



# Mon cahier anti stress

**ACTIVITÉS POUR  
APPRIVOISER LE STRESS**



*apprendreaeduquer.fr*

# Le stress, c'est quoi ?

Le stress est une réaction du corps pour s'adapter à des situations que tu vis.  
Le stress passe par deux phases :

1

La production d'**adrénaline**, une hormone qui répond à un besoin d'énergie, par exemple pour faire face au danger.



L'adrénaline motive, met en **mouvement**, rend plus présent et efficace, donne de l'énergie.

2

La production de **cortisol**, une hormone qui aide à **calmer** un état de stress en augmentant le taux de sucre dans le sang.



Le problème intervient quand ces deux hormones sont secrétées en trop grande quantité.



L'adrénaline rend **angoissé** ou en **colère**.

Tu es submergé par un sentiment de **peur** et ton corps entre en hyper vigilance, prêt à attaquer, fuir ou se replier

Un taux élevé de cortisol entraîne le sentiment d'être **découragé**, **triste**, en grande **insécurité**.

Tu te sens **menacé** et **angoissé**, dans l'impossibilité de réfléchir et de surmonter tes difficultés.



Dans ce cas, le stress bloque les apprentissages...

*apprendreaeducuer.fr*

# Les deux formes de stress

Le stress absolu :  
les dangers collectifs



Le stress absolu est reconnaissable par tout le monde.



Le stress absolu est par exemple celui qui nous fait tous fuir sans réfléchir devant un incendie.

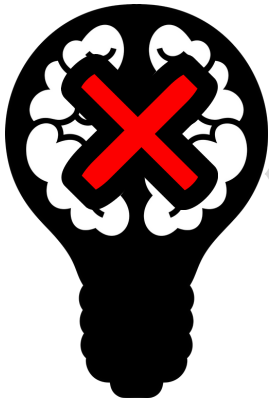
Le stress relatif :  
une menace pour toi



Le stress relatif est propre à chaque personne parce qu'il est lié à une situation.



Le stress relatif est par exemple celui que tu éprouves avant une compétition, un examen...



Aujourd'hui, le cerveau des humains a du mal à faire la différence entre stress absolu et stress relatif :

il réagit comme si toutes les situations de stress étaient du stress absolu.



Tu as besoin d'apprendre à "tromper" ton cerveau pour éviter que trop d'hormones du stress inondent ton organisme.



# Reconnaître le stress comme un ami

La réponse au stress est utile !



Quand tu stresses, cela veut dire que ton corps a été stimulé pour te préparer à relever un défi.



Ton cœur qui bat la chamade te prépare à l'action.



Ta respiration rapide apporte plus d'oxygène à ton cerveau.

Chaque fois que ton cœur bat la chamade à cause du stress, tu peux te dire à toi-même que c'est ton corps qui t'aide à relever ce défi.

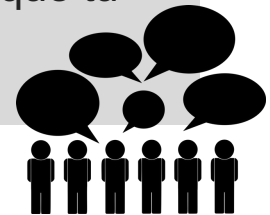


Quand tu stresses, tu as envie d'exprimer tes émotions à quelqu'un.



Quand la vie est difficile, ta réponse au stress veut que tu sois entouré par des gens qui se soucient de toi.

Chaque fois que tu te sens stressé, tu peux parler de ce que tu ressens avec quelqu'un qui t'aime et que tu aimes.






# Visualiser les obstacles

Face à un obstacle, le cerveau s'anime pour trouver des solutions afin de le surmonter. Pour aider ton cerveau à mieux se préparer, tu peux suivre les étapes suivantes ;

1. **Désir** : dis ce que tu désires (par exemple, avoir 20/20 au test de maths)
2. **Résultat** : vois dans ta tête le résultat réussi et le plaisir associé (par exemple, la maîtresse qui rend le test de maths et tu vois 20/20 sur ta copie)
3. **Obstacle** : vois dans ta tête les obstacles qui viennent de toi et qui pourraient t'empêcher de réussir (manque de volonté, timidité, fatigue, découragement...)
4. **Plan d'action** : que faire si l'obstacle apparaît ? Tu réponds sous forme de "si...alors je..." (si je suis fatigué pour réviser, alors je me couche tôt et je mets le réveil plus tôt demain matin)

**DROP : une motivation à toute épreuve**  
par Yves-Alexandre Thalmann

 visualisation

**D**ésir .....  
 **R**ésultat .....  
 **O**bstacle .....  
**P**lan .....

**Si.....**                      **alors je.....**  
obstacle                      action pour le surmonter

# Faire un projet

Utilise l'énergie du stress pour visualiser la situation dans le futur.

## ÉTAPES

Visualise le déroulement de la journée **étape par étape**:

du réveil à la sortie de la salle de classe.



## DÉTAILS

Visualise avec le plus de **détails** possibles :

images visuelles de la salle, de la distribution des sujets;



images verbales des consignes que tu te donnes ("Lis tranquillement le sujet, cherche à bien comprendre tous les éléments, dégage les idées principales, fais un plan...").



## TON RÔLE

Dans tes images mentales, tu joues pleinement ton **rôle** dans toutes les hypothèses et tu es l'acteur de ta réussite (même dans le scénario où le test est difficile, où le maître est sévère...).



# La roue du stress

**BOUGER**  
sauter, danser,  
faire du sport,  
sortir



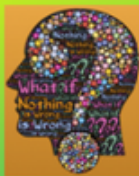
**PSYCHOLOGIE POSITIVE**  
Visualiser un lieu ressource,  
penser aux meilleurs moments de  
la journée/ semaine

**RIRE**  
sourire devant un  
miroir,  
rechercher l'humour  
(livre, vidéo, film,  
blagues...)



**RESPIRER**  
faire une séance de  
respiration consciente,  
de méditation de pleine  
conscience

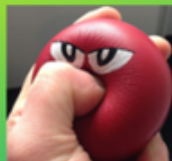
**TOUCHER**  
caresser une matière  
douce,  
le chien/chat/doudou



**PENSÉES  
POSITIVES**  
lire des affirmations  
positives et motivantes



**DESSINER**  
colorier un mandala,  
réaliser un zentangle



**PÉTRIR**  
malaxer une boule  
antistress,  
de la pâte à  
modeler, cuisiner

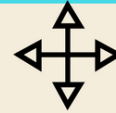
# Lire des affirmations positives

Je fais de mon mieux  
tout ce que je fais,  
explorant joyeusement  
de nouvelles  
possibilités.



Je relève des défis et  
je n'ai jamais envie  
d'abandonner.

Je donne mon  
maximum et je grandis.



J'aime bouger ! Je suis  
heureux.se de grimper,  
courir, de découvrir  
toutes mes possibilités  
physiques.

Je me donne moi-  
même des buts et je  
me sens bien quand je  
les atteins, sans  
m'occuper de ce que  
pensent les autres.



Je suis content.e de  
m'améliorer à chaque  
fois que je fais quelque  
chose, quelle que soit  
mon activité.

Je respecte la façon  
particulière dont  
chacun apprend.



Je reste positif.ve et  
joyeux.se en utilisant  
tout ce qui me rend  
fort.e !

Je ne m'en souviens  
pas pour l'instant. Je  
n'ai pas réussi cette  
fois-ci.



J'aime écrire mes propres  
histoires; mes idées et mes  
pensées semblent couler  
toutes seules sur le papier.  
Quand je lis, j'ai toujours  
l'impression de savoir ce qui  
va se passer après. Quand je  
parle, les mots me viennent  
facilement, ils ont tout de  
suite un sens et suivent  
exactement ma pensée.



# Visualiser un lieu ressource



Prends un petit objet dans ta main (comme un galet).  
Une fois que tu tiens bien ce galet, imagine un endroit que  
tu aimes beaucoup, dans lequel tu te sens bien.

Ressens le plaisir à t'y trouver.

Stimule tous tes sens :

entends des  
sons

sens des  
goûts dans la  
bouche

sens des  
odeurs

ressens des  
sensations  
(la chaleur du soleil, le  
froid de la neige, le  
vent salé du bord de  
mer...)



Quand tu es bien installé dans cet endroit, ancre la  
sensation de bien-être associée dans l'objet.

Cet objet restera ensuite à portée de ta main (dans une poche de  
veste ou de pantalon, dans le cartable ou la trousse...).



Chaque fois que tu prendras l'objet dans ta main, ton  
cerveau se rappellera de cette sensation de bien-être.

# Travailler le souffle

où est ma respiration, celle qui me fait vivre et à laquelle je prête peu attention ?



est-ce que je peux mieux la sentir avec ma main sur mon ventre et la percevoir ma main bouger au gré de mon souffle ?



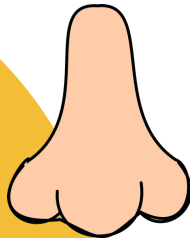
est-ce que je la sens plutôt dans mon ventre qui se gonfle doucement quand l'air entre et se dégonfle tranquillement quand l'air ressort ?



ou bien dans ma poitrine, qui elle aussi se soulève puis se rétracte chaque fois que je respire ?



et si c'était dans mon nez, ou plus exactement dans mes narines que je peux sentir l'air qui passe, qui me chatouille, qui est un peu plus frais au moment où j'inspire et un peu plus chaud au moment où j'expire ?



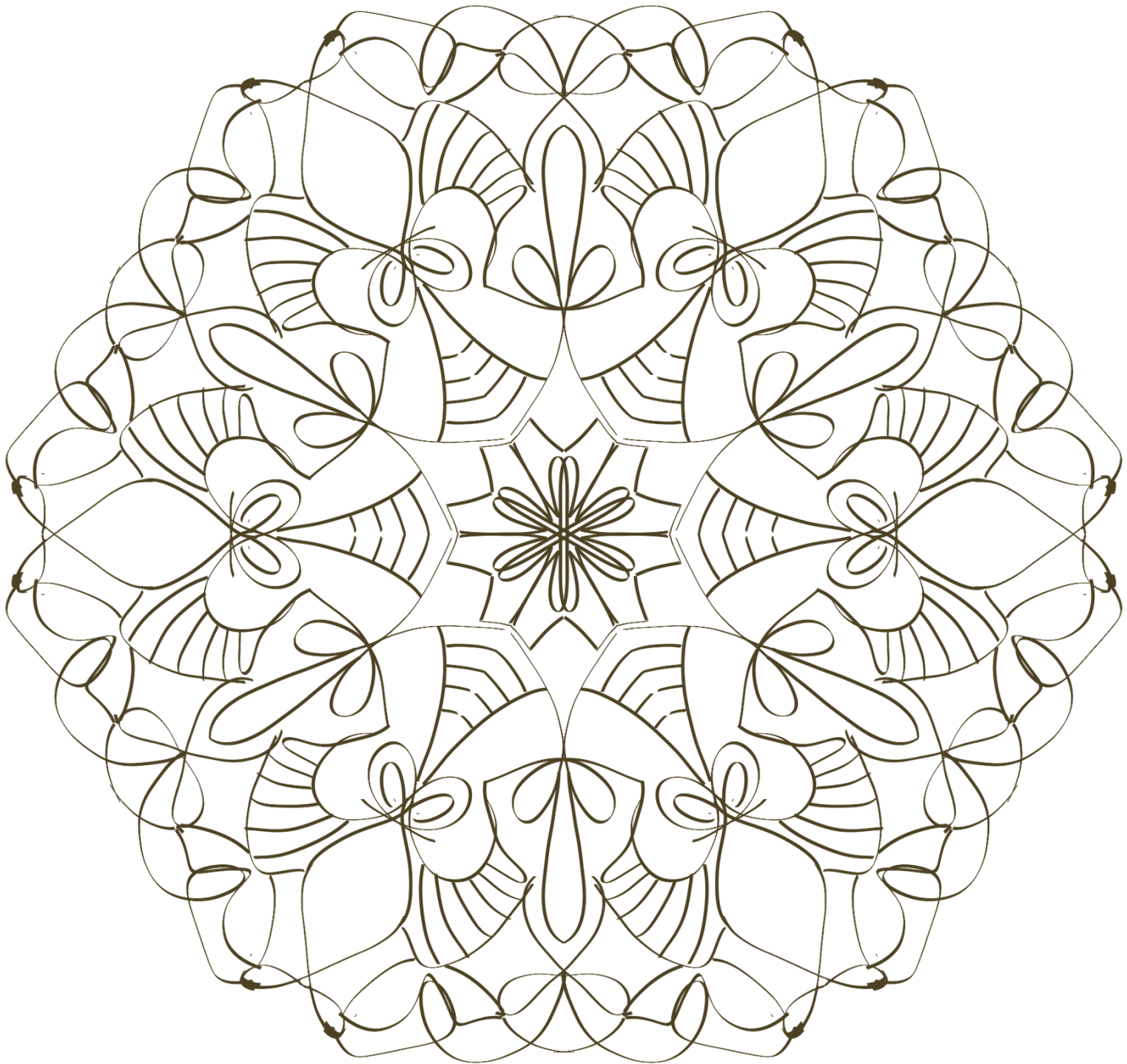
et si je soufflais comme sur une bougie le plus lentement possible pour ne pas l'éteindre ?



est-ce que je sens comme des vagues qui vont et viennent dans la mer au rythme des inspirations et expirations ?



# Colorier un mandala



# Un dessin pour affronter le stress

Je dessine les ressources en moi et autour de moi que je peux utiliser pour affronter les obstacles et difficultés (par exemple, mes qualités, les personnes qui m'aiment, les lieux qui m'apaisent, mon animal de compagnie, la nourriture que j'aime...)

# Méditer en pleine conscience

Effectue la méditation du "balayage corporel" pour chasser les inquiétudes et les scénarios catastrophes.

Allonge toi les bras le long du corps, les pieds tournés vers l'extérieur, les yeux fermés.

Prends contact avec l'instant présent : aie conscience de l'ensemble de ton enveloppe corporelle, en ressentant tous les points de contact du corps sur le sol, le lit ou le tapis.

Observe ce qui se passe en toi : "Que se passe-t-il à l'intérieur de moi à cet instant? Quelles sont mes pensées, mes émotions, mes sensations corporelles ? J'accepte ce qui se passe, quoi que ce soit. C'est là pour l'instant. "

Relie toi à ta respiration sans la modifier : "Je sens l'air qui passe dans mes narines, qui gonfle ma cage thoracique puis je sens ma cage thoracique qui se dégonfle et l'air qui est expiré à travers mes narines. "

Puis tourne ton attention progressivement vers des parties de ton corps. Fais bouger ta conscience dans les parties de ton corps les unes après les autres en ressentant tes sensations. D'abord, mets le projecteur de ta conscience sur les pieds en gardant à l'esprit qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de ressentir ce que l'on ressent :

*"Je ressens mes orteils, je me relie à ce qui est là (moiteur ? fraîcheur ? contact de mes orteils entre eux ? des fourmis ? un engourdissement ?).*

*Puis je remonte le long de mes jambes à mon rythme, en respirant instant après instant (mollet, genou, cuisse, bas du bassin). Puis le long de mon dos en contact avec le tapis ou le lit.*

*Puis je me concentre sur mon ventre qui redescend vers la colonne vertébrale à chaque expiration. Qu'est-ce que je ressens comme sensation corporelle dans cette zone, dans ma poitrine ? Je ressens peut-être la sensation de mes côtes qui s'écartent et se rapprochent, les battements de mon cœur, je ressens peut-être le contact de l'air à l'intérieur de mes poumons, celui des vêtements sur la peau, mon plexus solaire est peut-être noué.*

*Maintenant, je pose mon attention sur mes mains : quelles sont les sensations corporelles dans mes mains , dans mes articulations, dans mes ongles ? Je ressens le mieux possible mes sensations, sans jugement.*

*Ensuite, je dirige mon attention vers mes bras et mes épaules : mes muscles sont-ils tendus ou relâchés ?*

*C'est au tour de ma gorge et de ma nuque : je note la présence de sensations, éventuellement leur tonalité (est-ce agréable, désagréable, neutre ?).*

*Puis je dirige mon attention vers le visage : ma mâchoire, ma bouche, mes lèvres, mes dents, ma langue (ma langue est-elle en contact avec mon palais, avec mes dents, avec l'intérieur de mes joues ?).*

*Je poursuis avec mon nez (y a-t-il des odeurs présentes ?), avec mes oreilles (est-ce que je perçois des sons ? sont-ils lointains, proches, aigus, graves ?). Je ne cherche pas à leur donner du sens mais je les accueille pour ce qu'ils sont : des vibrations.*

*Je termine avec mes paupières, mes cils, mes yeux, mes sourcils, mon front, mes tempes, l'ensemble du cuir chevelu, mon crane. En permettant à ma conscience d'accueillir l'ensemble de ma tête."*

Reste immobile quelques instants encore en pleine conscience de tes pensées, de tes émotions, de tes sensations corporelles.

# Respirer

Tu dois inspirer pendant 5 secondes puis expirer pendant 5 secondes à chaque fois (tu peux compter dans ta tête de 1 à 5 sur chaque flèche).

Je suis les créneaux avec les yeux à partir du premier point noir.

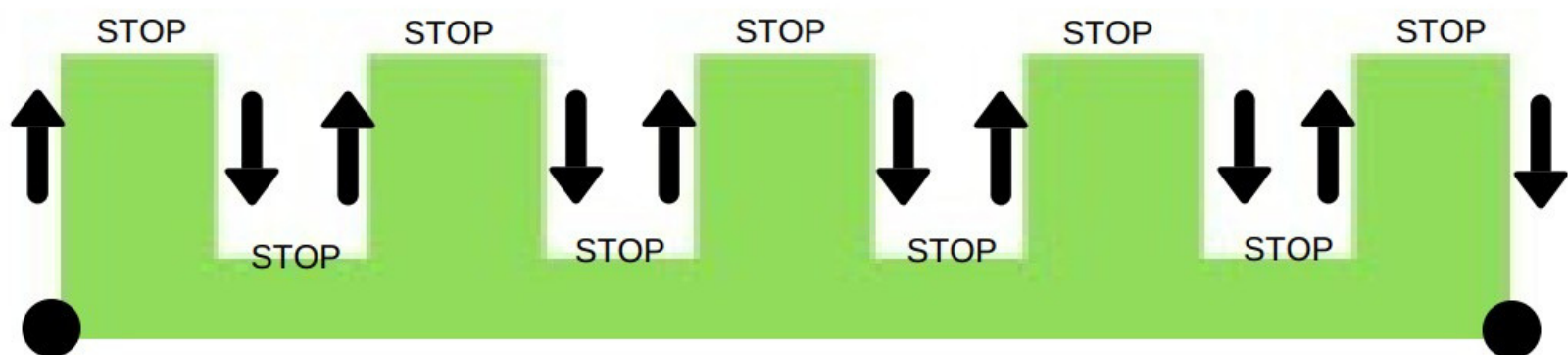
J'inspire quand la flèche monte

Je bloque ma respiration au STOP et je suis la ligne des yeux.

J'expire quand la flèche descend.

Je continue à bien suivre la forme des créneaux avec les yeux à l'inspiration et à l'expiration.

Je m'arrête au dernier point noir.



# Se poser les bonnes questions

Qu'est-ce qui t'a fait  
beaucoup réfléchir  
aujourd'hui ?

[www.apprendre-reviser-memoriser.fr](http://www.apprendre-reviser-memoriser.fr)

Quelle est la plus grosse  
difficulté que tu as  
rencontrée ?

Que peux-tu apprendre de  
la plus grande difficulté  
que tu as rencontrée  
aujourd'hui ?

Quelle stratégie as-tu ou  
vas-tu utiliser pour faire  
face à cette difficulté ?

[www.apprendre-reviser-memoriser.fr](http://www.apprendre-reviser-memoriser.fr)

Quelle erreur as-tu faite  
dont tu pourrais  
apprendre  
quelque chose ?

Comment t'y prendras-tu  
la prochaine fois pour  
éviter que cela ne se  
reproduise ?

Sur quoi as-tu  
travaillé dur  
aujourd'hui ?

Que vas-tu faire pour te  
défier toi-même  
aujourd'hui ?

Que peux-tu faire pour  
améliorer tes  
performances ?

## STRATÉGIES DE GESTION DU STRESS EN CLASSE

1

### PARLER

Parler à une personne de confiance et bien nommer les émotions ressenties

2

### COMPTER

Compter jusqu'à dix (ou plus) pour se calmer

3

### S'AUTO ENCOURAGER

Se répéter des phrases positives comme "Je peux le faire.", "Je n'y arrive pas encore et je vais bientôt y arriver" ou "J'ai confiance en mes capacités"

4

### S'ÉLOIGNER/ FAIRE UNE PAUSE

S'éloigner physiquement de la situation conflictuelle ou stressante ou demander un temps de pause

5

### MALAXER

Serrer une balle anti stress ou mâchouiller un fidget

6

### RESPIRER

Respirer profondément en sentant bien l'air entrer dans les narines, la cage thoracique et le ventre se gonfler puis se dégonfler et l'air ressortir par les narines.

7

### DESSINER

Dessiner ou gribouiller, colorier un mandala

8

### ECRIRE

Rédiger une lettre (et la déchirer ou la jeter ensuite ou bien l'adresser aux personnes en question)

9

### VISUALISER

Prendre une minute de "vacances" dans la tête (s'imaginer calme et serein dans un endroit apprécié, revivre les sensations dans le corps et le cœur, revenir au présent avec ces sensations ancrées)

10

### BOUGER

Demander à sortir pour partir marcher ou courir quand c'est possible