


ATELIER 2 (EN DEUX EXERCICES)

Objectif général : Permettre aux participants d'identifier les événements « stresseurs » de leur quotidien, normaliser le stress ressenti et comprendre les mécanismes du stress.

Exercice 1

 **Objectif spécifique :** Aider les participants à identifier les événements ou occasions qui génèrent du stress dans leur quotidien et comprendre que le stress est une réaction normale chez l'humain.

CONSIGNES	
INDIVIDUEL ET DE GROUPE	
<p>Dire que les événements ou situations suscitant du stress peuvent être variées.</p> <p>Demander aux participants d'encercler la ou les situations/thèmes stresseurs qu'ils vivent actuellement ou ont déjà vécu (P.19). Préciser qu'ils peuvent ajouter des thèmes ou situations sur la feuille.</p> <p>Demander aux jeunes de nommer 2 à 3 éléments stresseurs et souligner ceux qui rejoignent certains membres du groupe.</p> <p>Préciser le caractère normal et positif de l'apparition du stress. Ce dernier étant un mécanisme permettant au corps humain de faire face et d'être alerte devant une situation particulière.</p>	
RÉSULTATS ATTENDUS	
<p>Le ou les participants sont en mesure de reconnaître au moins trois événements qui leur font vivre du stress.</p>	
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	TEMPS ESTIMÉ
Exercice « Liste d'occasions ou événements stresseurs »	20 minutes

INFORMATIONS POUR L'ACCOMPAGNATEUR

En réalisant cet exercice, il est possible que certains participants vivent du stress en constatant que plusieurs, voire la plupart des éléments suggérés, peuvent leur faire vivre du stress. Il importe donc d'être attentif aux signaux de stress manifestés par les participants, prendre le temps de normaliser le stress ressenti, rappeler que ces situations génèrent du stress pour plusieurs d'entre nous. Au besoin, il est aussi possible de leur demander de nommer des situations, thèmes ou événements où les participants se sentent bien, calmes, en équilibre.