

Journal pour gérer mon stress

Mieux vivre
dans le moment
présent

GINA M. BIEGEL, MA, LMFT

La Boîte à Livres
Éditions

2348 Chemin Lucerne, bur. 234
Ville Mont-Royal (Qc), H3R 2J8
www.laboitealivres.com

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Biegel, Gina M.
Journal pour gérer mon stress :
mieux vivre dans le moment présent

(Zéro Zizanie)

Adaptation de : The Stress Reduction
Workbook for Teens

ISBN : 978-2-923817-05-7

1. Gestion du stress - Ouvrages pour la jeunesse.
2. Stress chez l'adolescent. 3. Gestion du stress
- Problèmes et exercices - Ouvrages pour la
jeunesse. I. Titre.

RA785.B5314 2011 j155.9'042
C2010-942601-0

© 2009 by Gina M. Biegel
New Harbinger Publications
5674 Shattuck Avenue
Oakland, CA 94609

Titre : Journal pour gérer mon stress
Collection : Zéro Zizanie
Couverture et mise en page : Luc André Bélanger
et Julie Olsen
Adaptation : Michel Saint-Germain
Révision : Zoë Letendre
Crédit photographique : Edyta Pawlowska

© 2011, La Boîte à Livres inc.
www.laboitealivres.com

Dépôt légal 2011
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives du Canada

Imprimé au Canada

Note de l'éditrice

Ce livre a pour but de fournir une information précise et fondée concernant le sujet dont il traite. L'éditrice ne prétend pas fournir des services professionnels, qu'ils soient d'ordre psychologique, financier, juridique ou autre. Si le lecteur a besoin d'aide ou de conseils, il devra recourir aux services d'un professionnel compétent.



La Loi sur le droit d'auteur interdit la reproduction d'œuvres sans l'autorisation des titulaires des droits. Or, la photocopie non autorisée – le photocopillage – a pris une ampleur telle que l'édition d'œuvres nouvelles est mise en péril. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, du présent ouvrage est interdite sans l'autorisation écrite de l'éditrice.

Imprimé sur du papier Silva Enviro 100% postconsommation
traité sans chlore, accrédité Éco-Logo et fait à partir de biogaz.



Je voudrais dédier ce livre à tous les adolescents qui persévèrent dans la vie. J'espère que vous y trouverez l'une des nombreuses étapes du parcours qui mène au bonheur, à la paix et à la clarté. Je voudrais remercier tous mes clients, mes amis, les membres de ma famille et mes collègues qui ont contribué à l'élaboration de ce livre. J'aimerais particulièrement remercier Jon Kabat-Zinn qui a influencé mon enseignement de la pleine conscience auprès des adolescents.

—Gina Biegel

Table des matières

Introduction	1
Activité 1: Pour commencer : établis tes intentions	3
Activité 2: Apprends qui tu es	5
Activité 3: Définition du stress	10
Activité 4: Le bon et le mauvais stress	13
Activité 5: Les effets physiques du stress	16
Activité 6: Les effets émotionnels du stress	19
Activité 7: Les pensées et les sentiments	22
Activité 8: Le lien corps-esprit	25
Activité 9: Qu'est-ce qui te stresse?	28
Activité 10: Des moments importants peuvent également causer du stress	31
Activité 11: Faire son chemin dans la vie	34
Activité 12: Sors du cadre	37
Activité 13: Qu'est-ce que la pleine conscience?	41
Activité 14: Vis dans l'instant présent	44
Activité 15: Être dans le moment présent : les cinq sens	46
Activité 16: Savourer dans la pleine conscience	50
Activité 17: Être attentif aux détails du quotidien	52
Activité 18: Fais tes devoirs dans la pleine conscience	55
Activité 19: Prends conscience de : la méditation du balayage corporel	57
Activité 20: La méditation active : le mouvement conscient	62
Activité 21: La méditation avec la respiration, version abrégée	65

* Table des matières

Activité 22:	La méditation assise : être attentif à la respiration et au corps	68
Activité 23:	Le fil des pensées	71
Activité 24:	Accepte toutes tes émotions	73
Activité 25:	Concentre-toi sur le positif	76
Activité 26:	Abandonne les jugements négatifs sur toi-même	79
Activité 27:	Des techniques utiles pour réduire le stress	82
Activité 28:	Les moments agréables de la vie : fais ce qui te plaît	86
Activité 29:	Concentre-toi sur le positif	89
Activité 30:	Considère tes qualités positives	93
Activité 31:	La bienveillance envers soi n'est pas de l'égoïsme	95
Activité 32:	Les choses qui échappent à ton contrôle	98
Activité 33:	Les problèmes : les tiens et ceux des autres	101
Activité 34:	Change ta façon de régler les situations pénibles	104
Activité 35:	Fais une pause : prends ton temps avant de réagir	107
Activité 36:	Visualise la fin du film	111
Activité 37:	Les étapes suivantes	113

introduction

Cher lecteur,

Bienvenue dans ce Journal pour gérer mon stress. Quand on est adolescent il peut être très difficile d'affronter le stress, mais celui-ci est un aspect normal de la vie, et tu n'es pas seul à le vivre. Souvent, les gens sont stressés sans vraiment savoir ce qu'ils peuvent y faire. Lorsque tu auras complété les activités de ce livre, tu auras une large gamme d'outils qui te permettront de gérer le stress.

Si tu es comme bien des gens, tu vois facilement tes défauts ou tu crois qu'il n'y a pas moyen de régler tes problèmes ou ton stress. Ce livre vise à élaborer les ressources, les techniques et les qualités positives que tu as sans même le savoir. C'est une façon de passer du sentiment d'impuissance à l'idée de pouvoir faire quelque chose.

Des centaines d'adolescents, dans des cours de réduction du stress, ont utilisé des activités semblables à celles du livre, et voici ce que certains ont dit :

« J'ai appris à traiter mon stress différemment, ce qui, à la fin, m'a permis d'arrêter d'être blessant. Je sais que j'ai choisi d'arrêter, mais les techniques m'ont donné des façons de ne pas irriter les autres, différentes façons de me calmer. »

« J'ai appris à lâcher prise et à passer à autre chose après une mauvaise expérience. »

« J'avais l'impression que les techniques apprises sont suffisamment faciles et efficaces pour être utilisées au besoin. J'ai maintenant l'impression, tout au moins, de pouvoir réduire mon stress. »

« J'ai appris des façons nouvelles et différentes de rester détendu et d'affronter le stress, et maintenant, je ne m'inquiète plus autant. »

La meilleure façon d'utiliser ce livre consiste à réaliser les activités du début à la fin, car chacune développe celles qui la précèdent. Si tu arrives à une activité qui ne te convient pas ou qui semble étrange, tu peux passer à une autre, mais il serait bien d'essayer d'abord. Aussi, un certain nombre des activités sont des techniques de méditation par la pleine conscience que tu pourras souvent utiliser chaque fois que tu te sentiras stressé.

Je te félicite de prendre des mesures afin de réduire ton stress!

Chaleureusement,

Gina Biegel

Pour commencer : établis tes intentions

1

On t'a sans doute souvent dit quoi faire. Que ce soit « Rédige un texte pour demain » ou « Sors les ordures ». Tu lis peut-être même ce livre parce qu'on t'a dit que les activités te seraient utiles. Mais, même si quelqu'un d'autre veut que tu completes ces activités, c'est toi qui les réaliseras pour toi-même, et tu dois déterminer ce que tu veux tirer de ce livre.

Quelles sont, selon toi, tes intentions ou tes raisons de gérer ton stress? Songe à tes propres raisons, pas à celles que les autres t'ont données. Par exemple, tu penses peut-être que la réduction du stress fera disparaître tes maux de tête ou t'aidera à mieux dormir la nuit. Tu te dis peut-être que tu arriverais à mieux communiquer avec tes amis et ta famille si tu étais plus détendu.

Écris tes buts ici :

Pour approfondir

Maintenant que tu as dressé une liste de buts, laisse-les de côté. Tu n'as aucun effort à faire pour les atteindre. Commence tout simplement ces activités avec l'esprit ouvert, en te disant que tu pourrais apprendre quelque chose d'intéressant et d'utile.

Que penses-tu de l'idée de ne pas faire d'effort pour atteindre un but?

Est-ce qu'il y a eu d'autres moments dans ta vie où tu avais l'impression de ne pas avoir à faire d'effort pour accomplir quelque chose? Raconte l'une de ces occasions.

Apprends qui tu es

2

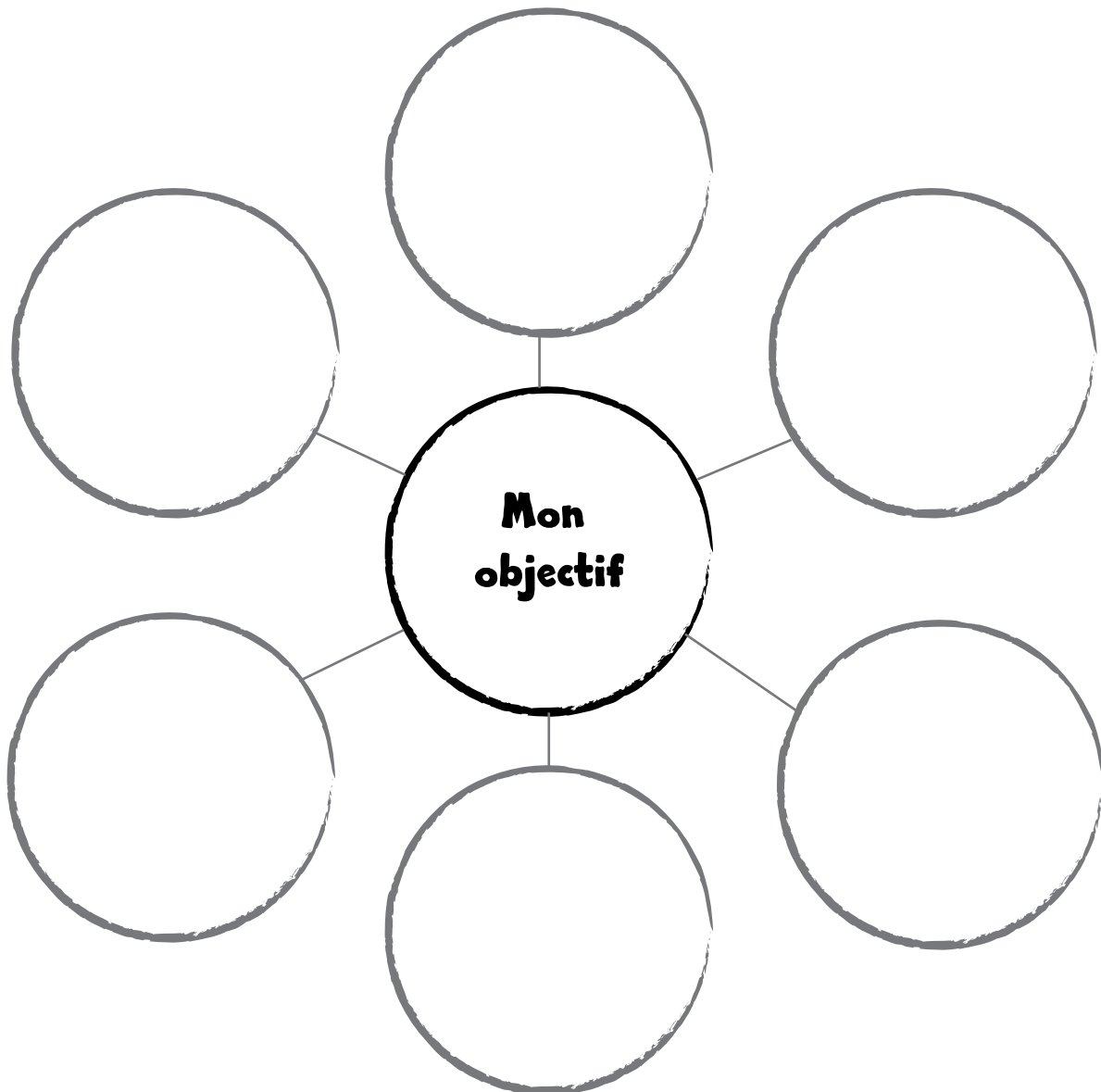
À cette étape de ta vie, tu traverses sans doute les difficiles processus qui vont déterminer qui tu es, tout en essayant d'être la personne que tes amis et ta famille veulent que tu sois. Cela pourrait bien te causer un stress additionnel. Plus tu apprendras qui tu es vraiment, qui tu veux être et ce qui compte le plus pour toi, mieux tu pourras affronter le stress de vouloir répondre aux attentes des autres.

Pour mieux te connaître, tu peux te demander : quel est mon objectif? Qu'est-ce qui compte pour moi dans ma vie, à présent? Bien sûr, chaque personne a des réponses différentes, mais voici des exemples qui peuvent t'inspirer :

- passer du temps avec mes amis
- passer du temps avec ma famille
- être en relation avec un garçon ou une fille
- travailler fort à l'école
- consacrer du temps à mes passe-temps
- améliorer ma pratique d'un sport
- apprendre un nouvel instrument de musique
- suivre des cours de danse
- exprimer mes pensées et mes sentiments par l'écriture ou le dessin
- accomplir mes rêves
- déterminer mon avenir

activité 2 * Apprends qui tu es

Utilise ce diagramme pour mieux te connaître. Dans chaque cercle vide, écris quelque chose qui exprime ton but. Celui-ci peut être aussi simple ou aussi complexe que tu veux. Par exemple, tu peux écrire « passer du temps avec les amis » ou tout simplement « les amis ».



Ton objectif est-il surtout centré sur un seul domaine de ta vie? Ou est-ce un équilibre entre plusieurs domaines comme, par exemple, l'école, la carrière, la famille, les amis?

As-tu soulevé une idée qui ne t'était jamais venue à l'esprit?

Veux-tu changer un aspect particulier de ta vie? Si oui, lequel?

Parmi les aspects que tu veux changer, lesquels peux-tu changer? Lesquels échappent à ton contrôle?

Pour approfondir

Comment tes amis et ta famille te voient-ils? Sur une feuille séparée, dessine un diagramme semblable à celui de la page 6 et donnes-en des copies à quelques-uns de tes parents et amis les plus proches. Demande-leur de remplir les cercles en décrivant comment ils te voient.

Comment les perceptions de tes amis ressemblent-elles aux tiennes?

Comment sont-elles différentes?

Aimerais-tu que tes amis te voient différemment? Si oui, en quoi?

Comment les perceptions des membres de ta famille sont-elles semblables aux tiennes?

Comment sont-elles différentes?

Aimerais-tu que les membres de ta famille te voient différemment? Si oui, en quoi?

3

Définition du stress

Quand quelqu'un se dit stressé, on sait généralement ce que ça veut dire, mais en fait, chacun a sa définition du stress. Certains le décrivent comme une émotion inconfortable, certains font référence à des sensations physiques, et d'autres focalisent sur la façon dont il affecte leur façon de penser.

Voici des mots qui décrivent l'état émotionnel relié au stress :

- inquiet
- anxieux
- envahissant
- accablé
- mal à l'aise
- en perte de contrôle
- déprimé
- frustré
- tendu
- malheureux
- paniqué
- nerveux
- perdu ou confus

Voici quelques-unes des répercussions physiques causées par le stress :

- tension
- agitation
- excès d'appétit
- maux de tête
- vertige
- douleurs à la poitrine
- maux d'estomac
- douleurs
- problèmes du sommeil
- panique
- troubles de la respiration
- perte d'appétit

Et les gens peuvent utiliser ces expressions pour définir le stress en fonction de leurs pensées :

- « faire abstraction de la réalité »
- « difficulté à penser »
- « trop de choses à faire »
- « trop de choses à penser »
- « incapable de passer à autre chose »
- « ne pas pouvoir se concentrer »
- « état d'esprit négatif »
- « idées noires »
- « dramatiser »
- « pensée obsessionnelle »

As-tu déjà utilisé l'une ou l'autre de ces expressions pour définir le stress? Écris-les ici.

Quelle autre expression as-tu utilisée pour définir le stress?

Pour approfondir

Quand tu utilises les expressions que tu viens d'énumérer dans ta vie quotidienne, cela t'indique que tu es stressé. Examine ton niveau de stress actuel et réponds à ces questions :

Quel est le rôle du stress dans ta vie actuelle?

Veux-tu voir baisser le niveau de stress dans ta vie?

Quelles dimensions de ta vie sont les plus stressantes?

Lesquelles peux-tu changer?

Le bon et le mauvais stress

4

Tu considères probablement le stress comme étant mauvais ou négatif, mais il y a des moments où, en fait, le stress t'aide.

Adrien joue au soccer dans l'équipe de son école. Il a tendance à devenir nerveux avant un match, et souvent, il a un peu mal à l'estomac. Du même coup, son adrénaline augmente et cela l'aide à donner de meilleurs résultats.

Si tu dépasses un certain niveau, le stress devient trop grand. Il diminue ta capacité de bien fonctionner et commence à te nuire.

Solène a tendance à remettre à la dernière minute ses devoirs scolaires. Parfois, le fait d'attendre jusqu'à la veille de la date de tombée joue en sa faveur : la pression l'aide à bien travailler. À d'autres moments, elle attend trop longtemps et le stress est si grand qu'elle ne peut finir son devoir.

Ces autres exemples t'aideront à voir comment la balance peut pencher.

Tu es nommé capitaine de l'équipe de basketball.

Bon stress : Tu es fier de cette position et tu travailles plus fort; donc, tu obtiens de meilleurs résultats dans l'équipe.

Mauvais stress : Tu deviens tellement nerveux que tu commences à mal jouer.

Tu as un devoir vraiment difficile à remettre.

Bon stress : Tu prends ce devoir comme un défi et tu y mets le maximum, parce que tu veux bien faire et que tu t'intéresses au sujet.

Mauvais stress : Tu es tellement désespéré que tu abandonnes.

activité 4 * Le bon et le mauvais stress

Raconte une fois où le stress t'a aidé à donner un meilleur rendement ou a augmenté ta motivation.

Peux-tu réfléchir à une occasion où tu as dépassé un certain niveau de stress, ce qui a entraîné des conséquences nuisibles? Décris ce qui s'est passé.

Pour approfondir

Dans certaines situations, tu as peut-être utilisé le stress à ton avantage, mais ce n'est pas le cas actuellement. Pense à des occasions auxquelles le stress a pu t'aider dans chacun de ces domaines.

À l'école : _____

À la maison : _____

Dans tes passe-temps : _____

Avec tes amis : _____

Autres : _____

5

Les effets physiques du stress

Quand tu te sens menacé, ton corps déclenche automatiquement ce qu'on appelle la réaction de lutte ou de fuite. Si tu étais un homme des cavernes de l'ère préhistorique, que tu devais chasser pour trouver ta nourriture, et qu'un tigre à dents de sabre arrivait sur ton chemin, ton corps se préparerait à combattre le tigre ou à le fuir.

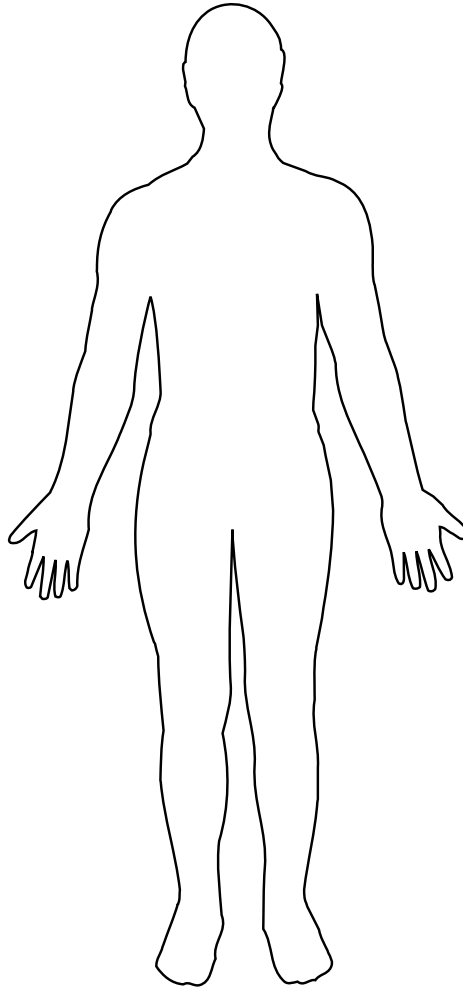
Heureusement, à notre époque, tu ne rencontres aucun tigre à dents de sabre. Mais ton corps réagit de la même façon à chacun des moments stressants de ta vie, comme si tu rencontrais, chaque jour, une foule de tigres. Par exemple, une mauvaise note d'examen, une rupture avec une copine ou un copain, le fait d'être suivi dans la rue, ou un bruit qui te fait sursauter lorsque tu es seul chez toi, tout cela pousse ton corps à réagir immédiatement par la lutte ou par la fuite.

Les gens ne ressentent pas tous le stress dans les mêmes parties de leur corps. Par exemple, tu peux avoir plus de difficulté à respirer, et ton amie peut avoir vraiment chaud. Tes réactions peuvent également être différentes selon les situations. Un stress peut te donner mal à l'estomac, un autre peut provoquer une tension dans tes épaules. Peu importe les symptômes physiques, sache que ton corps te laisse savoir qu'il est stressé et qu'il veut retourner à la détente.

Regarde le diagramme de la page suivante. Les réactions énumérées à la gauche se déroulent lorsque ta réaction de lutte ou de fuite est déclenchée. Après un moment, ces effets physiques disparaissent et ton corps revient à la détente, comme on le montre à droite. Dans ce diagramme, indique dans quelle partie de ton corps tu ressens généralement ton stress.

Réaction de lutte ou de fuite

- ↑ rythme cardiaque qui accélère
- ↑ pouls qui accélère
- ↑ tension artérielle qui augmente
- ↑ tension musculaire
- ↑ respiration saccadée
- ↓ taille des vaisseaux sanguins
- ↓ mauvaise digestion
- ↑ température du corps qui monte



État de détente

- ↓ rythme cardiaque qui ralentit
- ↓ pouls qui ralentit
- ↓ tension artérielle qui est à la normal
- ↓ détente musculaire
- ↑ respiration abdominale profonde
- ↑ taille des vaisseaux sanguins
- ↑ bonne digestion
- ↓ température du corps qui s'abaisse

Pour approfondir

Les effets physiques de la réaction de lutte ou de fuite (comme le cœur qui bat plus vite, la respiration qui devient plus lourde, et la température corporelle qui monte) sont généralement assez éphémères. Toutefois, avec le temps, le stress a d'autres effets sur le corps.

Voici une liste de symptômes physiques qui peuvent être causés par le stress. Certains sont passagers ou intermittents, tandis que d'autres durent des jours ou même plus longtemps. Encerle les symptômes que tu ressens quand tu es stressé. Si tu connais d'autres problèmes physiques qui ne sont pas énumérés, insère-les.

asthme	transpiration
changement d'habitudes de sommeil	souffle court ou superficiel
mal d'estomac	tremblement
problèmes cutanés : sécheresse, démangeaison	souffle lourd ou rapide
nausée	mal de tête
douleur de poitrine	palpitations
brûlure d'estomac	changement dans l'appétit
vertige	débit de la parole plus rapide
raideur musculaire	changement de poids
sensation de fermeture dans la gorge	autre : _____
	autre : _____

Parfois, tu ne remarques peut-être pas les signes physiques du stress, ou tu peux les ignorer. Mais il est important de rester attentif lorsque ton corps envoie un signal de détresse pour te dire que tu es stressé. C'est signe que tu as peut-être besoin de changer quelque chose dans ta vie, afin de revenir une meilleure détente.

Les effets émotionnels du stress

6

Quand tu ressens de fortes émotions — surtout négatives —, il y a une bonne chance pour que le stress soit en cause : tu te sens peut-être déprimé ou inquiet. Il pourrait affecter ton comportement : tu peux faire de l'insomnie ou te ronger les ongles. Il peut même mener à des comportements nuisibles, comme le fait de fumer ou de prendre de la drogue.

Regarde cette liste de sentiments et demande-toi lesquels tu as ressentis en lien avec le stress. Dans les nuages de la page suivante, écris ces sentiments, ou d'autres que tu as peut-être ressentis. S'il te faut plus d'espace, inscris tes autres sentiments autour des nuages.

en colère

déprimé

frustré

hostile

nerveux

dépassé

agité

suspicieux

bon à rien

anxieux

craintif

désespéré

instable

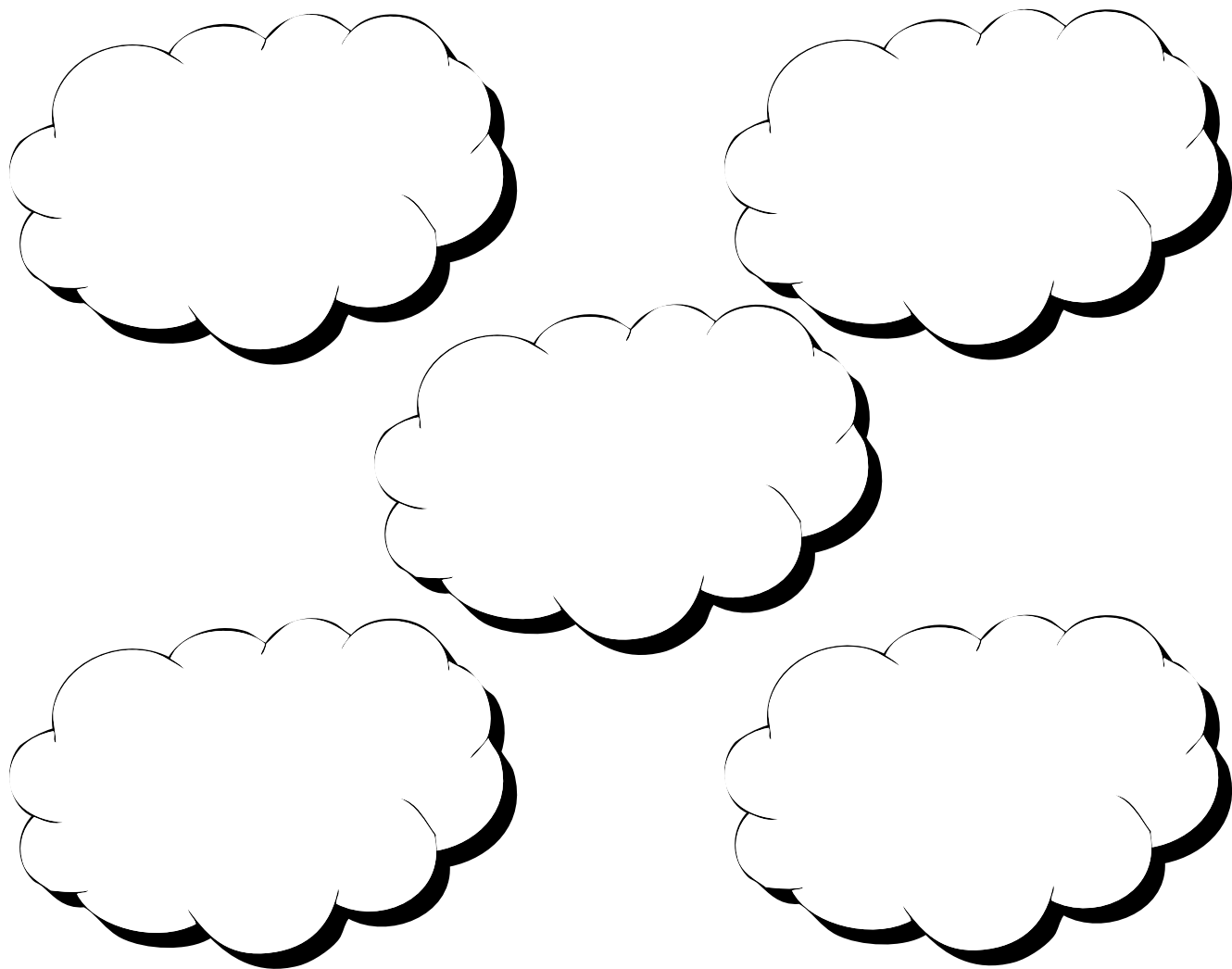
engourdi

paniqué

triste

inquiet

activité 6 * Les effets émotionnels du stress



Prends un moment pour réfléchir à ce que tu as écrit. Tu n'as peut-être reconnu qu'un seul de ces sentiments, ou bien ils sont si nombreux que tu te sens mal en les relisant.

À présent, concentre-toi sur le positif et note tous les sentiments de la liste que tu n'as pas ressentis comme étant du stress.

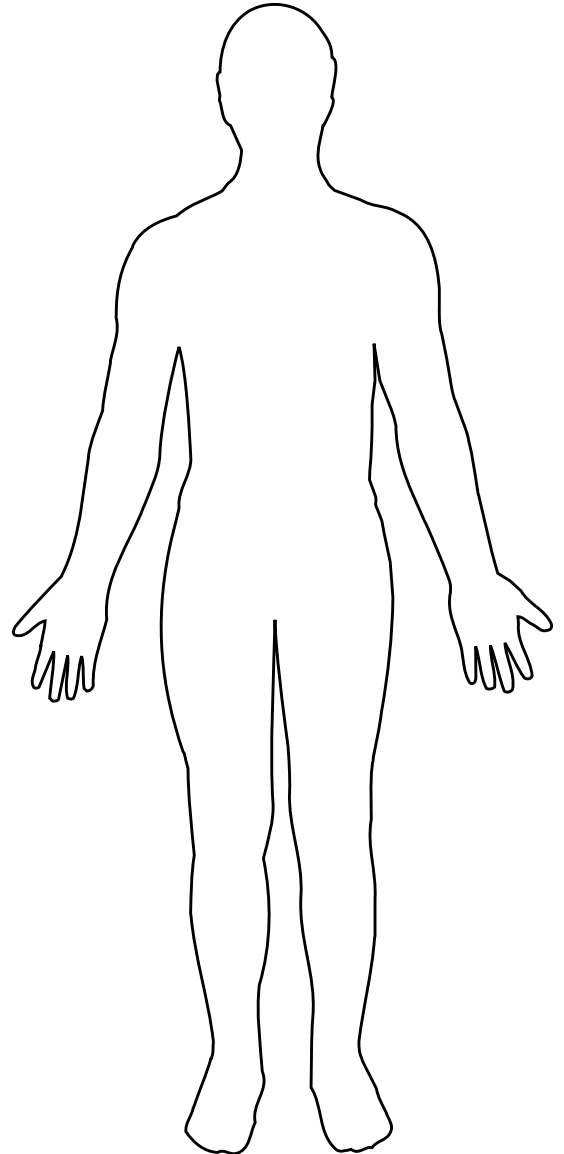
Pour approfondir

Dans la silhouette ci-dessous, colorie les parties de ton corps dans lesquelles tu ressens de la douleur émotionnelle. Essaie d'utiliser des couleurs différentes pour t'aider à exprimer tes humeurs et sentiments.

Regarde ce que tu viens de dessiner.
Comment te sens-tu, à présent?

Y a-t-il quelque chose que tu as dessiné et que tu voudrais voir changer?

As-tu appris quelque chose de neuf sur toi-même?



7

Les pensées et les sentiments

Ce que tu penses affecte la façon dont tu te sens. Si tu vois habituellement le côté positif des situations, il est fort possible que tu te sentes plus heureux et plus détendu. Mais si tes pensées ont tendance à être négatives, tu te sens probablement plus stressé.

Et si une pensée négative n'était qu'une pensée sans fondement? Tu accordes peut-être un pouvoir exagéré à tes pensées négatives. Et si, lorsque tu penses à quelque chose, tu te contentais de prendre conscience de ce qui te vient à l'esprit?

Pendant qu'elle fait son travail scolaire, Fanny se dit que personne ne l'aime.

Une pensée n'est qu'une pensée

Fanny remarque qu'elle est en train de se dire que personne ne l'aime et continue de faire son travail.

Exagérer la pensée en y ajoutant quelque chose

Fanny cesse de faire son travail. Elle se met à penser à toutes les fois, dans le passé, où elle a perdu un ami. Elle pense aussi à son groupe d'amis actuel et se dit qu'elle sait ce que chacun pense d'elle. Ces pensées soutiennent son impression que personne ne l'aime.

Lorsque tu as une pensée négative, il vaut mieux te contenter de la remarquer au lieu de la nourrir. Peux-tu te remémorer un moment où tu as ajouté quelque chose d'inutile à tes pensées? Raconte ce qui s'est passé.

Ajouter quelque chose d'inutile à une pensée peut mener à des sentiments décourageants. Par exemple, lorsque Fanny continue à penser à des amis qu'elle a perdus, elle commence à se sentir triste et fatiguée.

Nomme quelques-uns des sentiments qui ont accompagné les pensées que tu viens de décrire?

Pour approfondir

Essaie d'élargir ton vocabulaire des sentiments.

Des mots qui expriment l'anxiété

« Je me sens inquiet, anxieux, angoissé, menacé, prudent, hésitant, méfiant, gêné, en crise ou mal à l'aise. »

Des mots qui expriment le bonheur

« Je me sens passionné, joyeux, enthousiaste, chanceux, satisfait, amusé, plein d'espoir, soulagé, ravi ou enjoué. »

Mots qui expriment la tristesse

« Je me sens déçu, malheureux, désappointé, blessé, découragé, seul, minable, affligé, négatif, perdu, écrasé ou désespéré. »

Mots qui expriment la colère

« Je me sens furieux, amer, agacé, irritable, impatient, agressif, frustré, revanchard ou enragé. »

Dans les listes ci-dessus, identifie les sentiments que tu as éprouvés aujourd'hui.

Quelles pensées te sont venues en reconnaissant chacun de ces sentiments?

Quelles expressions utilises-tu le plus souvent pour te décrire?

Le fait de reconnaître le lien entre ton corps et ton esprit peut te renseigner sur ton niveau de stress. Voici ce qui est arrivé à Laurie :

Laurie est censée retourner chez elle tout de suite après l'école, mais elle arrive deux heures plus tard. Lorsqu'elle rentre, sa mère et son père commencent à lui crier des reproches parce qu'elle est en retard. Ils l'accusent d'avoir rencontré son copain alors qu'elle n'est pas censée le faire.

Elle commence à sentir une vraie chaleur dans tout son corps et les larmes lui montent aux yeux. Elle se dit : « Ça ne sert à rien d'essayer de leur parler; ils ne m'écoutent jamais. Ils ne me font pas confiance. Ils ne m'ont même pas demandé pourquoi j'étais en retard. » Elle est triste et en colère.

Laurie commence à crier contre ses parents, puis se met à pleurer. Finalement, elle répond : « J'ai dû rentrer en bus parce que celui qui était censé me conduire est parti sans moi et que j'ai pris le mauvais autobus. J'ai essayé d'appeler ici, mais personne n'a répondu. »

Pour faire le lien entre ton esprit et ton corps, tu peux utiliser cette approche.

Décris la situation :

Ma meilleure amie a décidé de ne plus me voir.

Essaie d'identifier tes sentiments :

« Je suis triste, fâchée, en colère et frustrée! »

Remarque la façon dont ton corps est affecté :

« Mes épaules sont tendues. J'ai les larmes aux yeux et la température de mon corps doit monter parce que je me sens rougir. »

activité 8 * Le lien corps-esprit

À présent, essaie. Décris une situation que tu trouves particulièrement stressante en ce moment.

Quand tu te remémoires cette situation, quelles pensées te viennent?

Quels sentiments te viennent à propos de cette situation?

Comment ton corps est-il affecté?

As-tu l'impression de bien réagir à la situation, ou y a-t-il des choses que tu aimerais faire différemment?

Tu ne sais peut-être pas encore la réponse à la dernière question, et c'est bien ainsi. À mesure que tu apprendras à réduire ton stress, la réponse te viendra plus aisément.

Pour approfondir

Plus tu apprendras à gérer ton stress, plus tu seras capable d'affronter ce qui t'arrive. Par conséquent, tu seras moins stressé et plus équilibré.

Pense à une occasion où tu as vraiment bien géré une situation stressante. Raconte ce qui est arrivé.

Qu'est-ce qui aurait pu arriver si tu avais affronté cette même situation alors que tu étais en colère?

Comment aurais-tu pris conscience de ta colère?

Comment aurais-tu pris conscience de ta tristesse ou de ta déprime?

Comment aurais-tu pu réagir en étant triste ou déprimé?

Tu reconnais probablement les signaux envoyés par ton corps et ton esprit lorsque tu es en colère, triste ou déprimé, sans toutefois y faire attention. Il se peut même que tu ne les remarques pas. En étant à l'écoute de ces signaux, tu auras enfin l'information qui te permettra d'agir différemment.

9

Qu'est-ce qui te stresse?

Découvrir tes facteurs de stress constitue une première étape importante vers le changement. Un facteur de stress est une chose ou une situation qui en toi déclenche une réaction de stress.

Maxime travaille dix heures par semaine en plus de jouer dans une comédie musicale à l'école et de suivre quelques cours réservés aux meilleurs étudiants. Elle ne sait pas comment elle pourra arriver à faire tout cela. Lorsqu'elle rentre du travail ou de la répétition, il est vingt et une heures et elle en a encore pour trois heures à faire ses devoirs. En plus, ses amies sont furieuses parce qu'elle ne passe pas beaucoup de temps avec elles.

• • • •

Nathan est en colère parce que son meilleur ami et sa copine veulent qu'il choisisse entre eux deux. Il aimerait pouvoir fréquenter les deux en même temps, mais lorsqu'il est avec l'un, il ne se sent pas libre d'inviter l'autre. Par-dessus le marché, ses parents sont en train de divorcer. Nathan a également beaucoup de difficulté avec un grand nombre de ses cours, et son père insiste beaucoup pour qu'il ait de meilleurs résultats à l'école.

Tu n'as peut-être aucune difficulté à voir pourquoi Maxime et Nathan se sentent stressés. Sais-tu quels sont tes facteurs de stress actuels? Encerle tous ceux qui te concernent.

Avec tes amis

la pression du groupe (sexe, alcool, drogue)	la compétition
l'apparence physique ou l'image	l'intégration
les relations en général	des conflits majeurs avec des amis
des problèmes avec un copain ou une copine	

Dans ta vie à l'école

les devoirs	les résultats
l'insistance pour que tu aies de bons résultats	la pression à propos de l'université
l'intimidation	le sport
les enseignants ou les entraîneurs	les cours

Dans la famille

les problèmes financiers de tes parents	tes responsabilités
les règlements	des problèmes avec tes parents
des problèmes avec tes sœurs ou tes frères	la maladie

Autres

la pression engendrée par les médias	le fait de découvrir qui tu es	
l'avenir après l'école	des questions religieuses	la santé et la forme physique
la gestion du temps	des peurs	des préoccupations autour de la violence

Utilise ces lignes pour ajouter les facteurs de stress qui ne font pas partie des énumérations ci-dessus ou pour expliquer d'une façon plus détaillée ceux que tu as encadrés.

Parfois, il t'est impossible d'éliminer complètement un facteur de stress, mais tu peux réduire au minimum son effet sur toi en y consacrant moins de temps ou en n'étant pas aussi concerné.

Peux-tu éliminer de ta vie l'un ou l'autre de ces facteurs de stress?

Y en a-t-il d'autres que tu peux modifier un peu, même si tu ne peux pas les éliminer complètement de ta vie?

Pour approfondir

Les motifs de stress peuvent changer constamment. Les facteurs de stress que tu viens d'identifier ne sont probablement pas ceux que tu identifieras l'année prochaine, le mois prochain, la semaine prochaine... ni même demain. Tu résoudras quelques-unes de ces situations stressantes, d'autres apparaîtront, et certaines resteront pour ce qui te semblera une éternité.

Qu'est-ce qui t'a stressé aujourd'hui?

Qu'est-ce qui te stressait la semaine dernière?

Qu'est-ce qui te stressait il y a un mois?

Qu'est-ce qui te stressait il y a un an?

Lequel de ces facteurs de stress ne te stresse plus?

Y en a-t-il que tu as résolu toi-même? Raconte comment.

Es-tu satisfait de la façon dont tu as traité l'un ou l'autre de ces facteurs de stress? Précise lequel, puis explique ce qui te rends fier.
