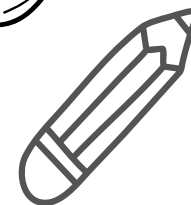


**REGARDE &
ÉCOUTE**

Pendant le visionnage des vidéos « La différence entre le stress et l'anxiété » et « 4 conseils pour en finir avec le stress », regarde et écoute les informations sur le stress.

- Qu'est-ce que c'est le stress?
- Comment nous affecte-t-il?
- Identifie des stratégies d'adaptation utiles.

STRESSÉ.E



Situation 1: Jodie et Sam – La présentation en anglais

Jodie a une présentation en anglais à venir qui lui cause beaucoup d'inquiétude. Jodie a du mal à dormir et se sent plus irrité.e que d'habitude. Iel a des maux de tête et des maux d'estomac. Jodie est également facilement distrait.e dans les autres cours. Lorsqu'iel essaie de se préparer, iel a beaucoup de difficulté à se concentrer. En temps normal, Jodie aime passer du temps avec ses ami.e.s. Aujourd'hui, iel ne pense qu'à sa présentation devant la classe. Sam, meilleur.e ami.e de Jodie, n'est pas inquiet.ète à propos de la présentation. Sam se sent plus détendu.e et plus à l'aise. Sam aimerait mieux comprendre pourquoi iel n'est pas aussi anxieux.se que Jodie à propos de cette présentation.

Questions :

1. Identifie le facteur de stress pour Jodie.
2. Comment ce stress peut-il avoir un impact négatif sur Jodie?
3. Comment ce stress pourrait-il être bénéfique pour Jodie?

4. Jodie et Sam ont tous les deux le même examen de mathématiques (facteur de stress), mais ils vivent des expériences différentes. Explique comment et pourquoi tu penses que Jodie et Sam gèrent la situation de façons différentes.
5. Identifie les stratégies que Jodie pourrait utiliser pour prendre le contrôle de cette situation stressante.



Situation 2 : Jamal et Hunter - Une nouvelle école

Jamal et sa famille ont récemment déménagé dans une nouvelle province. Jamal se sent anxieux dans sa nouvelle école. Il a des difficultés à se faire de nouveaux et nouvelles ami.e.s. Jamal redoute de se lever et d'aller à l'école. Il se sent tout le temps anxieux et même malade le matin. La nuit, Jamal n'arrive pas à dormir quand il pense qu'il doit aller à l'école le lendemain.

Hunter a récemment changé d'école et s'est déjà fait beaucoup de nouveaux amis. Il a également été invité à participer aux essais de l'équipe de hockey-balle de l'école. Hunter est enthousiaste et se réjouit d'aller à l'école tous les jours. Hunter aime aussi passer du temps après l'école à participer à d'autres activités extrascolaires.

Questions :

1. Identifie le facteur de stress pour Jamal.
2. De quelle manière ce stress peut-il avoir un impact négatif sur Jamal?
3. Comment ce stress pourrait-il être bénéfique pour Jamal?



Situation 3 : Chloé et Anton - Perte d'un animal de compagnie

Chloé a récemment perdu le chien de son enfance, Spot. Spot a fait partie de sa famille pendant 10 ans. Chloé est dévastée et passe des heures à pleurer dans sa chambre. Le chagrin est si fort qu'elle est incapable de dormir ou de manger.

Le chat d'Anton est mort l'année dernière. Le chat d'Anton faisait partie de la famille. Anton était triste mais comprenait que leur chat était vieux et malade. Ils ont tous été réconfortés de savoir que leur chat ne souffrait plus.

Questions :

1. Identifie le facteur de stress pour Chloé.
2. En quoi ce stress peut-il avoir un impact négatif sur Chloé ?
3. Comment ce stress pourrait-il être bénéfique pour Chloé ?

4. Chloé et Anton ont tous deux perdu un animal de compagnie (facteur de stress), mais ils vivent des expériences différentes. Expliquez comment et pourquoi vous pensez que Chloé et Anton gèrent la situation différemment.
5. Identifie les stratégies que Chloé pourrait utiliser pour prendre le contrôle de cette situation stressante.



Situation 4 : Liam et Esme - Projets annulés

Liam adore skier. Cependant, il a récemment été obligé d'annuler son voyage de ski prévu depuis longtemps à cause d'une tempête. Liam est déçu et frustré, car il avait prévu ce voyage et l'attendait avec impatience. Liam est tellement bouleversé et en colère qu'il décide de ne pas aller à l'école les jours suivants.

Esme est impatiente de partir en vacances à la plage avec sa famille. Ils sont tous ravis d'échapper aux tempêtes hivernales et ont hâte de s'amuser au soleil. Malheureusement, le voyage a été annulé à cause de retards importants causés par les conditions météorologiques. Malgré sa déception initiale, Esme a compris l'importance d'être avec sa famille et espère un autre voyage.

Questions :

1. Identifie le facteur de stress pour Liam.
2. Comment ce stress peut-il avoir un impact négatif sur Liam?
3. Comment ce stress pourrait-il être bénéfique pour Liam?

4. Liam et Esme ont tous deux été déçus par l'annulation de leurs vacances (facteur de stress), mais ils vivent des expériences différentes. Discute de la manière dont Liam et Esme gèrent la situation différemment et des raisons pour lesquelles ils le font.
5. Identifie les stratégies que Liam pourrait utiliser pour prendre le contrôle de cette situation stressante.

STRESS

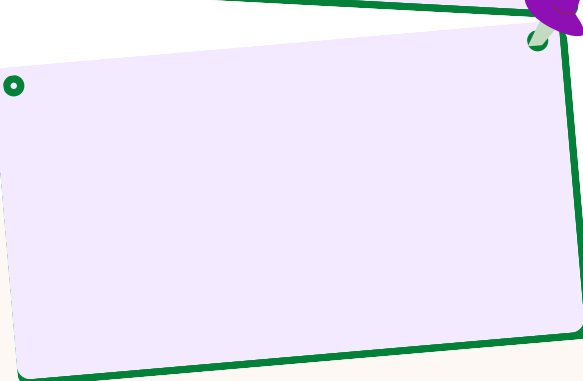
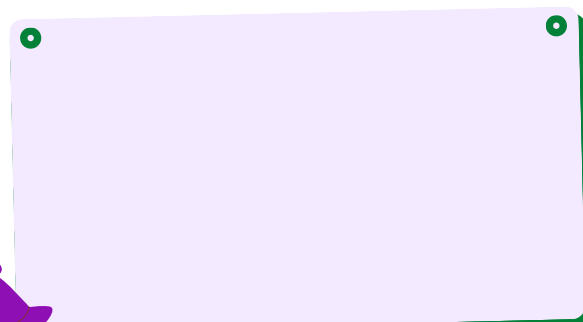
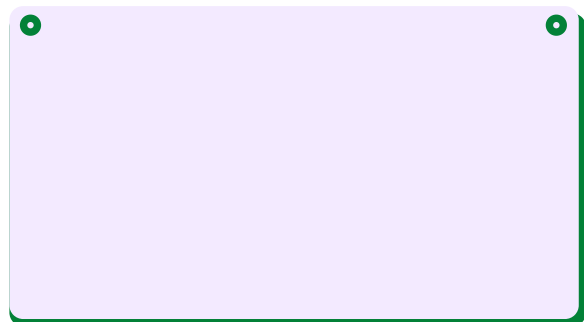


STRESS

BOÎTE À OUTILS

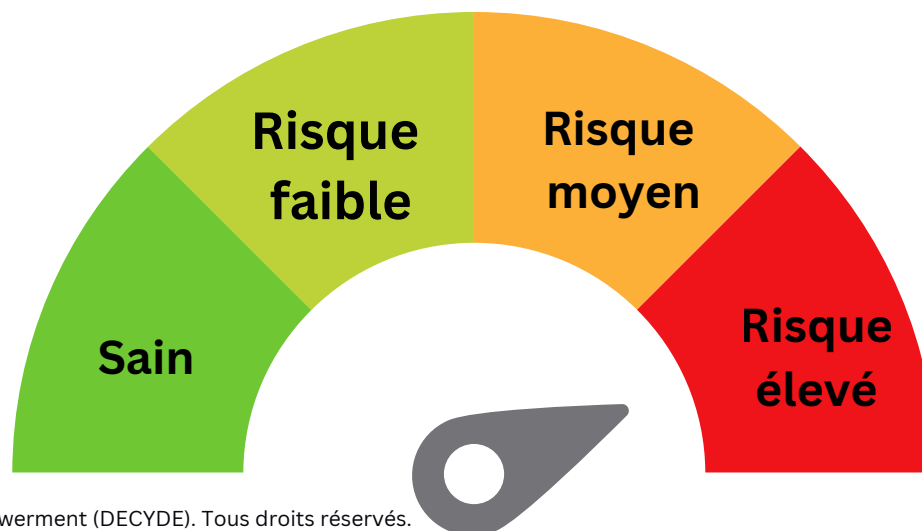
Crée ta propre définition du stress. Donne des exemples de facteurs de stress et indique ce que tu ressens lorsque tu es confronté.e à ces facteurs. Quelles stratégies d'adaptation vas-tu mettre en place dans ta boîte à outils pour t'aider à reprendre le contrôle dans les situations de stress?

Ma définition du stress :





SPECTRE D'ÉVALUATION DES RISQUES



Évaluer les stratégies

Situation 1: Jodie et Sam: La présentation en anglais

Situation 1: Jodie et Sam: La présentation en anglais

Jodie doit présenter un exposé d'anglais, ce qui l'inquiète beaucoup. Jodie a des difficultés à dormir et se sent plus irrité.e que d'habitude. Iel a des maux de tête et des maux d'estomac. Jodie est également facilement distrait.e dans les autres cours. En essayant de se préparer, iel a beaucoup de mal à se concentrer. En temps normal, Jodie aime passer du temps avec ses ami.e.s. Aujourd'hui, iel ne pense qu'à sa présentation devant la classe.

Sam, meilleur.e ami.e de Jodie, n'est pas inquiet.ète de cette présentation. Sam se sent plus détendu.e et plus à l'aise. Sam aimerait mieux comprendre pourquoi iel n'est pas aussi anxieux.se que Jodie à propos de cette présentation.

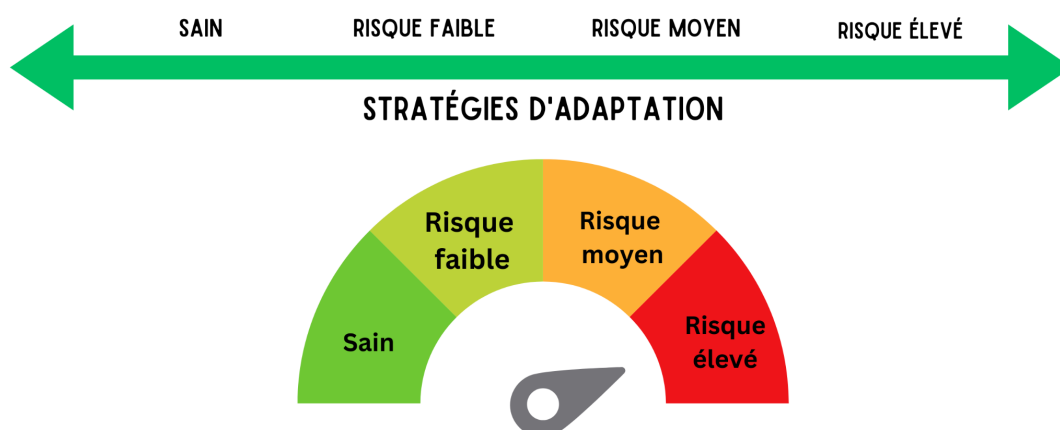
Classe ces comportements d'adaptation selon qu'ils présentent un risque sain, faible, moyen ou élevé :

1. Jodie boit une boisson énergisante pour rester éveillé.e et étudier pour le test d'anglais... _____
2. Jodie boit deux boissons énergisantes et un café pour pouvoir rester éveillé.e jusqu'à 2 heures du matin et réviser pour l'examen.

3. Jodie décide de travailler avec un.e ami.e pour s'entraîner à leur présentation.

4. Jodie a pris 2 comprimés de méthylphénidate (médicament contre le TDAH) auprès d'un.e ami.e afin de rester éveillé.e pour étudier.

5. Jodie décide d'avoir une conversation avec son ou sa professeur.e sur ce qu'elle ressent. _____



1. Indique où placer chaque stratégie d'adaptation sur le spectre d'évaluation des risques. Discute de tes choix.
2. Examine les infographies sur la nicotine et le cannabis. Pourquoi la consommation de ces substances peut-elle être considérée comme une stratégie d'adaptation risquée pour faire face au stress ?
3. Propose d'autres stratégies d'adaptation positives ou à faible risque.

Évaluer les stratégies d'adaptation

Situation 2: Jamal et Hunter : une nouvelle école

Situation 2 : Jamal et Hunter : Une nouvelle école

Jamal et sa famille ont récemment déménagé dans une nouvelle province. Jamal se sent anxieux dans sa nouvelle école. Il a du mal à se faire de nouveaux amis. Jamal redoute de se lever et d'aller à l'école. Il se sent tout le temps anxieux et même malade le matin. La nuit, Jamal n'arrive pas à dormir quand il pense qu'il doit aller à l'école le lendemain.

Hunter a récemment changé d'école et s'est déjà fait beaucoup de nouveaux amis. Il a également été invité à faire partie de l'équipe de hockey-balle de l'école. Hunter est enthousiaste et se réjouit d'aller à l'école tous les jours. Hunter aime également passer du temps après l'école à participer à d'autres activités extrascolaires.

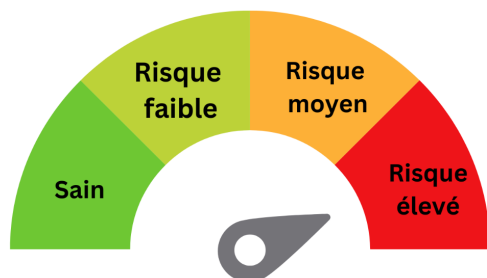
Classe ces comportements d'adaptation selon qu'ils présentent un risque sain, faible, moyen ou élevé :

1. Jamal fume avec les autres élèves dans les toilettes pour s'intégrer et se faire de nouveaux amis. _____
2. Jamal décide de s'impliquer dans des activités extrascolaires.

3. Jamal achète du cannabis (de l'herbe) à un garçon rencontré dans un parc et le fume avant d'aller à l'école.

4. Jamal décide d'avoir une conversation avec le conseiller ou la conseillère d'orientation de l'école.

5. Jamal décide de sécher les cours pour éviter de se sentir anxieux.



1. Indique où placer chaque stratégie d'adaptation sur le spectre d'évaluation des risques. Discute de tes choix.
2. Examine les infographies sur la nicotine et le cannabis. Pourquoi la consommation de ces substances peut-elle être considérée comme une stratégie d'adaptation risquée pour faire face au stress?
3. Propose d'autres stratégies d'adaptation positives ou à faible risque.

Évaluer les stratégies d'adaptation

Situation 3 : Chloé et Anton : Perte d'un animal de compagnie

Situation 3 : Chloé et Anton : Perte d'un animal de compagnie

Chloé a récemment perdu le chien de son enfance, Spot. Spot a fait partie de sa famille pendant 10 ans. Chloé est dévastée et passe des heures à pleurer dans sa chambre. Elle ne peut même pas passer du temps avec sa meilleure amie qui lui a tendu la main. Son chagrin est si fort qu'elle se retrouve incapable de dormir ou de manger.

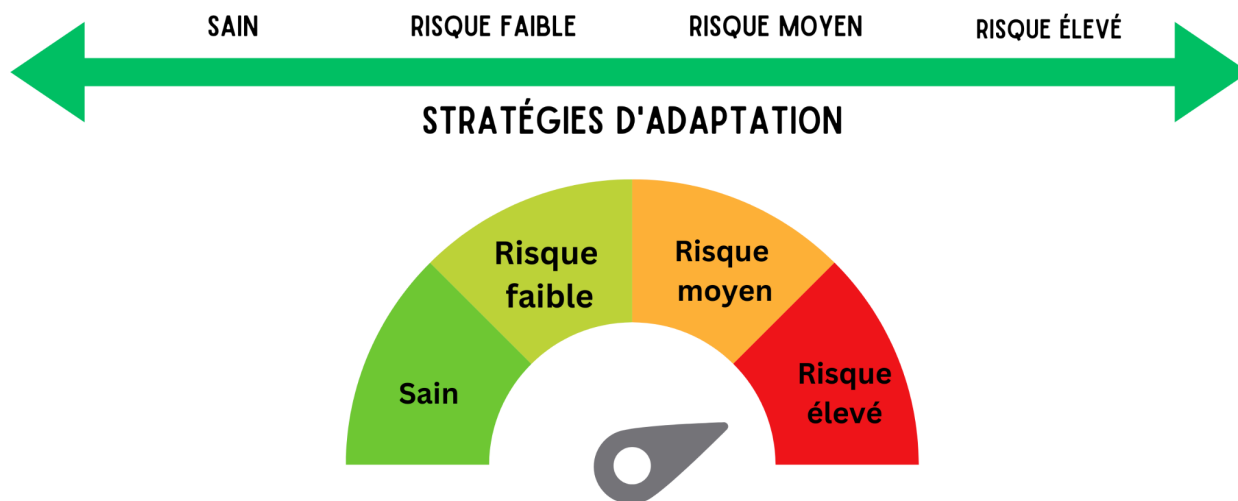
Le chat d'Anton est mort l'année dernière. Le chat d'Anton faisait partie de sa famille. Anton était triste mais comprenait que le chat était vieux et malade. Il s'est senti réconforté par le fait que son chat ne souffrait plus.

Classez ces comportements d'adaptation dans les catégories suivantes : risque sain, faible, moyen ou élevé :

1. Chloé se rend à une fête et boit 6 coolers pour oublier la perte de son chien.

2. Chloé continue à se sentir triste, ne mange pas et ne dort pas pendant plusieurs semaines, et ne tend la main à personne.

3. Chloé et Anton décident de faire un album en l'honneur de leur chien et leur chat. _____
4. Chloé boit une gorgée de la bière de son amie pour l'aider à surmonter la perte de son chien. _____



1. Indique où placer chaque stratégie d'adaptation sur le spectre d'évaluation des risques. Discute de tes choix.
2. Examine l'infographie sur l'alcool. Pourquoi le choix de consommer cette substance peut-il être considéré comme une stratégie d'adaptation risquée pour faire face au stress ?
3. Propose d'autres stratégies d'adaptation positives ou à faible risque.

Évaluer les stratégies d'adaptation

Situation 4 : Liam et Esme : Plans annulés

Situation 4 : Liam et Esme : Plans annulés

Liam adore skier. Cependant, il a récemment dû annuler son voyage de ski prévu de longue date à cause d'une tempête. Liam est déçu et frustré, car il avait prévu ce voyage et l'attendait avec impatience. Liam est tellement bouleversé et en colère qu'il décide de ne pas aller à l'école les jours suivants.

Esme est ravie de partir en vacances à la plage avec sa famille. Ils sont tous ravis d'échapper aux tempêtes hivernales et ont hâte de s'amuser au soleil. Malheureusement, le voyage a été annulé en raison de retards importants dus aux conditions météorologiques. Malgré la déception initiale, Esme a compris l'importance d'être avec sa famille et espère un autre voyage.

Classe ces comportements d'adaptation dans les catégories suivantes : risque sain, faible, moyen ou élevé :

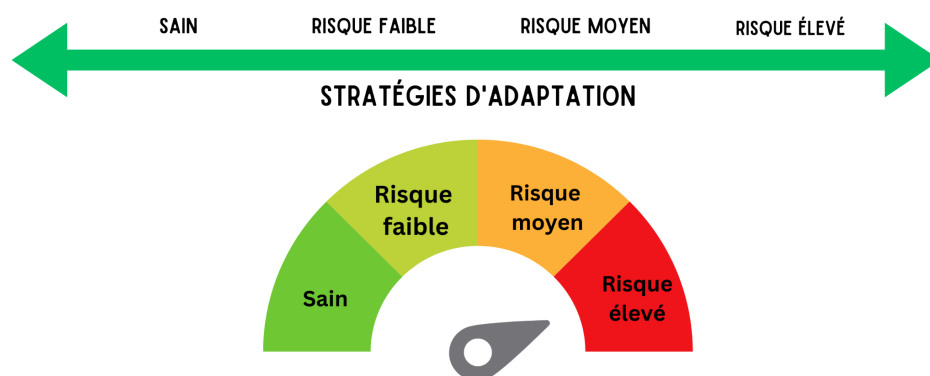
1. Au lieu d'aller à l'école, Liam traîne avec des adolescent.e.s plus âgé.es qui partagent leur cannabis avec lui.

2. Liam se met en colère, crie et hurle après ses parents, les accusant d'être responsables de l'annulation du voyage.

3. Au lieu d'aller à l'école, Liam fume du cannabis avec des adolescent.e.s plus âgé.e.s, puis fait un tour en VTT.

4. Liam décide d'avoir une conversation avec ses parents pour discuter des options pour d'autres vacances.

5. Liam boit quelques bières avec ses amis pendant le week-end et parle de sa déception. _____



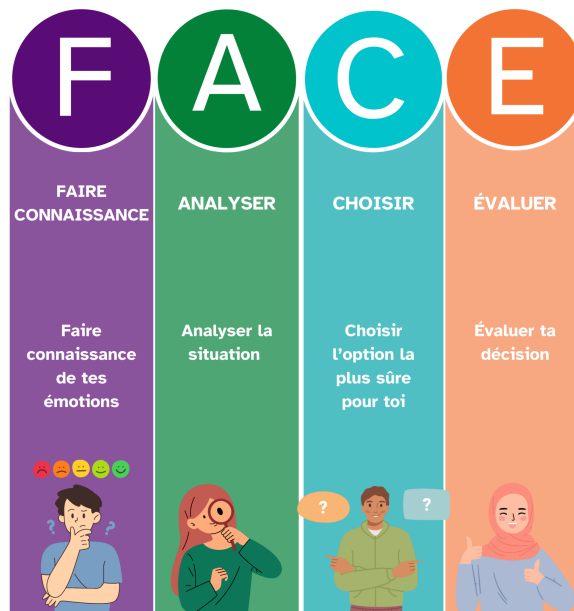
1. Indique où placer chaque stratégie d'adaptation sur le tableau d'évaluation des risques. Discute de tes choix.
2. Examine l'infographie sur le cannabis. Pourquoi le choix de consommer cette substance peut-il être considéré comme une stratégie d'adaptation risquée pour faire face au stress?
3. Propose d'autres stratégies d'adaptation positives ou à faible risque.



Scénario 1 :

Tom - Stress à la maison : Le vapotage peut-il aider?

Les parents de Tom sont en train de divorcer. Les disputes entre ses parents lui causent beaucoup de stress à la maison et à l'école. Tom a décidé d'utiliser une vape à la nicotine pour l'aider à dormir et à se détendre à la maison. Il utilise maintenant sa vapoteuse dans la toilette de l'école entre deux cours. Tom a constaté que la vape à la nicotine l'aide à rester concentré et éveillé en classe.



Faire le point

1. Quel est la source de stress de Tom?
2. Comment Tom pourrait-il se sentir dans cette situation?

Analyser



1. Quelles sont les options qui s'offrent à Tom?
2. Quels facteurs peuvent influencer la décision de Tom? Consultez [l'infographie sur les facteurs influençant la prise de décision.](#)

Choisir

1. Quel est le choix le plus sécuritaire? Quelles sont les stratégies d'adaptation sûres et saines à adopter dans cette situation?

Évaluer

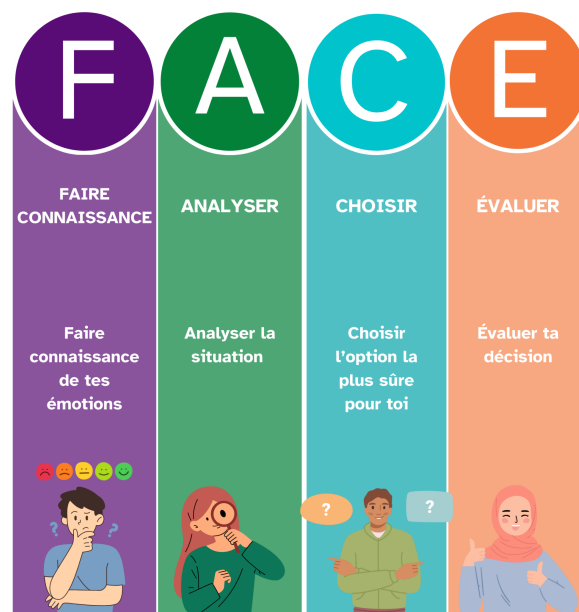
1. Quel impact le choix devapoter comme stratégie d'adaptation pourrait-il avoir sur Tom ou sur son entourage?



2. Quelles stratégies d'adaptation Tom pourrait-il mettre en œuvre à l'avenir?

Scénario 2 : Nadia - Gestion des symptômes du TDAH : Le cannabis peut-il aider?

Nadia a récemment découvert qu'elle souffrait de TDAH. Ces derniers temps, elle a du mal à se concentrer en classe parce qu'elle n'arrive pas à rester immobile. Elle a également du mal à se faire des ami.e.s car on lui a dit qu'elle parlait trop et qu'elle interrompait les autres lorsqu'ils parlaient. Nadia a entendu dire sur Internet que le cannabis pouvait aider à soulager les symptômes du TDAH et elle sait que sa sœur aînée a des gommes de cannabis dans sa chambre. La sœur de Nadia passe la nuit chez une amie et sa réserve est laissée sur son bureau. Elle se demande si elle ne devrait pas en prendre pour essayer à l'école le matin.



Comment ferais-tu face à cette situation?

Faire le point

1. Quelle est la source de stress de Nadia?
2. Comment Nadia pourrait-elle se sentir dans cette situation?



Analyser

1. Quels sont les choix qui s'offrent à Nadia?
2. Quels facteurs pourraient influencer la décision de Nadia? Consultez l'[*Infographie facteurs Influençant la prise de décision*](#).

Choisir

1. Quel est le choix le plus sécuritaire que Nadia puisse faire? Quelles sont les stratégies d'adaptation sécuritaires et saines à adopter dans cette situation?

Évaluer

2. Quelles stratégies d'adaptation Nadia pourrait-elle utiliser à l'avenir?



Scénario 3 :

Taylor - La peur de manquer quelque chose : L'alcool peut-il aider ?

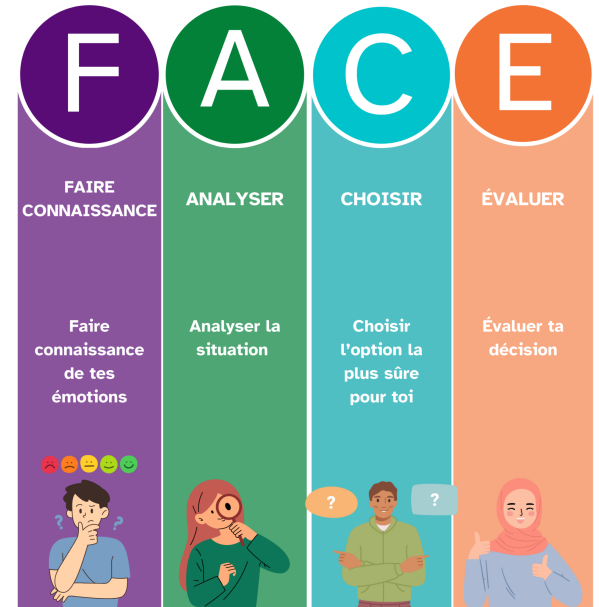
C'est vendredi soir et Taylor s'ennuie et est seul.e à la maison. En faisant défiler ses médias sociaux préférés, iel remarque que ses meilleur.e.s amies ont posté une histoire les montrant ensemble lors d'une soirée pyjama. Taylor s'est senti.e anéanti.e. Iel n'a pas été invité.e et n'était même pas au courant de la soirée pyjama. Taylor se sent exclu.e et très déçu.e. Iel se souvient que sa mère prend parfois un verre après une journée de travail stressante. Taylor sait qu'il y a une bouteille de vodka dans le placard et se demande si quelques gorgées l'aideraient à se sentir mieux.

Faire le point

- Quel est le facteur de stress de Taylor?
- Comment Taylor pourrait-elle se sentir dans cette situation?

Analyser

- Quels sont les choix possibles pour Taylor?
- Quels facteurs peuvent influencer la décision de Taylor? Consultez l'[infographie sur les facteurs influençant la prise de décision](#).



Choisir

- Quel est le choix le plus sécuritaire que Taylor puisse? Quelles sont les stratégies d'adaptation sécuritaires et saines à adopter dans cette situation?

Évaluer

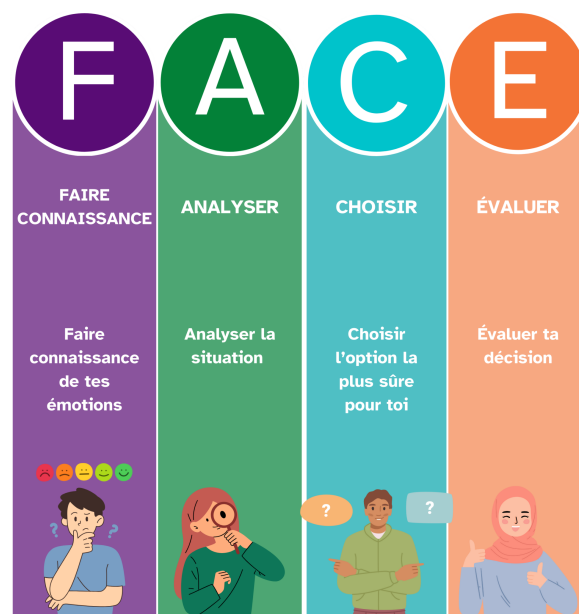
- En quoi le choix de recourir à l'alcool comme stratégie d'adaptation pourrait-il avoir un impact sur Taylor ou sur les autres?
- Quelles stratégies d'adaptation est-ce que Taylor pourrait mettre en œuvre à l'avenir ?



Scénario 4 :

Ryan – La fatigue du vendredi soir : Est-ce que la caféine peut aider?

C'est vendredi soir et Ryan fait du skidoo avec ses ami.e.s. Ils ont eu une semaine mouvementée avec des projets scolaires et des entraînements de hockey tôt le matin. Ils se sentent extrêmement fatigué.e.s. La fatigue s'installe et Ryan a du mal à rester éveillé.e. Ryan informe ses ami.e.s qu'il est prêt.e à rentrer à la maison et à se coucher. Cependant, ses ami.e.s font tout ce qu'ils peuvent pour convaincre Ryan à rester plus longtemps et lui suggèrent de s'arrêter à la station-service pour acheter une boisson énergisante qui l'aiderait à rester éveillé.e.



Faire le point

1. Quelle est la source de stress de Ryan?
2. Que pourrait ressentir Ryan dans cette situation?

Analyser

1. Quels sont les choix qui s'offrent à Ryan?



2. Quels facteurs peuvent influencer la décision de Ryan ? Consultez l' [infographie sur les facteurs influençant la prise de décision.](#)

Choisir

3. Quel est le choix le plus sécuritaire que Ryan puisse faire? Quelles sont les stratégies d'adaptation sécuritaires et saines à adopter dans cette situation?

Évaluer

1. En quoi le choix d'utiliser la caféine comme stratégies d'adaptation pourrait-il avoir un impact sur lui.elle-même ou sur les autres?
2. Quelles stratégies d'adaptation est-ce que Ryan pourrait utiliser à l'avenir?