

Atelier 6

RÉSILIENCE ET GESTION
DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ

Le calme avant la tempête

Cet atelier vise à identifier les symptômes physiques ou psychologiques liés au stress ou à l'anxiété. Par la suite, des techniques seront présentées afin de faciliter le retour à un état de calme.



Groupe d'âge

5-6

7-8

9-12

Durée



1h30

✨ **Pssst.**

Tu peux ajuster le temps selon ton groupe. L'activité pourra être moins longue, mais tu es libre d'ajouter des variantes, de prendre plus de temps pour discuter avec les jeunes ou d'expérimenter différentes techniques de retour au calme.

Lieu



**Intérieur
ou extérieur**

Temps de préparation



20 min. (total)

10 min. Prendre connaissance de l'atelier

10 min. Préparer le matériel

Matériel

- Tableau blanc ou carton blanc
- Crayons
- 1 objet au choix (ex. bouteille d'eau, sac à dos, ballon, etc.)
- Scénarios (Annexe 1, à imprimer)
- Exemples de manifestations (Annexe 2, à imprimer)
- Techniques de retour au calme (Annexe 3, à imprimer)



1

Préparation de l'activité

- Rassemble le matériel nécessaire.
- Fais imprimer les scénarios (Annexe 1).
- Fais imprimer les exemples de manifestations (Annexe 2).
- Fais imprimer les techniques de retour au calme (Annexe 3).

2

Préparation de l'animation

AVANT DE COMMENCER L'ACTIVITÉ :

- Assure-toi d'être à l'aise avec la thématique de l'atelier. Si ce n'est pas le cas, informe l'équipe de coordination pour qu'un ou une autre collègue puisse animer à ta place.
- Prends le temps de bien lire l'activité.

TOUT AU LONG DE L'ACTIVITÉ :

- Instaure un climat de respect dans ton groupe et demande aux jeunes d'établir les règles.
Exemple : lorsqu'une personne parle, personne ne l'interrompt.
- Sois attentif ou attentive aux réactions des jeunes.
- Accueille avec ouverture les réponses et les commentaires de chacune et chacun, afin que tout le monde se sente à l'aise de s'exprimer.
- Recadre l'activité si un jeune fait une intervention inappropriée. *Exemple : une personne qui se moque des propos d'une autre.*

Explique l'objectif aux jeunes.

- « **Aujourd'hui, nous allons explorer ensemble les notions de stress et d'anxiété et surtout comment réussir à revenir au calme.** »



PEUR

« J'ai peur de parler devant un groupe de personnes. »



STRESS

« Je me sens stressé(e) lorsqu'une personne me pose une question devant un groupe de personnes. »



ANXIÉTÉ

« Je me sens anxieux(se) lorsque je me retrouve dans une situation au cours de laquelle je pourrais me faire poser une question devant d'autres personnes, car j'ai peur que tout le monde rie de moi. »

« J'anticipe le fait que quelqu'un me posera une question à tout moment, alors je suis vigilant(e). »

« J'évite les situations dans lesquelles je crois ou j'imagine qu'une personne pourrait me poser une question. »



Si tu es à l'aise, tu peux aussi
donner des exemples personnels.

PARTIE 1

- Lis un scénario (Annexe 1).
- Pose des questions :
- Qu'est-ce qu'ils ou elles pourraient ressentir dans leur corps?
- Note les éléments de réponse sur le tableau ou le carton. Tu peux aider les jeunes en utilisant les exemples de manifestations (Annexe 2).
- Répète ces étapes pour chaque scénario.
- Demande aux jeunes ce qui relie chaque scénario.
 - **RÉPONSE** : sortir de sa zone de confort! C'est correct de choisir le confort, mais il peut être bénéfique parfois d'explorer.

PARTIE 2

- Demande aux jeunes de former un grand cercle en se tenant les mains.
- Dépose un objet au centre du cercle.
- À ton signal, demande aux participantes et aux participants de faire 10 fois le tour de l'objet le plus rapidement possible sans lâcher les mains.
- Reviens sur l'exercice.
 - « Quand tout va vite, ça peut être fatiguant et désordonné. C'est exactement la même chose avec le stress ou l'anxiété. On est confus et il devient difficile de réfléchir. C'est pour cette raison que le retour au calme est très important. »

PARTIE 3

- Explore les différentes techniques de retour au calme avec les jeunes (Annexe 3)



Pssst.

Si tu as le temps, tu peux même proposer des petits jeux rapides pour expérimenter des façons de se changer les idées en bougeant (ex. course) ou en créant (ex. dessin). Tu peux ensuite demander aux jeunes comment ils ou elles se sont senties pendant l'activité.



RETOUR SUR L'ACTIVITÉ

- Pose des questions aux participantes et aux participants :
 - Comment ton corps réagit-il lorsque le stress ou l'anxiété arrive?
 - Comment fais-tu pour te calmer?
 - Quelle technique de retour au calme préfères-tu parmi celles que nous avons explorées aujourd'hui?

1



Timothée passe sa première nuit au camp. Au moment du coucher, il commence à paniquer et ressent le besoin de voir sa mère.

2



Olivia se retrouve seule dans la forêt après avoir perdu son groupe. Elle panique, craignant de ne jamais retrouver les autres. Devrait-elle courir pour les chercher?

3



Gustave hésite à participer à l'activité d'escalade par peur d'échouer. Il préfère ne pas essayer plutôt que de risquer de ne pas réussir.

4



Pendant l'explication d'un jeu, Mona est choisie au hasard par l'animateur ou l'animatrice pour donner l'exemple. Elle se sent prise au piège et reste figée, anxieuse à l'idée de devoir se montrer devant tout le groupe.

5



Simon n'a pas ses souliers d'eau pour l'activité dans la rivière. Il commence à paniquer, craignant de se faire punir pour ne pas être prêt à temps.

6



L'animateur ou l'animatrice donne le feu vert pour que les enfants choisissent eux-mêmes leur équipe. Mathilde se sent rejetée et craint de ne pas être choisie par personne.

7



Tommy se dispute avec sa meilleure amie après être entré dans sa bulle, même s'il savait qu'elle n'était pas d'accord. Elle s'est fâchée et veut être seule. Tommy a peur de perdre son amitié et ne sait pas comment réparer la situation.

1



Lors d'une activité d'improvisation, c'est le tour de Rebecka de jouer. Mais soudainement, elle oublie tout ce qu'elle devait dire ou faire et se sent gênée. Elle panique et, prise de honte, quitte en courant.

2



Walid est victime de moqueries sur son apparence ou ses vêtements, ce qui le rend anxieux et lui fait peur de s'intégrer dans le groupe.

3



Max a du mal à se faire des amis et ressent un stress lié à l'isolement.

4



Rita panique lorsqu'elle voit un insecte pendant une activité en plein air, comme une randonnée ou un jeu dans la nature, et ne sait pas comment gérer sa peur.

5



Maggy déteste aller à la piscine. Elle se sent mal à l'aise à l'idée de porter un maillot de bain devant un groupe de personnes et préfère rester sur le banc, anxieuse et gênée.

6



Lors d'une activité compétitive, Bastien devient trop stressé à l'idée de perdre, ce qui l'empêche de profiter du moment et de jouer de manière détendue.

7



Éli se rend compte qu'il a oublié ses affaires (comme son maillot de bain ou sa serviette) pour une activité et commence à stresser, pensant qu'il va déranger ou être puni.

ANNEXE 2 ● Exemples de manifestations

Manifestations physiques

Adaptation : mon corps ressent ...



- Sommeil perturbé
- Perte d'appétit
- Maux de ventre
- Maux de tête
- Vomissements
- Fatigue
- Tensions musculaires

Manifestations cognitives (pensées)

Adaptation : ma tête a de la difficulté à ...



- Se concentrer
- Avoir une bonne estime de soi, ressentir du bien-être (je pense que je ne suis pas bon ou bonne, je me sens triste)

Manifestations comportementales

(ce que je fais)



- Refus de participer aux activités
- Contrôle excessif de son environnement (j'essaie de tout contrôler autour de moi)
- Difficulté à se faire des amis ou des amies
- Irritabilité (je me fâche facilement)
- Crises de colère
- Crises de larmes
- Opposition (je dis non souvent ou je refuse de collaborer)

Manifestations émotionnelles (émotions)

Adaptation : mon cœur a peur de ...



- Peurs intenses menant à l'évitement (j'ai très peur et j'essaie d'éviter certaines choses)
- Besoin excessif d'être rassuré ou rassurée
- Craindre les nouvelles situations

1 Respiration en carré (répétée 3 à 5 fois)



1. Inspire pendant 4 secondes.
2. Bloque ta respiration pendant 4 secondes.
3. Expire pendant 4 secondes.
4. Garde ton ventre vide pendant 4 secondes.

2 Exercices physiques : étirements

Les étirements aident les jeunes à relâcher les tensions physiques et à calmer leur anxiété. En se concentrant sur l'étirement, on évite d'augmenter le stress ou l'anxiété.



Étirements à faire (sans forcer les mouvements)

- Touche le ciel : lève les bras aussi haut que possible, comme si tu voulais attraper des étoiles.
- Penche-toi comme un arbre : incline-toi doucement sur les côtés, en gardant les bras levés.
- Étirement du chat : mets-toi à quatre pattes, arrondis le dos comme un chat, puis creuse-le doucement.
- Rotation des épaules : fais rouler les épaules en avant puis en arrière pour les détendre.

2 Massage des mains

Le massage des mains est une technique simple et efficace pour aider les jeunes à se calmer après la tempête (moment d'anxiété).



Faire les étapes suivantes durant 2 à 5 minutes :

- Frotte doucement les paumes pour générer de la chaleur.
- Masse la paume de chaque main en effectuant des mouvements circulaires avec le pouce.
- Pince légèrement chaque doigt, de la base jusqu'à la pointe, pour libérer les tensions.
- Termine en pressant doucement les points entre les doigts ou en caressant les mains pour un effet apaisant.

2 Respiration à 5 doigts

Inspire en traçant lentement l'extérieur de la main avec l'index et expire en descendant. Répète pour chaque doigt.



Variante : souffler les bougies

- Inspire et expire lentement sur ton doigt (comme une bougie) jusqu'à ce qu'elle s'éteigne. Les jeunes descendent tranquillement leur doigt.