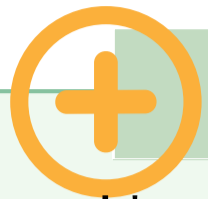


Stress

Le stress est un état de tension mentale ou d'inquiétude déclenché par des situations difficiles ou menaçantes. Il s'agit d'une réaction naturelle de l'organisme qui nous incite à répondre aux exigences, aux pressions ou aux menaces - qu'elles soient physiques, émotionnelles ou psychologiques - qui sont perçues comme des défis ou des menaces.



Stress positif : Eustress

L'eustress est un stress positif ou bénéfique qui améliore généralement les performances, favorise la croissance et contribue au bien-être général. Ce type de stress apparaît dans des situations perçues comme difficiles mais gérables et peut conduire à des sentiments de satisfaction et d'accomplissement.

Stresseurs positifs :

- Commencer un nouveau travail ou un projet qui vous passionne
- Participer à un événement sportif ou à une compétition
- Préparer des vacances ou un événement spécial



Stress négatif : Détresse

La détresse fait référence à un stress négatif ou nuisible qui peut avoir des effets négatifs sur le bien-être physique, mental et émotionnel d'une personne.

La détresse naît de situations perçues comme menaçantes, difficiles ou dépassant la capacité d'une personne à y faire face efficacement.

Stresseurs négatifs :

- Faire face à la perte d'un être cher
- Faire face à des problèmes relationnels
- Gérer les problèmes de santé



Tout le monde est confronté au stress, mais chacun le vit différemment ; ce qui peut être un facteur de stress positif ou négatif pour une personne peut être le contraire pour une autre. La façon dont nous ressentons le stress et les stratégies que nous utilisons pour le gérer sont individuelles et varient d'une personne à l'autre.

EXEMPLES DE STRESSEURS



Pression scolaire ; médias sociaux ; questions familiales ; contraintes de temps ; différences culturelles ; difficultés financières ; responsabilités accrues ; orientation sexuelle ; identité de genre ; divorce ou séparation des parents ; brimades ; plaire aux parents, aux enseignants, aux amis ; relations et fréquentations.

Signes de stress

PHYSIQUE

Sueurs ; maux de tête ; difficultés respiratoires ; sensation de malaise ; nausées ou maux d'estomac ; épuisement ; accélération du rythme cardiaque ; courbatures.

COMPORTEMENTAL

Repli sur soi ; isolement ; changements dans l'alimentation ; changements dans les habitudes de sommeil ; changements dans l'hygiène personnelle ; changements dans les modes de communication.

MENTAL

Repli sur soi ; isolement ; changements dans le régime alimentaire ; changements dans les habitudes de sommeil ; changements dans l'hygiène personnelle ; changements dans les modes de communication.

ÉMOTIONNEL

Augmentation de l'anxiété ; irritabilité ; sautes d'humeur ; excès d'émotion ; colère ; sensibilité accrue ; sentiment d'accablement ; épuisement émotionnel

Créez un environnement favorable pour les jeunes

- Encouragez les jeunes à « faire de leur mieux ».
- Pratiquez des « check-in » avec les jeunes
- Offrez des choix et de l'autonomie aux jeunes
- Modélisez les techniques de pleine conscience
- Fournissez des routines et des programmes prévisibles
- Affichez les routines et les programmes quotidiens
- Communiquez des attentes claires et cohérentes
- Enseignez des stratégies sociales et émotionnelles
- Pratiquez des stratégies de désescalade
- Encouragez l'autonomie



Conseils pour gérer le stress

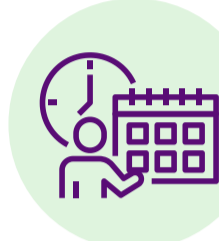
Pratiquez la pleine conscience

Des pratiques telles que la méditation ou des exercices de respiration profonde peuvent vous aider à rester présent et à réduire les émotions indésirables.



Gérez votre temps

Planifiez votre journée, hiérarchisez les tâches, fixez des délais réalistes et faites des pauses pour éviter de vous sentir débordé.



Cherchez du soutien

Parlez à des amis, à la famille ou à un adulte de confiance pour obtenir un soutien émotionnel. Cela peut être utile pour identifier les facteurs de stress, mettre les choses en perspective et trouver des solutions.



Faites régulièrement de l'exercice

Une activité physique régulière libère des endorphines, qui sont des stimulants naturels de l'humeur, et contribue à réduire les hormones du stress telles que l'adrénaline et le cortisol.



Mangez des aliments sains

Une alimentation équilibrée comprenant des aliments qui font du bien au corps et à l'esprit peut vous aider à faire face au stress et à maintenir votre niveau d'énergie.



Reconnaissez les sources inutiles de stress

Identifier et traiter les facteurs de stress peut vous aider à mener une vie plus paisible et plus équilibrée.



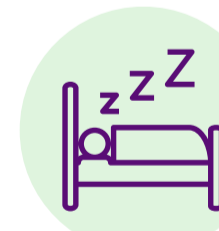
Évitez ou réduisez l'usage de substances

Limitez ou évitez les substances ; cela peut améliorer votre bien-être mental et physique.



Dormez assez

Donnez la priorité au sommeil et établissez un horaire de sommeil régulier. C'est important pour améliorer l'humeur, les fonctions cognitives et la résistance au stress.



Équilibrez le travail et les loisirs

Un bon équilibre entre les responsabilités professionnelles et scolaires et les activités de loisirs permet de prévenir l'épuisement professionnel et de réduire le stress.



Des ressources externes sont disponibles pour les jeunes qui ont besoin d'un soutien supplémentaire. Pour en savoir plus, cliquez ici : [Decyde.ca/fr/ressources-de-soutien/](https://decyde.ca/fr/ressources-de-soutien/)



Il est important de prendre soin de soi pour gérer efficacement le stress et promouvoir le bien-être général. Pour en savoir plus, cliquez ici : [Decyde.ca/fr/materiel-educatif/#sante-mentale](https://decyde.ca/fr/materiel-educatif/#sante-mentale)

Références:

1. World Health Organization (2023). Stress. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress#:~:text=Stress%20can%20be%20defined%20as,experiences%20stress%20to%20some%20degree.>
2. TeensHealth. (2023). What is Stress? <https://kidshealth.org/en/teens/stress.html>
3. Addiction and Mental Health, Alberta Health Services. (2020). Stress Management. <https://myhealth.alberta.ca/Alberta/Pages/stress-and-youth.aspx>
4. American Psychological Association. (2022). How to help children and teens manage their stress. <https://www.apa.org/topics/children/stress>
5. Valleho, M. (2023). Stress Management for Teens: Causes, Signs, and Stress Management Tips. <https://mentalhealthcenterkids.com/blogs/articles/stress-management-for-teens>

Pour en savoir plus, visitez notre site:

www.decyde.ca/fr/