

Gérer son stress

E2.3

Compétences émotionnelles – Réguler ses émotions et son stress

E2

4 principaux savoirs et savoir-faire

Savoir 1

Connaître le stress

Savoir 2

Connaître les stratégies de gestion du stress (ou stratégies de coping) efficaces

Savoir-faire 1

Réduire ses réactions de stress par des stratégies centrées sur l'expérience émotionnelle

Savoir-faire 2

Agir sur les stressseurs par des stratégies centrées sur le problème

Définition conceptuelle : Gérer son stress est la capacité à réduire ses propres réactions psychocorporelles de stress afin de ne pas être déstabilisé et de pouvoir disposer de toutes ses ressources pour fonctionner pleinement et poursuivre ses propres objectifs. Au quotidien, cette compétence nécessite de maîtriser et de savoir utiliser différentes techniques efficaces de gestion du stress, (Référentiel théorique, Santé publique France 2022, p 37).

Définition opérationnelle : Pour gérer son stress, il est nécessaire de mieux **comprendre le stress**, de connaître les **stratégies de gestion du stress (ou coping) efficaces**, de **réduire ses réactions de stress** par des stratégies centrées sur l'expérience émotionnelle, d'**agir sur les événements stressants** par des stratégies centrées sur le problème.

1. Connaître le stress

Le stress est une **réponse psychologique et physiologique résultant d'une exposition à un stressor interne ou externe**. Il se produit lorsque les exigences (stresseurs) surpassent la perception qu'a l'individu de ses capacités d'adaptation. Cet état de tension a une visée adaptative, permettant à l'organisme de mobiliser les ressources nécessaires pour gérer les stressors et retrouver son équilibre (homéostasie). Il provoque des symptômes physiques, émotionnels, cognitifs, comportementaux et sociaux.

Même si le stress et les émotions ont des similarités, les deux sont souvent traités de façon distincte (dans la littérature). Plusieurs caractéristiques du stress ont conduit à cette distinction :

- Des manifestations diverses et complexes (émotionnelles, cognitives, physiologiques) avec une dimension biologique importante.

- **L'absence de valence (agréable/désagréable) et l'importance de l'intensité :** le stress est positif jusqu'à un certain seuil (stimulant), puis peut devenir nuisible s'il dépasse ce seuil (continuum).

- **L'importance des stressors, événements ou conditions déclencheurs du stress :** événements internes (*Ex. : Une pensée : « Je vais rater mon examen »*) ou externes (*Ex. : « Mon examen a lieu dans deux jours »*) tels que perçus par l'individu.

2. Connaître les stratégies de gestion du stress (ou stratégie de coping) efficaces

Face à un stressor, notre organisme met en place un **ensemble de réponses spontanées de type combat, fuite ou paralysie**. Ces réponses, qui permettent une mise en action rapide, étaient adaptées autrefois pour faire face aux dangers physiques présents dans l'environnement de nos ancêtres lointains. Aujourd'hui, ces réactions physiologiques peuvent générer de nombreux effets délétères sur la santé physique et mentale.

Il est important de distinguer les **stratégies actives et efficaces des stratégies passives et souvent inefficaces**. Une stratégie est active lorsqu'elle est volontaire et qu'elle impacte le stressor et/ou l'expérience émotionnelle de stress. Une stratégie est passive lorsqu'elle vise à éviter le stressor et/ou l'expérience de stress.

Une stratégie de gestion du stress est considérée efficace si :

1. Elle a des effets bénéfiques sur les réactions de stress : diminution des ressentis et des réactions physiologiques ;
2. Elle n'a pas d'effet négatif sur soi ni sur autrui : elle ne nuit à personne.

- Les stratégies de gestion du stress sont généralement regroupées en deux grandes catégories :
- les stratégies centrées sur l'expérience émotionnelle qui visent à agir sur les réactions du stress.
 - les stratégies centrées sur le problème qui visent à agir sur le(s) événement(s) stressant(s).

De façon générale, les stratégies centrées sur le problème sont souvent efficaces sur les parties contrôlables du stressant (celles sur lesquelles une action est possible). Les stratégies centrées sur l'expérience émotionnelle sont particulièrement utiles pour faire face aux dimensions incontrôlables du stressant (aspect sur lesquels une action n'est pas possible). Soulignons que, le plus souvent, les situations stressantes comportent à la

fois des aspects contrôlables et des aspects incontrôlables. Ce qui nécessite d'utiliser à la fois des stratégies centrées sur le problème et des stratégies centrées sur l'expérience émotionnelle. Il est recommandé de trouver et d'utiliser la stratégie qui est la plus adaptée à chaque dimension de la situation stressante (car une inadéquation entre l'analyse de la situation et la stratégie utilisée peut être un facteur de stress supplémentaire).

2. Réduire ses réactions de stress par des stratégies centrées sur l'expérience émotionnelle

Ces stratégies efficaces visent à agir sur les réactions émotionnelles du stress.

Tableau 1. Synthèse des stratégies efficaces centrées sur l'expérience émotionnelle

Nature de la stratégie selon la composante psychologique	Différentes stratégies efficaces
Stratégies émotionnelles	- Acceptation et écoute de l'expérience émotionnelle (stratégie de base) : accepter de ressentir son expérience interne (acceptation expérientielle, Cf. C1.1), reconnaître les indices psychocorporels du stress (émotions, sensations, pensées, ...) - Auto-soutien émotionnel : accueillir son expérience émotionnelle avec bienveillance, prendre soin de soi, s'encourager, se soutenir... - Expression verbale de l'expérience émotionnelle : mettre en mot son expérience interne ressentie (utiliser un message-je dans le cadre d'une relation, cf. E2.1).
Stratégie cognitive	- Pleine attention (au monde externe et au monde interne) : diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente, lors d'activités formelles et informelles (cf. C1.6).
Stratégies psychocorporelles	Ces stratégies sont particulièrement efficaces car elles permettent d'agir directement sur les réactions et ressentis corporels du stress. Elles peuvent prendre la forme d'exercices formels (activités structurées mises en œuvre de façon ponctuelle et volontaire) ou de pratiques informelles (intégrées dans la vie quotidienne). Parmi ces stratégies psychocorporelles, on peut distinguer (cf. E2.2) : - Les exercices de relaxation - Les exercices de respiration - Les activités sensorielles de détente - Les exercices d'activité physique

4. Agir sur les stresseurs par des stratégies centrées sur le problème

Ces stratégies visent à agir sur les stresseurs (événements déclencheurs), sur les faits eux-mêmes et/ou sur les représentations que l'on a de ces stresseurs.

Tableau 2. Synthèse des stratégies efficaces centrées sur le problème

Nature de la stratégie selon la composante psychologique	Différentes stratégies efficaces
Stratégie cognitive	- Réévaluation cognitive de la situation stressante : questionner la façon dont nous nous représentons la situation stressante. Si nos représentations ne correspondent pas aux faits, il est important de modifier ces interprétations biaisées ou inexactes (appelées distorsions cognitives) par des pensées plus conformes aux faits (démarche de restructuration cognitive). En revanche si les stresseurs sont réellement présents, il est nécessaire de mettre en œuvre une stratégie de résolution de problème.
Stratégie comportementale et environnementale	- Résolution de problème : agir sur les événements déclencheurs (stressors) par des actions concrètes et efficaces (cf. C2.3&4 et S2.2).

Principaux effets

Gérer son stress de façon efficace génère de nombreux bénéfices :

- **Le renforcement de l'équilibre émotionnel, du bien-être et de la capacité à atteindre ses buts personnels** : une régulation optimale du stress favorise l'homéostasie psychologique qui agit directement sur l'état de bien-être et la santé globale (mentale et physique).
- **L'amélioration de la qualité relationnelle et du développement de l'enfant (en ce qui concerne la gestion du stress des adultes en position d'éducation)** : un stress chronique mal géré chez l'adulte a des conséquences négatives sur la qualité des relations, les pratiques éducatives, le climat relationnel et le développement de l'enfant. À l'inverse, des stratégies efficaces permettent de créer des environnements éducatifs plus favorables aux apprentissages et à l'épanouissement des enfants et des jeunes.

Principales conditions

Gérer son stress nécessite :

- **La maîtrise du mécanisme d'acceptation expérientielle** : pour identifier son état de stress, il est nécessaire d'accepter et de ressentir son expérience interne (même désagréable), en mobilisant le mécanisme de défusion cognitive (cf. C1.1).
- **Un développement neuropsychologique et des compétences langagières** : comme toutes capacités d'autorégulation, les enfants acquièrent progressivement ces capacités de gestion du stress grâce à la maturation cérébrale (*Ex. : cortex préfrontal*), au développement des compétences langagières et à l'apprentissage.
- **Des adultes qui manifestent de l'empathie et répondent aux besoins physiologiques et psychologiques de l'enfant** : les enfants dépendent des adultes pour répondre à leurs besoins physiques et psychologiques. Une hétérorégulation basée sur l'empathie de l'adulte permet à l'enfant de développer progressivement son autorégulation émotionnelle et comportementale.
- **Des adultes modélisant une bonne gestion du stress** : le développement de cette compétence chez l'enfant dépend en grande partie de la manière dont les adultes accueillent et gèrent leur propre stress.

EXEMPLES DE PRATIQUE – Développer la CPS

(Adultes) (Enfants et jeunes)

Adapter le type de soutien social à vos besoins

(Extrait du Manuel de gestion du stress avec le CBSM (Cognitive Behavioral Stress Management),
Aurélie Gauchet)

Public : ☒ Enfants

☒ Adolescents

☒ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ rituel/informelle

Objectif principal : Gérer son stress (E2.3)

Savoirs et savoir-faire développés :

- ☐ 1. Connaître le stress (au quotidien et en situation d'adversité)
- ☒ 2. Connaître les stratégies de gestion du stress (ou coping) efficaces
- ☐ 3. Réduire ses réactions de stress par des stratégies efficaces, centrées sur l'expérience émotionnelle
- ☐ 4. Agir sur les stressors par des stratégies efficaces, centrées sur le problème

Modalités :

☒ En individuel

☒ En groupe

Le soutien social peut aussi intervenir dans l'équation ÉVÉNEMENT -> ÉVALUATION -> ÉMOTION en atténuant ou réduisant l'ÉVALUATION. Par conséquent, en réduisant la réaction émotionnelle conséquente, le soutien social peut aider à atténuer les processus physiologiques ou les comportements inappropriés.
« ... »

Comme pour le coping, si les types de soutien social sont adaptés à vos besoins, vous en tirerez le profit maximal. Cependant, lorsque le type de soutien social que quelqu'un vous apporte n'est pas adapté à vos besoins, ceci peut augmenter la détresse émotionnelle.

Identifier vos besoins

Exemple 1 - Une amie téléphone quotidiennement pour savoir si vous avez « besoin de parler ». Vous vous sentez débordée par la demande de travail, le traitement et les tâches ménagères.

Qu'offre votre amie ?

De quoi avez-vous besoin ?

Exemple 2 - Vous avez décidé de commencer un traitement. Les membres de la famille continuent de vous envoyer quantité d'informations sur les choix qui vous sont ouverts, traitements alternatifs et nouvelles thérapies.

Qu'offrent-ils ?

De quoi avez-vous besoin ?

Relaxation : Cohérence cardiaque

(Extrait du Manuel de Gestion du Stress avec le CBSM (Cognitive Behavioral Stress Management).
Aurélie Gauchet)

Public : ☐ Enfants
☒ Adolescents
☒ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☒ rituel/informelle

Objectif principal : Gérer son stress (E2.3)

Savoirs et savoir-faire développés :

- ☐ 1. Connaître le stress (au quotidien et en situation d'adversité)
- ☐ 2. Connaître les stratégies de gestion du stress (ou coping) efficaces
- ☒ 3. Réduire ses réactions de stress par des stratégies efficaces, centrées sur l'expérience émotionnelle
- ☐ 4. Agir sur les stressors par des stratégies efficaces, centrées sur le problème

Modalités :

- ☒ En individuel
- ☒ En groupe

N.B. Préciser que les participants qui ne sont pas à l'aise les yeux fermés peuvent les garder ouverts

Exercice : Relaxation : Cohérence cardiaque

Cet exercice peut se pratiquer en position assise ou allongée.

En position assise, installez-vous confortablement sur votre siège, placez-vous dans une position de détente, vous pouvez laisser votre dos s'appuyer contre le dossier de la chaise ou maintenir votre dos droit sans appui. Veillez à ce que votre dos reste droit afin de faciliter le trajet de l'air vers les poumons. Les pieds sont posés à plat sur le sol, vous pouvez poser les mains sur la table ou sur les genoux... Vous pouvez fermer les yeux si vous le souhaitez...

Tout d'abord... Respirez par le nez, calmement et régulièrement...

Toujours en respirant par le nez, quand vous le sentirez, prenez une inspiration ample et profonde...

Inspirez... Expirez... Inspirez... Expirez...

Maintenant, je vais vous proposer de compter dans votre tête ou avec vos doigts, combien de secondes s'écoulent successivement lorsque vous inspirez et combien de secondes s'écoulent lorsque vous expirez... (Silence)

Peut-être qu'un cycle respiratoire confortable pour vous comprend une inspiration de 3 secondes et une expiration 4 secondes... Ou peut-être une inspiration et une expiration de 4 secondes chacune... Peu importe, nous avons tous un cycle respiratoire de repos qui est le nôtre et qui nous fait nous sentir bien...

Continuez quelques instants en maintenant une durée identique pour chaque inspiration et pour chaque expiration... (Silence)...

Maintenant, si c'est ok pour vous, je vais vous proposer d'augmenter un peu la durée de votre inspiration et de votre expiration... Dans l'idéal, un cycle respiratoire ample et profond comprend une inspiration de 5 secondes et une expiration de 5 secondes... Vous pouvez essayer de voir si vous vous sentez bien avec une inspiration calme et profonde de 5 secondes ainsi qu'une expiration de 5 secondes...

Peut-être qu'une durée de 5 secondes est trop inconfortable pour vous, dans ce cas, vous pouvez vous ajuster vous-même en adoptant un cycle respiratoire dans lequel vous vous sentez bien tout en notant la durée de chaque inspiration et chaque expiration... (5 minutes) ...

Maintenant, je vais compter jusqu'à trois et ceux qui ont les yeux fermés pourront les rouvrir. 1, 2, 3. »

EXEMPLES DE PRATIQUE – Développer la CPS

(Enfants et jeunes)

Écouter de la musique pour s'apaiser

(Kit pédagogique pour les séances d'empathie à l'école Volume 3, ministère de l'Éducation et de la Jeunesse & Santé publique France)

Public : ☒ Enfants

☒ Adolescents

☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ rituel/informelle

Objectif principal : Gérer son stress (E2.3)

Savoirs et savoir-faire développés :

- ☒ 1. Connaître le stress (au quotidien et en situation d'adversité)
- ☒ 2. Connaître les stratégies de gestion du stress (ou coping) efficaces
- ☐ 3. Réduire ses réactions de stress par des stratégies efficaces, centrées sur l'expérience émotionnelle
- ☐ 4. Agir sur les stressors par des stratégies efficaces, centrées sur le problème

Modalités :

☐ En individuel

☐ En groupe

Matériel : Extraits musicaux et pictogrammes associés, étiquettes représentant les élèves

Une activité pour apprendre à réguler son stress - 1

Écouter de la musique pour s'apaiser

Niveau : cycle 1

Domaine d'apprentissage : agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques

Objectif spécifique : expérimenter une stratégie efficace pour s'apaiser de façon autonome : écouter de la musique

Des liens peuvent être faits avec les compétences : « connaissance de soi », « identifier ses émotions », « réguler ses émotions »

Durée : deux séances de trente minutes, la première s'intègre dans une séance de motricité, la seconde au sein d'une séance d'éducation musicale

Modalités : en classe entière, en petit groupe ou en relation duelle pour accompagner certains élèves à ressentir et à exprimer leur ressenti

Prérequis : savoir situer le thorax, le cœur, avoir expérimenté les sensations d'une respiration plus ou moins rapide, les sensations associées à des battements plus ou moins rapides du cœur

Lieu : salle de motricité puis salle de classe

Matériel : extraits musicaux et pictogrammes associés, étiquettes représentant les élèves (prénoms par exemple ou toute autre représentation utilisée en classe)

Proposition de déroulé de l'activité (partie 1)

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler aux élèves ce qui a été fait précédemment, notamment concernant la gestion des émotions ou la respiration (activités « renforcer l'attention »).
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : nous allons observer et ressentir comment notre corps réagit quand on pratique une activité physique pour apprendre à se calmer.

2- Mise en activité

Étape 1 : l'intention est d'expérimenter les réactions du corps lors d'une activité physique.

Lors d'une séance de motricité, accompagner les élèves à prendre conscience des variations du rythme de la respiration, des battements du cœur :

- **Avant l'activité,** « Placez vos mains sur votre thorax, comment bouge-t-il quand

ressentez du calme, de l'agitation ? Placez ensuite vos mains au niveau de votre cœur, est-ce que vous sentez ses battements ? Peut-être que c'est difficile de le ressentir, peut-être qu'il bat lentement ou assez vite ? »

Remarque : des liens peuvent être faits avec l'activité « renforcer son attention à la respiration » cycle 1 (Kit volume 2 p. 25).

- Les élèves réalisent l'activité physique prévue lors de la séance de motricité (choisir une activité qui met beaucoup les élèves en mouvement).
- **Après l'activité :** « Arrêtons-nous : comment vous sentez-vous ? Placez vos mains sur votre thorax, comparez votre respiration de l'instant avec celle d'avant l'activité. Placez vos mains sur votre cœur, est-ce que vous sentez ses battements ? Qu'est-ce qui est différent d'avant l'activité ? ». Partir des observations et des verbalisations des élèves pour indiquer que, lors d'une activité physique, la respiration est plus rapide et plus forte, que l'on ressent son cœur battre plus vite, plus fort.

D'autres modifications corporelles peuvent émerger de la discussion : chaleur, transpiration.

Il peut être précisé aux élèves que ces modifications sont importantes pour le travail des muscles lors de l'effort.

- **Dix minutes après l'activité** (ou de retour en classe) : « Qu'en est-il de l'activité de votre cœur ? De votre respiration ? » Arriver à l'idée que leur corps est parvenu seul à modifier l'activité du cœur et la respiration parce qu'il est de nouveau au repos.

Un culbuto ou l'image du culbuto peuvent être utilisés : activité = le culbuto est déséquilibré par le mouvement qu'on lui impulse / arrêt de l'activité = le culbuto revient doucement à l'équilibre.

Étape 2 : l'intention est de relier les réactions du corps lors d'une activité physique avec les réactions du corps en situation de stress.

- « Est-ce que vous connaissez des situations, autres que l'activité physique, qui modifient l'activité de notre cœur (il bat plus vite et plus fort), l'activité de notre respiration (nous respirons plus vite et plus fort) ? ». Le professeur peut guider les élèves en évoquant des situations de tous les jours qui suscitent la peur.
- « Quand on a peur de quelque chose, ou que quelque chose nous stresse, le corps réagit de la même façon que lors d'une activité physique, même quand cette peur ou ce stress ne nous mettent pas en mouvement. Il s'agit d'un réflexe, nous ne pouvons pas l'empêcher. Par contre, nous pouvons aider notre corps à s'apaiser, à se calmer. »

Un culbuto ou l'image du culbuto peuvent être à nouveau utilisés : situation de peur (stress) = le culbuto est déséquilibré / on l'aide à se calmer = le culbuto revient doucement à l'équilibre.

Partager avec les élèves l'idée que le corps peut retrouver tout seul son équilibre après une activité et se calmer mais qu'il peut être important de l'aider en s'arrêtant.

Remarque : l'intervalle de temps doit être pensé en fonction de l'âge des élèves pour que les souvenirs du premier temps soient mobilisables pour le second temps. Sinon, utiliser des supports permettant la récupération de la mémoire.

Proposition de déroulé de l'activité (Partie 2)

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler aux élèves ce qui a été fait précédemment sur les modifications corporelles en lien avec une activité physique puis le stress.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : nous allons écouter ensemble des musiques différentes, ressentir ce qui se passe dans notre corps pour pouvoir ensuite choisir celle que l'on aimerait réécouter quand on a peur, quand on est stressé pour s'apaiser, se calmer. (Il est possible de faire le lien avec les fiches « Résoudre des problèmes de façon constructive » et « résoudre des conflits de façon constructive » dans ce volume 3 : l'apaisement est une première étape avant de chercher ensemble une solution favorable à tous.)

2- Mise en activité

L'intention est d'écouter de la musique et d'identifier les ressentis de la musique en soi.

- Le professeur choisit des extraits de musique différents : chanson, musique rythmée, musique classique, musique de film etc.
- S'asseoir dans un espace calme pour écouter. On peut fermer les yeux pour mieux écouter.
- Pour chaque extrait,
 - avant l'écoute, présenter et expliquer le pictogramme associé ;
 - pendant l'écoute, les élèves portent leur attention sur ce qui se passe dans leur corps, sur ce qu'ils ressentent ;
 - après l'écoute, demander aux élèves ce qu'ils ont ressenti, si cette musique les apaise, les met en joie, ou autre. Accueillir sans jugement la diversité des ressentis. Chaque élève choisit la musique qu'il l'aide le plus à retrouver du calme, de la joie etc. Il associera alors le pictogramme du ou des extrait(s) qui l'aide(nt) le mieux à s'apaiser, à vivre des émotions agréables.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité et ce qu'ils ont appris : à mieux connaître leur corps et à utiliser la musique pour se calmer.

- Établir l'importance de comprendre que le corps est sensible à ce que l'on ressent en particulier quand on a peur, que, pour le calmer, on peut écouter une musique qui nous fait du bien.

Modalités de différenciation

Pour accompagner le transfert au quotidien

Il est possible de prolonger l'activité et d'accompagner l'autonomie et le transfert dans le quotidien.

- Identifier des moments récurrents « chargés en stress » puis proposer à la classe de choisir une musique à réécouter. Le choix peut se faire après discussion en écoutant les besoins de chacun et en décidant collectivement de satisfaire soit ses propres besoins, soit les besoins des autres.

Situations pouvant générer du stress

Je ne comprends pas le travail que je dois faire.
Je n'arrive pas à faire le travail que le professeur me demande.
À la cantine, il y a beaucoup de bruit.
À la récréation, je n'ai jamais le droit d'avoir le vélo.
Dans ma classe, un élève/une élève crie beaucoup.
Le matin, j'ai peur quand papa et/ou maman me laissent à l'école.
Je dois me séparer de mon doudou pour le mettre dans la boîte à doudous.

- Proposer à chaque élève de demander à écouter la musique qui l'apaise à chaque fois qu'il en éprouve le besoin puis de choisir comment on peut répondre à sa demande et quand (immédiatement, à la fin de l'activité en cours, autre / avec toute la classe, seul-seule etc.)
- Offrir d'autres propositions pour faciliter l'apaisement dans une situation de stress : regarder des photos, regarder un album, s'allonger et écouter sa respiration...
- Identifier dans la classe un espace « je m'apaise ». Ainsi, chaque élève, en autonomie et après l'avoir demandé, pourrait y aller lorsqu'il en ressent le besoin. En fonction du matériel à disposition, il peut être pertinent de prévoir la possibilité d'y réécouter les musiques.

Ressources à imprimer

Extraits de musique et pictogrammes associés

Musiques engageantes, énergisantes

Pata pata, Miriam
Makeba, 1967

Happy, Pharrell
Williams, 2013

Summer, Joe
Hisaishi, 1999,
L'été de Kikujiro

Hakuna Matata,
Elton John, Tim
Rice, Le roi lion,
1994



Le carnaval des animaux, Volières,
Camille Saint-
Saëns, 1886

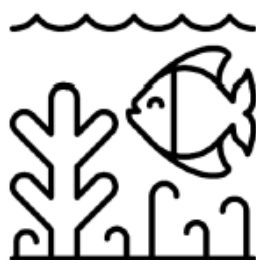
*Il en faut peu pour
être heureux*, Terry
Gilkison (*The Bare
Necessities*), Le
livre de la jungle,
1967

Ma mère l'Oye,
Laideronette,
impératrice des
pagodes, Maurice
Ravel, 1911



Musiques classiques apaisantes

Le carnaval des animaux, Aquarium, Camille Saint-Saëns, 1886



Concerto pour clarinette en la majeur K622. II Adagio, Wolfgang A. Mozart, 1791



Clair de lune, Claude Debussy, 1890



Gymnopédie, Erik Satie, 1888



Piano Concerto N°. 21, Andante, Wolfgang Amadeus Mozart, 1785



Ma mère l'Oye, le jardin féérique, Maurice Ravel, 1911.



Remue-méninges « stress »

(Programme « Le Voyage des TOIMOINOUS, grandir et vivre ensemble », consortium d'opérateurs et ARS Nouvelle-Aquitaine – inspiré du cartable des compétences psychosociales de l'Ireps Pays de la Loire)

Public : ☒ Enfants

☐ Adolescents

☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ rituel/informelle

Objectif principal : Gérer son stress (E2.3)

Savoirs et savoir-faire développés :

- ☒ 1. Connaître le stress (au quotidien et en situation d'adversité)
- ☒ 2. Connaître les stratégies de gestion du stress (ou coping) efficaces
- ☐ 3. Réduire ses réactions de stress par des stratégies efficaces, centrées sur l'expérience émotionnelle
- ☐ 4. Agir sur les stressseurs par des stratégies efficaces, centrées sur le problème

Modalités :

☐ En individuel

☐ En groupe

Matériel :

« Remue-méninges »

Source : *Techniques d'animation en éducation pour la santé*, CRES Languedoc-Roussillon, 2009



Rappel des objectifs

- lister les différentes sources de stress,
- remarquer combien les sources de stress peuvent être différentes,
- lister les stratégies qu'utilisent les enfants pour réguler leur stress.

Déroulé et consignes

L'animateur introduit le sujet à traiter : « *Pourquoi est-on stressé ? Qu'est ce qui nous stresse ? Que faites-vous pour réguler le stress ?* »

L'animateur doit se garder d'évoquer, même à titre d'exemple, toute idée à laquelle il s'attendrait, toute ébauche de solution ou toute idée de ce à quoi on pourrait aboutir.

L'animateur énonce les règles : s'exprimer de façon spontanée et synthétique, ne pas exprimer de jugements sur les idées émises par les participants : il n'y a pas d'idées idiotes...

L'animateur note toutes les idées exprimées sur le tableau. Si besoin, reformuler les idées, demander des précisions, questionner les participants. Si la participation faiblit, ne pas hésiter à s'appuyer sur les idées déjà formulées.

Quand le tour des idées a été fait, l'animateur propose de regrouper les idées émises sous forme de grandes familles ou de grandes catégories (cette étape peut être réalisée par l'animateur ou par le groupe). Ne pas hésiter à utiliser des codes couleur pour faciliter la visibilité des idées.

Dans un dernier temps, réaliser une synthèse à partir des regroupements effectués en valorisant toutes les idées. La synthèse peut être complétée avec un apport d'information en réponse aux demandes du groupe ou pour compléter les idées.

Il est possible de réaliser cet exercice en co-animation. Une personne est chargée de prendre les notes et une autre se concentre sur les idées proposées.

Points forts

- Technique rapide et facile à organiser.
- Augmente la capacité de créativité d'un groupe.
- Améliore l'esprit de groupe et la mobilisation autour d'un sujet commun.
- Chacun peut s'approprier les résultats.
- Peut être utilisé pour la prise de décision.

Points de vigilance

Une mauvaise animation peut conduire les participants à hésiter à s'exprimer librement (sans craintes, sans jugements...). L'animateur ne doit pas laisser paraître son opinion personnelle et ne doit pas induire les réponses.

Source : d'après le document créé par le CRES Languedoc-Roussillon, *Techniques d'animation en éducation pour la santé*, Janvier 2009

Durée

L'exercice se termine lorsque les participants sont à court d'idées.

Matériel

- ✓ Un support (un tableau ou un paperboard) pour que les idées émises soient notées par l'animateur et restent visibles par les participants.

Relaxation musculaire progressive

(Programme « Le Voyage des TOIMOINOUS, grandir et vivre ensemble », consortium d'opérateurs et ARS Nouvelle-Aquitaine – inspiré du cartable des compétences psychosociales de l'Ireps Pays de la Loire)

Public : ☒ Enfants

☐ Adolescents

☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☒ rituel/informelle

Objectif principal : Gérer son stress (E2.3)

Savoirs et savoir-faire développés :

☐ 1. Connaître le stress (au quotidien et en situation d'adversité)

☐ 2. Connaître les stratégies de gestion du stress (ou coping) efficaces

☒ 3. Réduire ses réactions de stress par des stratégies efficaces, centrées sur l'expérience émotionnelle

☐ 4. Agir sur les stressors par des stratégies efficaces, centrées sur le problème

Modalités :

☐ En individuel

☐ En groupe

Matériel :

Relaxation progressive



Rappel des objectifs

- faire baisser le stress,
- retrouver une sensation de bien-être.

Déroulé et consignes

Expliquer aux enfants que vous allez leur présenter une nouvelle méthode corporelle (de relaxation) qui peut les aider à faire face au stress de façon très efficace.

Présenter la relaxation musculaire progressive : il s'agit de contracter chaque muscle de son corps, puis de les relâcher un par un. Parfois, quand nous subissons un stress, nos muscles se contractent et deviennent douloureux. La relaxation musculaire progressive peut nous aider à assouplir, calmer les muscles, et ainsi parvenir à nous détendre.

Indiquer aux enfants qu'ils vont être guidés étape par étape lors de l'exercice, mais que lorsqu'ils voudront essayer cette technique par eux-mêmes, il leur suffira de contracter leurs muscles silencieusement et tranquillement.

Avant de commencer, vous pouvez proposer aux enfants de réfléchir quelques instants à la façon dont ils se sentent...

Vous pouvez mettre une musique relaxante : classique, jazz, instrumentale, etc.

Lire à haute voix la méthode de la relaxation musculaire progressive ci-après.

Une fois l'exercice terminé, demander aux enfants ce qu'ils en ont pensé :

«Se sentent-ils plus détendus ?

Imaginent-ils faire cet exercice par eux-mêmes quand ils se sentent stressés ?

Durée

5 minutes

Matériel

- ✓ Méthode de relaxation uniquement à l'oral
- ✓ Des tapis de sol pour s'allonger ou des chaises, assis le dos droit bien appuyé sur le dossier, les deux pieds bien à plat sur le sol
- ✓ Une musique douce qui favorise la détente (facultatif)

Consignes :

- ✓ Contractez votre poing droit : maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez...
- ✓ Contractez votre poing gauche : maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez...
- ✓ Contractez votre bras droit : maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez...
- ✓ Contractez votre bras gauche : maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez...
- ✓ Contractez votre pied droit : maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez...
- ✓ Contractez votre pied gauche : maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez...
- ✓ Contractez votre jambe droite : maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez...
- ✓ Contractez votre jambe gauche : maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez...
- ✓ Contractez vos abdominaux : maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez...
- ✓ Contractez vos épaules : maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez...
- ✓ Contractez votre visage : maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez...
- ✓ Maintenant, retenez votre respiration et contractez tous les muscles de votre corps, vos bras, vos jambes, votre visage, vos orteils, vos poings...
- ✓ Contractez votre ventre et vos épaules...
- ✓ Tous vos muscles sont contractés : maintenez-les contractés, maintenez...
- ✓ A présent, soufflez lentement et relâchez en pensant que vous êtes totalement mou, sans tensions...

Respiration profonde

Programme « Le Voyage des TOIMOINOUS, grandir et vivre ensemble », consortium d'opérateurs et ARS Nouvelle-Aquitaine) – inspiré du cartable des compétences psychosociales de l'Ireps Pays de la Loire)

Public : ☒ Enfants

☐ Adolescents

☐ Adultes

Type d'activité : ☐ formelle ☒ rituel/informelle

Objectif principal : Gérer son stress (E2.3)

Savoirs et savoir-faire développés :

☐ 1. Connaître le stress (au quotidien et en situation d'adversité)

☐ 2. Connaître les stratégies de gestion du stress (ou coping) efficaces

☒ 3. Réduire ses réactions de stress par des stratégies efficaces, centrées sur l'expérience émotionnelle

☐ 4. Agir sur les stressseurs par des stratégies efficaces, centrées sur le problème

Modalités :

☒ En individuel

☒ En groupe

Matériel :

Respiration profonde

Source : Ateliers CPS-Enfants Mindfull, Béatrice Lamboy et al., AFEPS, 2017



Rappel des objectifs

- travailler la régulation des émotions à travers un exercice simple de respiration,
- apprendre à avoir un contrôle sur certaines manifestations physiques du stress (la respiration et le rythme cardiaque qui augmentent...),
- ramener son corps à un état de calme.

Déroulé et consignes

Expliquer aux enfants que :

Il existe des exercices du corps qui sont très efficaces et peuvent aider à faire face au stress : c'est le principe de la relaxation.

Tout le monde est capable de le faire : il y a des techniques très simples qui, lorsqu'on les utilise régulièrement, peuvent devenir un bon allié dans les situations difficiles du quotidien.

Ces exercices peuvent être réalisés (presque) partout : à la maison, à l'école, dans le bus ou la voiture... dès que l'on en a besoin !

Présenter la respiration « par le ventre » :

C'est une façon de respirer à la fois profondément et lentement. C'est la respiration utilisée par les bébés, et que l'on perd l'habitude de pratiquer en grandissant.

On dirige la respiration vers le ventre, et non vers la poitrine : celle-ci ne doit pas se soulever ! Seul le ventre se gonfle et se dégonfle comme un ballon.

On inspire (faire entrer l'air) toujours par le nez, et on expire (faire sortir l'air) toujours par la bouche, comme si on soufflait dans une paille.

Quand on est en état de stress ou d'intense émotion, notre respiration s'accélère, le cœur aussi, et la température du corps augmente. Ralentir sa respiration et la contrôler va justement aider à faire redescendre la pression pour retrouver un état de calme.

Durée

Variable en fonction du nombre de participants. 15 minutes.

Matériel

- ✓ Tapis de sol et/ou chaises
- ✓ Un petit objet pour placer sur le ventre (il est aussi possible de placer sa main pour « sentir » les mouvements du ventre)
- ✓ Un environnement le plus calme possible
- ✓ Variante possible : une musique douce en fond (discret)

1. Inspiration 2. Expiration

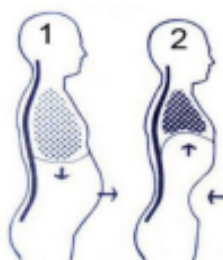


Schéma issu de : Les ateliers CPS-Enfants Mindfull® (Béatrice Lamboy et al., AFEPS 2017)

Mise en situation :

Les enfants peuvent s'installer en position allongée sur des tapis de sol (plus facile pour débiter la respiration), ou en position assise, le dos bien droit et les deux pieds bien au sol, sur une chaise. Ils peuvent fermer les yeux ou non, mais le silence doit être fait.

Prendre quelques minutes de calme, pour que chacun réfléchisse à « comment je me sens ? ». Cette étape permet de comparer l'avant et l'après exercice.

Si les enfants sont en position allongée : placer un petit objet léger (plat de préférence : un papier, une éponge, un bouchon de bouteille d'eau, un domino...) sur le nombril de chaque participant. Cela permettra de visualiser plus facilement les mouvements du ventre qui se soulève.

Au signal, les enfants vont devoir inspirer lentement par le nez, pendant que l'animateur compte jusqu'à 5 (les épaules et la poitrine restent immobiles, seul le ventre se gonfle comme un ballon et se soulève !). Puis, ils vont devoir expirer lentement par la bouche, pendant que l'animateur compte encore jusqu'à 5 (le ventre se presse vers l'intérieur, le nombril rentre comme s'il voulait toucher la colonne vertébrale).

Cet exercice est à répéter 5 fois, puis lorsque les enfants y parviennent, les laisser faire seuls, en comptant dans leur tête.

Exemple : « C'est parti !

Inspirez...2...3...4...5 Expirez...2...3...4...5

Inspirez...2...3...4...5 Expirez...2...3...4...5 »

Schéma issu de : Les ateliers CPS-Enfants Mindful© (Béatrice Lamboy et al., AFEPS 2017)

Attention : il ne faut pas « forcer » la respiration, ni le faire trop longtemps : le risque est d'avoir la tête qui tourne ! Il faut procéder calmement et se laisser du temps entre chaque respiration, il n'y a pas d'urgence !

A la fin de l'exercice, demander aux enfants comment ils se sentent : « Avez-vous apprécié l'exercice ? Cela est-il agréable ? Désagréable ? Facile ? (...) »

« Vous sentez-vous plus détendus ou relaxés que tout à l'heure ? Pensez-vous qu'il peut être utile de le refaire à d'autres moments ? »

Points forts

Permet d'expérimenter, dans son propre corps, une stratégie/technique simple de gestion du stress.

L'exercice, une fois bien maîtrisé, peut se faire en quasi toute circonstance et à tout âge ou moment de la vie.

En plus d'être bénéfique pour la gestion du stress, cet exercice optimise le développement cérébral de l'enfant et accroît ses capacités de concentration.

Points de vigilance

Il peut falloir un peu de temps pour s'approprier la technique : les enfants ne vont pas obligatoirement tous y parvenir du premier coup. Ce n'est pas grave. Il peut être intéressant de répéter l'exercice régulièrement, sur différentes séances par exemple, jusqu'à ce que la maîtrise soit satisfaisante pour chacun.