



## GERER SON STRESS

### 1. Objectifs du thème

Ce thème doit permettre à l'élève de connaître les facteurs pouvant déclencher un état de stress et d'adopter les comportements lui permettant d'éviter que les conséquences du stress mettent en péril sa formation.

### 2. Quelques fondements théoriques

Le stress est une réponse de l'organisme à une agression, caractérisée par un ensemble de symptômes et de comportements : anxiété, tension nerveuse, fatigue, agressivité, hypertension... Le stress peut aussi désorganiser le comportement ; il engendre une désadaptation qui fait perdre la maîtrise de soi : il entraîne une action à contre-courant de celle que l'on aurait faite en situation calme, réfléchie, analysée. Ces effets amoindrissent les performances et sont responsables d'une moins grande stabilité de tout l'être. On se laisse envahir par des sentiments forts et l'impression d'une incapacité à dominer la situation.

Contrairement à l'anxiété, qui est un état latent, le stress est lié à une situation et disparaît lorsque les causes cessent.

Les agents du stress peuvent être physiques (forte chaleur, traumatisme, intervention chirurgicale, ...), infectieux, ou psychiques (émotion violente, pressions, mobbing, perte d'emploi, ...). Dans le domaine scolaire, les agents du stress les plus souvent évoqués sont d'ordre psychique (changement de classe ou de professeur, passation d'épreuves, surcharge de tâches, crainte de l'échec, ...).

De façon générale, les manifestations de stress évoluent généralement en trois phases : une **phase d'alarme**, avec mise en jeu des mécanismes de défense de l'organisme par l'intermédiaire de sécrétion accrue d'hormones; une **phase d'adaptation**, pendant laquelle les mécanismes mis en jeu lors de la phase d'alarme se compensent ou même s'inversent; une **phase d'épuisement**, si les facteurs de stress persistent et les mécanismes d'adaptation sont dépassés et cèdent.

### 3. Conséquences pédagogiques

Les manifestations biologiques du stress et les réactions à cet état diffèrent en fonction de chaque individu. Il n'existe pas de recette magique pour gérer le stress. Les activités proposées viseront avant tout à apprendre aux élèves à mieux se connaître et être ainsi en mesure d'identifier les événements qui conduisent au stress.

## 4. Suggestions d'activités

- 1 Une situation concrète est proposée aux élèves. Elle permet à l'enseignant d'aborder la notion de stress, de distinguer symptômes et facteurs, de recueillir des témoignages lors desquels des situations de stress positives ou négatives sont décrites. Au terme de l'activité, les élèves seront appelés à maîtriser le champ lexical du stress (anxiété, peur, angoisse, phobie, panique, dépression, facteur, symptômes...). (□ fiche-élèves, page 1)
- 2 Une série de symptômes (parmi les plus courants) est proposée à la classe. Dans un premier temps, les élèves sont conduits à les classer par famille (ce travail pouvant être effectué par petits groupes). Ensuite chaque élève met en évidence les symptômes qu'il a peut-être décelés chez lui-même. Cette activité ne conduit à aucune mise en commun. Selon les cas, elle peut conduire l'enseignant à proposer à l'élève d'en parler à ses parents, de consulter un médecin de famille ou le médiateur scolaire. (□ fiche-élèves, page 2)
- 3 Un recensement de causes potentielles (d'origine scolaire) permet à chaque élève de réfléchir sur son propre fonctionnement. Cette activité personnelle débouche sur une synthèse réalisée par l'enseignant, hors cours. Certains indicateurs peuvent entraîner des modifications structurelles dans la classe ou dans l'école (horaires, règlements d'école, organisation des sessions d'examens, ...). (□ fiche-élèves, page 3)
- 4 Un corpus de solutions pour faire face aux situations de stress est proposé aux élèves. (□ fiches-élèves, pages 4 et 5)

## 4. Sources et annexes

Ouvrage	Auteur	Collection
« <i>Stress, attention, action</i> »	Brigitte Trankiem	Nathan pédagogie
<i>Stress et adaptation chez l'enfant et ses environnements</i>	Michelle Dumont Bernard Plancherel	Collection d'Enfance <a href="http://www.studyrama.com">www.studyrama.com</a>

Annexes : fiches-élèves

**1. Lis attentivement le texte ci-dessous**

*Les clients de la Poste de Virole sont unanimes à constater que leur buraliste, Bruno Favre, a changé. De naturel jovial et sympathique, Bruno est apprécié pour sa disponibilité et la qualité de ses services. Mais depuis quelque temps, ses traits sont tirés et son sourire a perdu de sa spontanéité. Lorsque la file d'attente au guichet s'allonge, il a tendance à paniquer; il s'est même trompé dans le calcul des paiements mensuels de Mme Duperrey, qui était prête à faire un scandale... Les citoyens de Virole sont conscients des menaces qui pèsent sur la poste de leur village. Les horaires d'ouverture ont déjà été réduits par deux fois, et une rumeur circule sur l'imminence d'une fermeture complète du guichet...*

**2. Complète le tableau ci-dessous**

Cause probable	Symptômes de stress perceptibles chez Bruno
.....	<input type="checkbox"/> .....
.....	<input type="checkbox"/> .....
.....	<input type="checkbox"/> .....

**3. Vocabulaire : complète avec les mots suivants : stress, symptôme, diagnostic, anxiété, dépression, phobie, panique**

- .....  peur instinctive, crainte déraisonnable déclenchée par un objet, une personne
- .....  trouble perçu par une personne, qui révèle généralement une maladie
- .....  ensemble de perturbations provoquées par une agression sur l'organisme
- .....  état d'une personne marquée par une tristesse avec douleur morale
- .....  vive inquiétude née de l'incertitude d'un événement
- .....  identification d'une maladie par des signes visibles
- .....  terreur subite et violente, perte du contrôle de soi

**4. Complète :**

- Un même symptôme peut avoir diverses causes.

**Symptôme :** = **forts maux de tête**

- Causes possibles :
- abus de substances nocives (alcool, tabac...)
  - travail prolongé à l'ordinateur
  - .....
  - .....

- Un événement identique peut entraîner des conséquences fort diverses selon les individus.

**Événement :** = **perte d'un être cher**

- Conséquences possibles
- dépression nerveuse
  - hyperactivité (fuite dans un travail intensif)
  - .....
  - .....
  - .....

5. Voici une série de symptômes (ou signes) de stress. Essaie de les classer dans les différents champs selon l'exemple.

A	<i>Je m'énerve pour un rien.</i>
B	<i>J'ai des difficultés à me concentrer.</i>
C	<i>J'ai de la peine à être aimable.</i>
D	<i>Je m'inquiète outre mesure.</i>
E	<i>Je transpire, j'ai les mains moites.</i>
F	<i>Je me sens vite débordé.</i>
G	<i>Je me ronge les ongles.</i>
H	<i>J'ai les nerfs à fleur de peau.</i>
I	<i>Je prends tout mal.</i>
J	<i>J'ai des maux de tête.</i>
K	<i>J'ai des troubles de mémoire.</i>

L	<i>J'ai un point à l'estomac.</i>
M	<i>J'ai des gestes malhabiles.</i>
N	<i>Je rumine toujours les mêmes choses.</i>
O	<i>J'ai peur de rencontrer de nouvelles personnes.</i>
P	<i>Je prends des médicaments.</i>
Q	<i>Je trouve que tout est trop compliqué.</i>
R	<i>J'ai moins le goût d'écouter les autres.</i>
S	<i>Je suis crispé, mal dans ma peau.</i>
T	<i>Je panique pour un rien.</i>
U	<i>Je vois tout comme une montagne.</i>
V	<i>Je me préoccupe constamment de l'heure.</i>

	Sur le plan physique	Sur le plan des émotions	Sur le plan des perceptions	Sur le plan intellectuel	Sur le plan des relations	Sur le plan du comportement
A						
B						
C						
D						
E						
F						
G						
H						
I						
J	X					
K						
L						
M						
N						
O						
P						
Q						
R						
S						
T						
U						
V						

L'état de stress est assez complexe; en général, il est caractérisé par plusieurs symptômes dans les différents champs. L'intensité des symptômes est également à prendre en compte.

**6. Le stress dans le domaine scolaire. Les faits ci-dessous te stressent-ils ? Place un curseur selon l'exemple.**

Attention : cette fiche garde un caractère confidentiel. Tu peux renoncer à l'utiliser ou la remettre à ton enseignant(e) sans y noter ton nom.

	Jamais	Souvent
0 La proximité d'un rendez-vous chez le dentiste	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
1 L'interrogation orale devant la classe entière	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
2 La proximité de la date de la réunion de parents	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
3 Le travail en groupe	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
4 Les changements de cours durant la journée	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
5 La peur de ne pas avoir le matériel adéquat	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
6 Le fait d'apporter de mauvaises notes à domicile	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
7 Les examens	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
8 La peur d'oublier un devoir	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
9 Les explications trop rapides de certains maîtres	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
10 La crainte d'un avertissement	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
11 Les déplacements dans l'école	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
12 Les horaires	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
13 La tristesse des locaux scolaires	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
14 Le fait d'aller donner des explications au tableau	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
15 La lecture à haute voix des notes par certains maîtres	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
16 La quantité de travail à domicile	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
17 Le changement de vêtements pour l'éducation physique	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
18 La visite de l'inspecteur	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
19 Les moqueries des camarades de classe	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
20 La crainte de faire faux	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
21 .....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
22 .....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

**7. Des idées pour gérer son stress**

- Faire de l'exercice, de préférence dans la nature.
- Avoir une bonne hygiène de vie, manger de façon équilibrée.
- Boire beaucoup (eau !) afin d'éliminer les toxines.
- Respecter le rythme biologique (alternance veille et repos).
- S'accorder du temps et faire des choses qui apportent de petits bonheurs.
- Ecouter de la musique apaisante.
- Etre attentif aux besoins de son corps.
- Fermer les yeux, et évoquer de bons souvenirs (vacances).
- Apprendre des exercices de relaxation.
- Se projeter, se jouer la scène qu'on redoute en se voyant réussir.
- Identifier les petites phrases destructrices et les remplacer par des phrases positives.
- .....
- .....
- .....

**8. Réflexion sur mes stratégies pour gérer le stress**

Utilise les énoncés suivants pour évaluer la gestion de ton stress. Ils décrivent des attitudes ou des habitudes associées à la réussite qu'il te serait peut-être bénéfique de développer, si ce n'est pas le cas.

Réponds par O (oui) ou N (non) dans l'une des colonnes de droite. Plusieurs colonnes sont prévues pour que tu puisses t'évaluer à plusieurs reprises durant l'année.

Mes sources de stress et mes réactions spontanées

	Réponses
1. Je suis capable d'imaginer les événements où je vis du stress.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2. Je sais à l'avance si ce stress peut m'être bénéfique ou négatif.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3. Je connais l'émotion qui me domine lorsque je vis du stress : excitation – enthousiasme – frustration – colère – agressivité – anxiété - panique – déprime.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4. Je sais quelles pensées et quelles images me viennent spontanément à l'esprit.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5. J'ai conscience des fausses croyances qui sont à la source de mon stress : si je fais une faute, c'est impardonnable – si je ne comprends pas du premier coup, je ne comprendrai jamais - si c'est difficile, c'est que je ne suis pas compétent – etc.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6. J'ai conscience de mes mécanismes de défense spontanés : je nie être stressé – je refoule mes émotions – j'accuse les autres – je me plains de mon sort – je dévalorise la situation - etc.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Mes pensées et mon langage interne

1. Dans les situations difficiles, je me parle positivement et je m'encourage.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Quand j'affronte un défi important pour moi, j'en dédramatise les enjeux.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Je considère le positif dans ce que j'ai fait et non pas uniquement mes erreurs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Je me félicite après avoir affronté une épreuve, quel qu'en soit le résultat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Je me représente les situations d'examen comme une occasion de parfaire ma formation, comme une expérience d'apprentissage.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mon corps

1. Je connais plusieurs moyens efficaces pour me relaxer avant, pendant et après une épreuve stressante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Je connais et je pratique régulièrement des exercices de respiration contrôlée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Dans les situations de stress, je pense à ma respiration et je me calme en la contrôlant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Dans les situations de stress, je pense à relaxer mes muscles s'ils sont tendus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Je sais comment décontracter les zones où s'accumulent les tensions : mains, visage, yeux, nuque et pieds.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Je connais et mets en pratique différents étirements et mouvements d'assouplissement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. J'ai développé une petite technique discrète appropriée aux examens, aux exposés, aux travaux en équipe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Je me ménage des activités de récupération, de détente et d'exercice après un stress.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Je n'empiète pas sur mes heures normales de sommeil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mes compétences pour me gérer

1. Je développe mes stratégies d'apprentissage et de résolution de problèmes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Je contrôle bien mon agenda scolaire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Lorsque j'étudie, je m'organise pour éviter la perte de temps.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Je choisis de travailler dans les lieux les plus adaptés et les plus agréables.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Je développe mon réseau personnel de soutien : équipe, amis, recours aux aides spécialisées.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Je prépare mes examens dès le début des cours.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>