

Quand le stress

Imagine : tu cueilles des baies près de ta grotte quand un mammoth apparaît. Ton pouls s'accélère, tu transpires et tes muscles se tendent. Ton corps se prépare à combattre ou à fuir : c'est le stress.

Évidemment, tu ne risques pas de croiser un mammoth en 2010! Mais savais-tu qu'une situation stressante – comme un examen chez le dentiste – fait **réagir ton corps exactement comme un humain de la préhistoire devant un mammoth ?**

Cette réaction a du bon : elle permet une action rapide en cas de menace ou lors d'une compétition. Mais si le stress est trop fréquent, cette réaction est négative. Elle peut changer la manière dont ton cerveau fonctionne. La scientifique Sonia Lupien* t'explique tout ça et te donne des trucs pour éviter que ça t'arrive.



1

Face à une situation menaçante, ton cerveau ordonne à tes glandes surrénales (au-dessus des reins) de produire deux hormones : l'**adrénaline** et le **cortisol**.



* **Sonia Lupien** est spécialiste du stress au Centre de recherche Fernand-Seguin, à Montréal.

t'AGRESSE !

2 Le **cortisol** rend ton cerveau hyper vigilant: tu deviens concentré sur la situation stressante. Tu oublies tout le reste: seul le mammouth a de l'importance.

Ton dentiste n'est pas un mammouth, mais si tu es stressé, ton cerveau le perçoit comme ça!

3 L'**adrénaline** fait battre ton cœur plus vite, te fait transpirer et te donne chaud. Elle prépare ton corps à affronter ou à fuir le mammouth.

4 En mobilisant l'**énergie de ton corps**, l'adrénaline et le cortisol t'aident à réagir physiquement face au mammouth. Si la situation stressante est une visite chez le dentiste, par contre, elle ne demande pas d'action physique: l'énergie n'est pas dépensée.

5 Quand l'énergie n'est pas dépensée, l'adrénaline et le cortisol se dirigent **vers le cerveau**. Ils se logent principalement dans les zones dédiées à l'apprentissage, à la mémoire et à la régulation des émotions.

6 Si ça arrive trop souvent, ça **risque de modifier ton cerveau**: tu pourrais voir le monde plus sombre qu'il ne l'est.



D'où vient le stress?

À part la rencontre d'un mammouth, qu'est-ce qui provoque le stress? Ça dépend de toi! Ce ne sont pas les situations qui provoquent du stress, mais la manière dont tu les perçois. Une situation provoque du stress si tu sens:

- que tu **manques de contrôle** sur elle;
- qu'elle pourrait te faire **perdre confiance en toi**;
- qu'elle est **imprévisible**;
- qu'elle est **nouvelle**.

Quand nos ancêtres rencontraient un mammouth, il leur était impossible d'expliquer qu'ils préféreraient ne pas se battre! Ils devaient donc sentir qu'ils manquaient de contrôle sur la situation. Le stress apparaissait. Et si la situation était nouvelle (ils n'avaient jamais vu cette bête), le stress devait être encore plus intense!

Pas besoin qu'une situation cumule toutes les caractéristiques énoncées pour être stressante. Mais plus elle en cumule, plus elle génère de stress.



Quelques symptômes physiques du stress chronique

Quand le stress est trop fréquent, il nuit à ton bien-être physique et mental. Voici quelques symptômes qui aident à l'identifier.



Que faire ensuite ?

Es-tu stressé parce que la situation te paraît **nouvelle, imprévisible, menaçante, incontrôlable**, ou plusieurs de ces réponses ?

Après avoir décortiqué ton stress, tente de rendre la situation moins menaçante, moins imprévisible, moins nouvelle ou moins incontrôlable, explique Sonia Lupien. N'hésite pas à parler à tes parents ou à un adulte en qui tu as confiance. Ils pourront t'aider à trouver des solutions.

Exemple : tu te sens stressé à l'idée de commencer des cours avec un nouveau professeur de musique. Demande à tes parents de rencontrer le professeur avant le premier cours. Comme ça, la situation te paraîtra moins nouvelle... et donc moins stressante!

TÉMOIGNAGES

Les exposés oraux me stressent tellement qu'une fois, je n'ai même pas bougé quand l'enseignant m'a appelé. Il a fallu qu'il me menace de me mettre zéro pour que j'y aille! Pour me déstresser pendant l'oral, je regardais le prof ou devant moi, jamais le public.

Léon

Quand j'ai fait les examens d'admission pour une école internationale, j'étais dans la lune et mes mains étaient moites. Je me suis dit que si j'étais trop stressée, je ne passerais pas. J'ai donc mis le focus sur l'examen et j'ai réussi!

Émilie

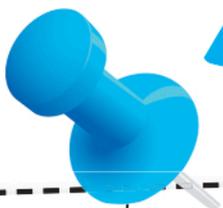
Pas d'âge pour être stressé

Certains croient que seuls les adultes sont stressés. «C'est totalement faux», explique Sonia Lupien. Certains jeunes sont même bien plus stressés que leurs parents.

Quand on est jeune, on ne choisit habituellement pas son quartier, ses menus, son école ni même ses vacances! On sent parfois qu'on manque de contrôle sur les événements... ce qui peut générer du stress. À l'arrivée au secondaire, les taux d'hormones du stress font un bond, a révélé une étude de l'équipe de Sonia Lupien. Décidément, des mammoth se promènent dans nos têtes!

C'est pour cela, dit Sonia Lupien, qu'il faut parler à tes parents des situations qui te stressent. Ils peuvent t'aider à limiter ton stress. C'est important de le

faire quand on est jeune, parce que le cerveau est en développement jusqu'à l'adolescence. Or, un stress chronique peut nuire à la santé mentale, à l'apprentissage et à la mémoire.



Je me suis déjà perdue pendant une visite d'école. Quand j'ai regardé par une fenêtre,

trois autobus partaient. Je me suis demandé si ce n'était pas le mien. Je tremblais et je suis à grosses gouttes. Pour déstresser, j'ai essayé d'imaginer que ça s'arrangerait. Heureusement, le directeur m'a retrouvée.

Kyliane

Bouger et relaxer

L'autre conseil de Sonia Lupien, c'est de bouger beaucoup pendant une période stressante. «Ça permet de brûler l'énergie générée par le stress et d'empêcher qu'elle affecte le cerveau», explique-t-elle. Au début des classes, par exemple, tu pourrais revenir de l'école en courant plutôt qu'en marchant.

Certaines techniques de relaxation peuvent aussi réduire la tension liée au stress. Des respirations profondes peuvent t'aider à reprendre le dessus.

Tu peux aussi faire de la visualisation en t'imaginant dans un lieu que tu aimes, ou essayer de détendre chaque partie de ton corps, l'une après l'autre.

