


ATELIER 3

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

CONSIGNES

INDIVIDUEL ET DE GROUPE

Demander aux participants d'écrire une « liste d'épicerie » des 10 moyens les plus efficaces pour apaiser le stress qu'ils vivent.

Parmi les stressseurs identifiés précédemment, les inviter à en choisir 2, ensuite de nommer les moyens qu'ils mettent en place pour faire face à ce stress et de les inscrire dans le tableau (Moyens de gestion du stress et leur efficacité, p.26). **Mettre l'accent sur des moyens concrets mesurables, accessibles, valorisant des petits pas.**

Les inviter à discuter (et inscrire dans le tableau) les impacts de ces moyens sur leur niveau de stress (ex. : baisse du stress ressenti, situation apaisée, situation plus confortable). Il est possible d'utiliser le « Thermomètre du stress » (annexe 3) pour visualiser le changement dans le niveau de stress perçu.

Questionner les participants sur le type de moyen utilisé (**FAIRE FACE, ÉVITEMENT OU FIGER**) en présentant la différence entre chacun d'eux :

1. *Je fais face parce que : J'examine le stressseur, je trouve des moyens pour le contrer, etc.*
2. *J'évite quand : je fais une activité pour ne plus penser au stress, le mettre de côté, etc.*
3. *Je fige quand : je pense à ce qui me fait vivre du stress sans tenter de trouver des moyens pour le contrer, etc.*

Pour les groupes seulement : Demander aux participants de nommer quelques trucs personnels et ensuite, s'il y a un truc d'un autre participant qui pourrait leur faire du bien? Pourquoi? Leur demander d'ajouter deux nouveaux moyens des autres sur leur liste, des trucs qu'ils souhaiteraient essayer.

RÉSULTATS ATTENDUS

Le ou les participants sont en mesure d'identifier clairement au moins 5 moyens qu'ils sont déjà mis en place pour faire face au stress vécu et nommer en quoi ceux-ci ont été efficaces ou non.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Exercice - moyens de gestion du stress et leur efficacité et liste de mes 10 moyens pour apaiser le stress

TEMPS ESTIMÉ

40 minutes