

ANNEXE 1 | Pistes de réflexion et d'action pour les adultes

Les jeunes sont socialisés dans un environnement valorisant diverses valeurs, comportements et attitudes, les invitant à adopter de multiples normes sociales liées par exemple, à leurs études ou au travail (réussite scolaire, choix de profession, etc.) ou à leurs relations interpersonnelles (valorisation de l'hétérosexualité, de la conjugalité, de la maternité) et bien d'autres (ex. : apparence et image corporelle).

Dans le but d'être acceptés socialement, les jeunes peuvent vivre du stress, parfois même de l'anxiété, à l'idée de ne pas être en mesure de répondre à ces normes. Que dire du stress pour celles et ceux qui ne s'y conforment pas pour diverses raisons (situation de handicap, jeunes issus de la communauté LGBTQ+, etc.).

1. De ce fait, il semble particulièrement important de porter un œil de bienveillance à l'égard de la charge émotionnelle que le stress apporte dans leur quotidien. La remise en question de la légitimité même de certaines de ces normes pour être en mesure de bien accompagner ces jeunes est ainsi souhaitée.

2. Comme membres de la société, les adultes entourant les jeunes doivent également porter un regard réflexif sur leur propre stress et sur leur rôle face à la diminution du stress chez les jeunes.

- Par exemple, en quoi les manifestations du stress que nous vivons peuvent-elles avoir un impact sur le stress vécu par les jeunes?
- Quelles sont les valeurs que nous encourageons?
- Quelles sont nos attentes et besoins face aux jeunes? Sont-ils les mêmes que les jeunes? Sont-ils réalistes et adaptés à leur situation?
- Comme adultes, pouvons-nous agir comme des modèles pour la prévention et la gestion du stress?

3. Nous pouvons ainsi remettre en question nos structures, notre fonctionnement au sein de nos organisations pour identifier des changements, tout d'abord simples et accessibles, afin de soutenir la bienveillance face au stress chez les jeunes.

Par exemple : être plus prévisible, prendre plus de temps pour expliquer les examens, favoriser la collaboration plutôt que la compétition, se décentrer de ses propres préoccupations afin d'être sensibles aux réalités de son entourage et davantage impliqués dans sa collectivité.

4. Pour éviter la banalisation du stress vécu chez les jeunes, nous pouvons nous intéresser aux jeunes eux-mêmes, pour mieux comprendre le stress qu'ils vivent, mais aussi pour croire en leurs capacités et en leurs ressources personnelles.
5. Aider les jeunes à mieux comprendre le stress et l'anxiété, voir qu'ils peuvent changer progressivement leurs pensées pour ainsi diminuer le caractère dramatique ou anxiogène de certaines situations vécues.
6. Parler « du stress » plutôt que de « mon stress » afin de comprendre que ce phénomène n'est pas une pathologie, ni une partie de leur identité, mais plutôt un élément incontournable de leur quotidien.
7. Comme adulte, il est important de poser des actions concrètes, en collaboration avec les jeunes, pour trouver des solutions qui les rejoignent.

#PISAPRES