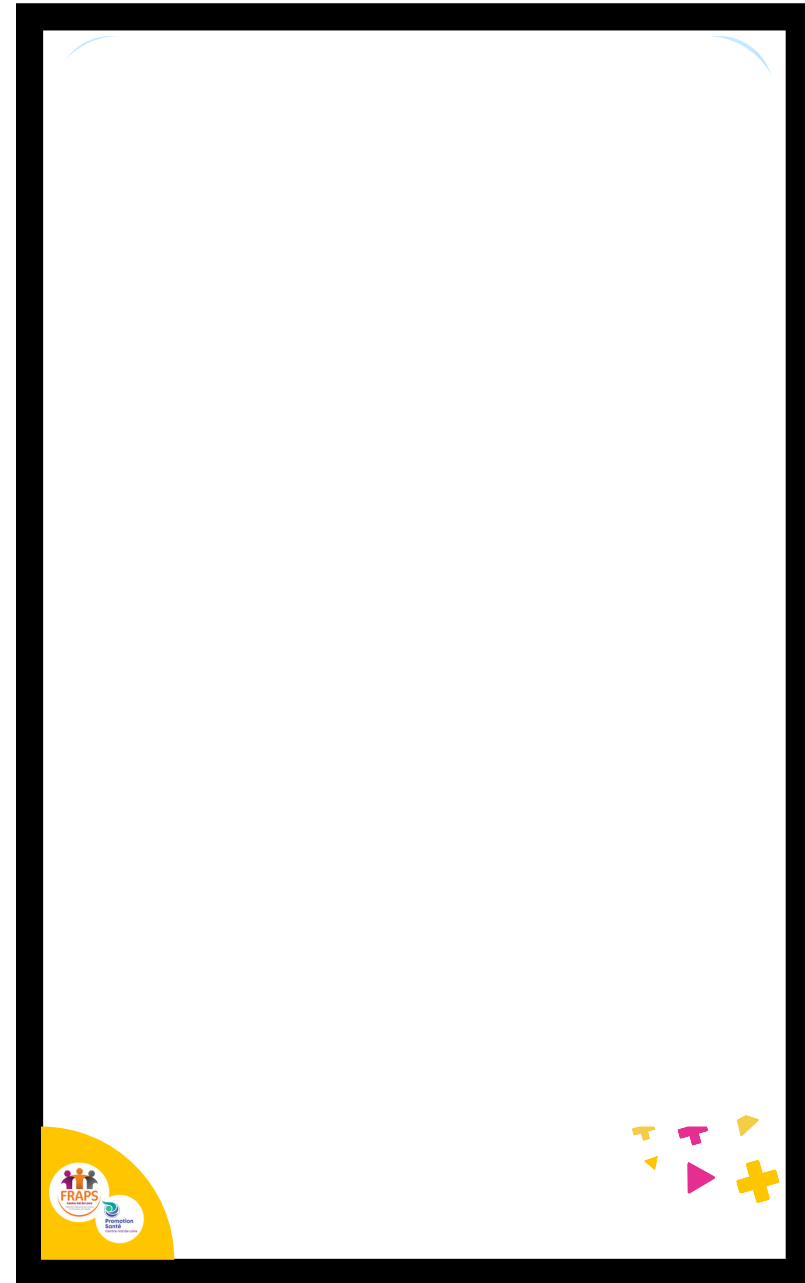
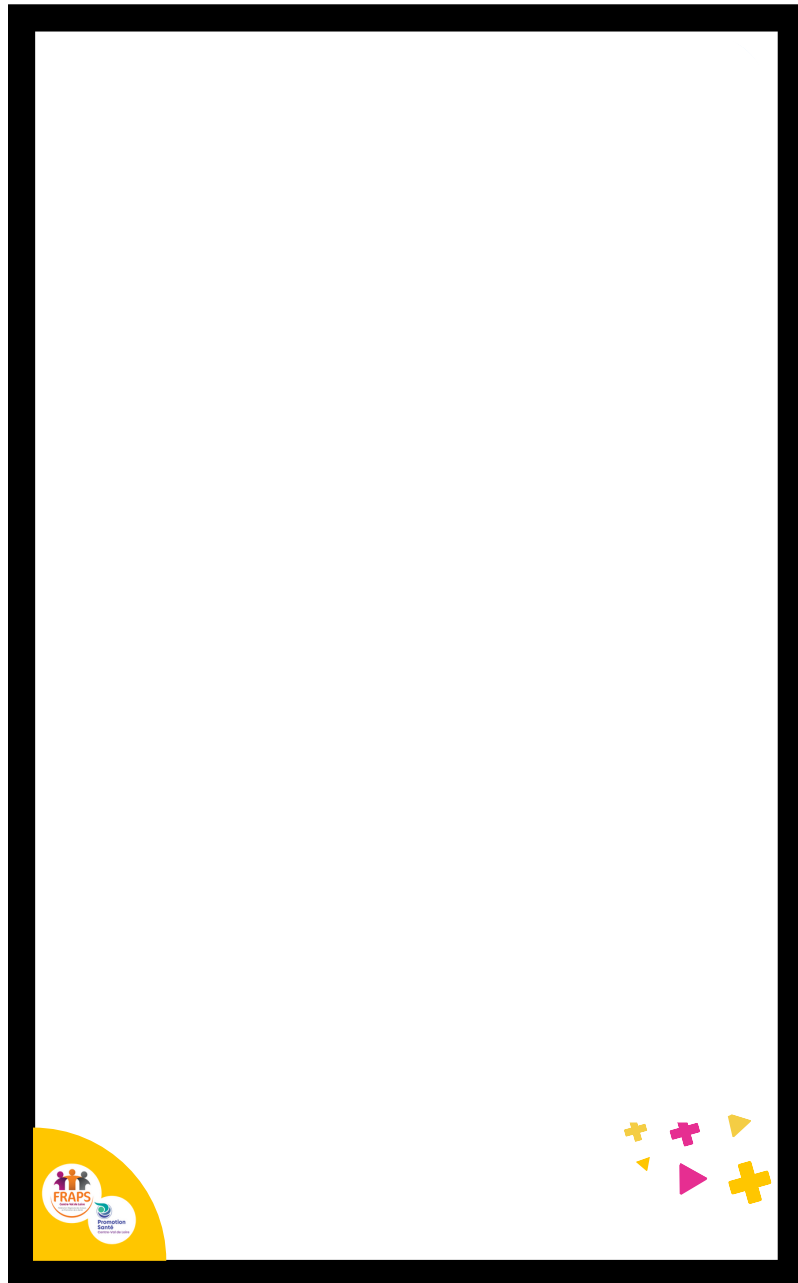
....

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe 10.1 : Les signes du stress - cartes vierges



## Annexe 10.2 : 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 10.2 : Les signes du stress



Mal de tête



Fatigue

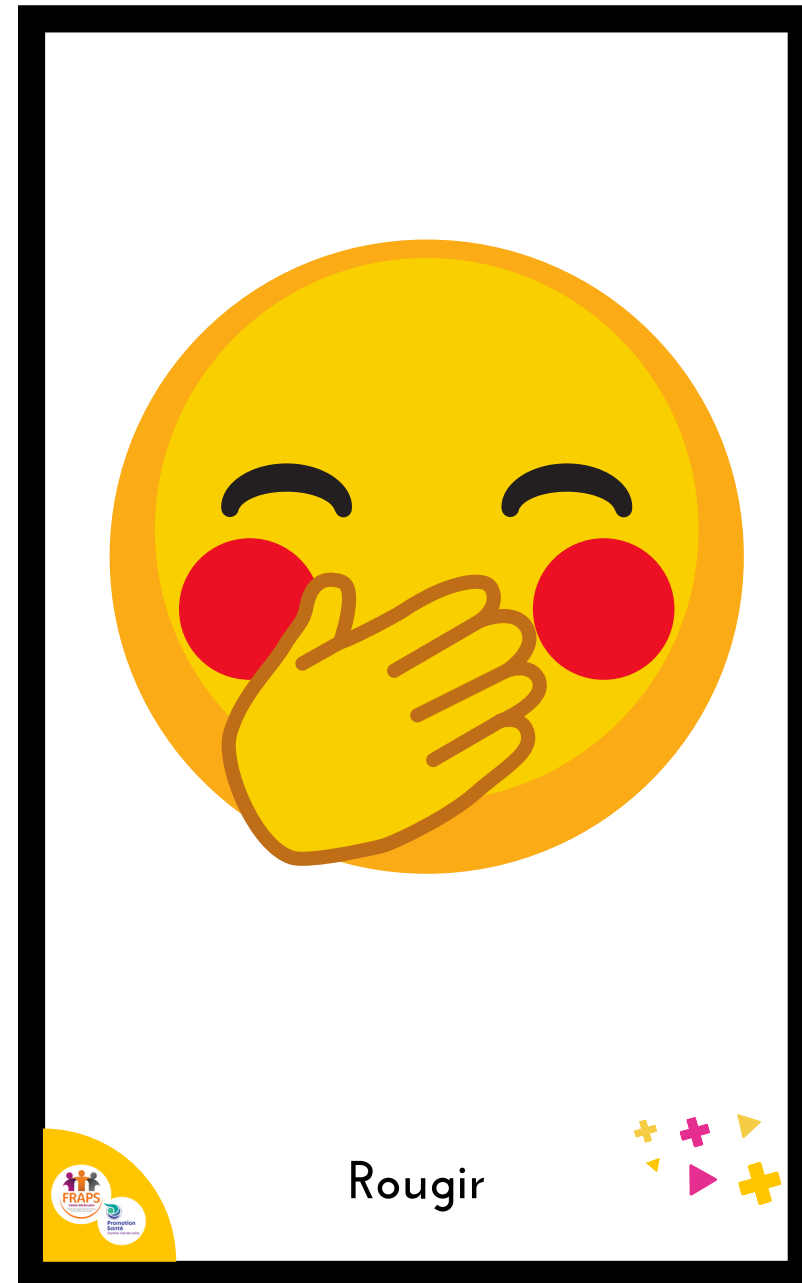


Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

## Annexe 10.2 : Les signes du stress



## Annexe 10.2 : 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 10.2 : Les signes du stress

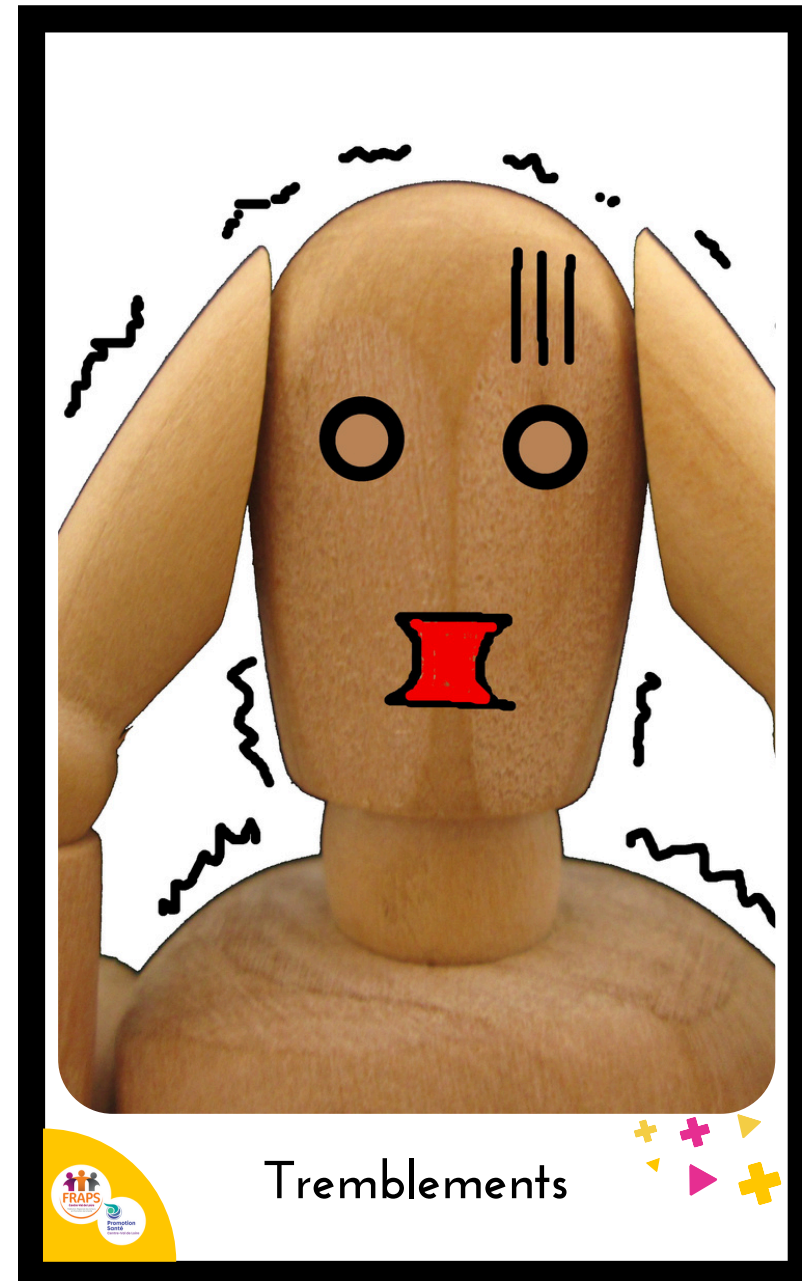


Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe 10.2 : Les signes du stress



Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

## Annexe 10.2 : Les signes du stress



Sautes 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 10.2 : 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 10.2 : 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 10.2 : Les signes du stress



## Annexe 10.2 : Les signes du stress



Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?