

## Exercice 2



**Objectif spécifique** : Permettre aux jeunes de comprendre les étapes de la chaîne du stress et de les lier à des événements de leur vécu personnel

### CONSIGNES

#### INDIVIDUEL ET DE GROUPE

Expliquer aux participants que le stress se manifeste face à des situations ou événements pour lesquels nous avons l'impression de n'avoir que peu de contrôle, perçus comme imprévisibles ou nouveaux ou qui menacent notre égo (C.I.N.É)<sup>1</sup>. Les pensées qui en découlent provoqueront des émotions qui, à leur tour, engendreront une réaction qui mènera à un état global agréable ou non. Cette succession « d'étapes » est représentée dans le schéma « événements ou situations déclenchés, prétexte, occasions » (p.22).

Illustrer à partir d'un exemple concret (voir exercice : la chaîne du stress, p.23).

Demander aux participants de choisir 2 à 3 événements stressants qu'ils ont identifiés dans la première partie de cet atelier (voir exercice : liste d'occasions ou d'événements stressants) et de les ajouter dans la première colonne du tableau « la chaîne du stress ».

Leur demander de compléter les autres parties du tableau.

Finalement, leur demander de se poser les questions suivantes :

*Comment trouvent-ils l'exercice? Facile ou non?*

*Si j'avais une baguette magique, qu'est-ce qui serait différent au niveau de mes pensées, émotions ou réactions physiques? Comment je pourrais adapter mes pensées pour influencer positivement les autres éléments de la chaîne du stress (voir exemple en bas du tableau « la chaîne du stress »)*

Les inviter à prendre le temps de faire cet exercice « sur le fait », lorsqu'ils vivent une situation stressante, pour être capable de prendre conscience des pensées qui surviennent et de la possibilité de les adapter.

#### RÉSULTATS ATTENDUS

le ou les participants sont en mesure de compléter leur propre chaîne du stress à partir d'au moins deux situations ou événements stressants et saisir l'influence des pensées sur les autres éléments de la chaîne du stress.

#### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Exercice « Liste d'occasions ou événements stressants » et tableau « la chaîne du stress »

#### TEMPS ESTIMÉ

30 minutes

<sup>1</sup>Voir page 32, référence Centre d'étude sur le stress humain.