



Centre d'Excellence en
SANTÉ MENTALE

Pour: *Nos collègues du Québec* Du: *Centre d'Excellence en Santé Mentale*



Parlons de stress et d'adaptation

Une autre année scolaire tire à sa fin! Bien que cette période de l'année comporte des moments réjouissants, elle peut aussi être un moment stressant pour les étudiants et le personnel. La période d'examen approche et plusieurs étudiants devront faire face à des transitions. Au Centre d'Excellence en Santé Mentale, quand nous pensons promotion de la santé, nous pensons à aider les étudiants à s'adapter mais aussi à gérer notre propre stress comme adulte. Cette carte postale du Centre d'excellence en santé mentale est dédiée au stress et à l'adaptation.

Le stress peut aider à se protéger

Comment le stress fonctionne-t-il pour nous protéger? Quand nous percevons une menace, notre système nerveux réagit en relâchant un flot d'hormones incluant de l'adrénaline et du cortisol. Ces hormones éveillent le corps à une réaction d'urgence.

Notre cœur bat plus rapidement, les muscles se tendent, la tension artérielle augmente, la respiration s'accélère et nos sens deviennent plus aiguisés. Quand nous pressentons un danger—qu'il soit réel ou imaginé—les défenses du corps s'activent à plein régime provoquant un processus de réponse rapide et automatique connu comme la réaction de « lutte ou de fuite » (fight-or-flight) ou réponse au stress. Pour plus d'information : <http://www.simplypsychology.org/stress-biology.html>

Le stress est une réponse physique normale à des événements qui nous font se sentir menacés ou qui perturbent notre équilibre.

La réponse au stress est la façon dont notre corps nous protège. Quand cela fonctionne bien, cela aide à demeurer centré, énergique, alerte et concentré pour répondre aux demandes d'une tâche. Mais passé un certain point, le stress peut cesser d'être utile et avoir un impact négatif sur notre humeur et notre santé.

Stresseurs courants chez les enfants et les adolescents

- S'ajuster à un nouvel horaire scolaire
- Être fatigué ou avoir faim
- Rencontrer de nouvelles personnes
- Se sentir inconfortable de performer face aux autres
- Ressentir la pression de bien réussir à un test ou un examen
- Avoir un horaire chargé
- Avoir de la difficulté à s'entendre avec les autres ou être intimidé

Signes de stress chez les enfants et les adolescents

Changement de comportements et symptômes physiques :

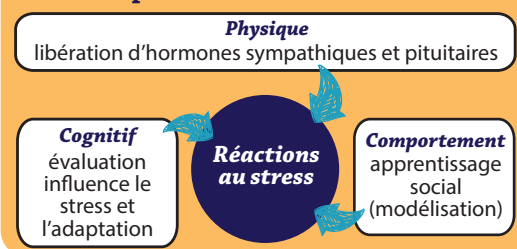
- Difficultés de concentration, nervosité, tension, irritabilité, colère, retrait, etc...
- Maux de tête, maux d'estomac, difficulté à dormir, se sentir fatigué et/ou malade etc.

Régression dans les comportements :

- Sucrer son pouce, mouiller son lit, se coller à l'adulte

Pour plus d'information : http://www.nahec.org/KidsPoll/what_kids_worry_about/KidsPoll_Worries_Teacher_Handout.pdf

Trois composantes de la réaction au stress



Stress et adaptation

Bonnes nouvelles : Les enfants apprennent par modélisations, se basant sur ce qu'ils voient et entendent des adultes qui les entourent.

Pour des ressources dans la classe : <http://www.psychologyfoundation.org/kidshavestresstoo.php>

L'importance de l'exercice physique

L'exercice stimule les endorphines et aide notre cerveau à combattre le stress, nous permettant de passer en mode « je me sens bien ». L'exercice régulier aide à améliorer la confiance en soi, l'anxiété légère et la dépression. Trente minutes d'exercice par jour facilite un meilleur sommeil, un outil puissant dans la gestion du stress.

Relaxation dans la classe

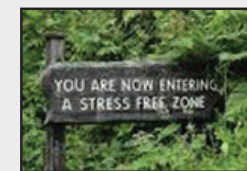
La musique classique et la respiration profonde aident le cerveau à ralentir la réponse au stress en produisant un effet calmant et en augmentant la concentration.

Un exemple de respiration en pleine conscience : 4-7-8 à pratiquer avec votre classe :

<http://www.youtube.com/watch?v=r82UgmWReYs>

Cette technique requiert de la pratique. Aidez vos étudiants à développer de bonnes habitudes!

Pour plus d'information : www.mindfulnesseducation.org or www.mindfulschools.org



Aider vos étudiants à bâtir leur résilience & à atténuer les effets du stress!

La résilience : habilité à rebondir suite à des stress ou des crises

- Renforcer les habilités de communication et d'écoute
- Bâtir des aptitudes émotionnelles et un mode de pensée optimiste
- Renforcer le réseau de support
- Offrir un sentiment de contrôle et la capacité de faire face aux situations
- Augmenter les connaissances, la préparation et la prévisibilité

Pour plus d'information : http://fosteringresilience.com/7cs_professionals.php

Tendre la main

Si vous vous inquiétez du bien-être d'un étudiant ou croyez qu'il éprouve un stress significatif et qu'il a de la difficulté à y faire face, c'est une bonne idée de consulter le professionnel en santé mentale de votre école ou votre CLSC local. L'intervention précoce est la clé pour développer des habilités d'adaptation plus fortes.

La vie apporte des stress. Comment vous y faites face fait toute la différence.

Si vous avez trouvé cette carte postale aidante et informative, s'il vous plaît partagez-la avec vos collègues. La transmission de l'information sur la santé mentale est le premier pas vers la promotion d'une meilleure santé mentale.

Pour plus d'information : Gerry Weintraub, PhD., OPQ
Psychologue-Coordonnateur, Centre d'excellence en santé mentale
514-422-3000 poste 32468, gweintraub@lbpsb.qc.ca