

**LE GUIDE
DE SURVIE
DES DÉBROUILLARDS**

L'exposé oral, un déclencheur d'émotions

Les élèves se préparent à l'écoute de l'épisode *Survivre à un exposé oral* en dressant la liste des émotions qu'ils ressentent quand ils font une présentation orale. Après l'écoute, ils relèveront ce qu'ils ont appris et les trucs à mettre en application lors de leurs futurs exposés oraux.

Après l'écoute

AVANT ET APRÈS L'ÉCOUTE

Compétences :

Français : Communiquer oralement

Objectifs :

- Créer une intention d'écoute qui stimulera l'écoute active.
- Permettre à l'élève de dégager une meilleure compréhension de certains concepts (stress versus anxiété) et de s'approprier les contenus.
- Développer le vocabulaire lié à l'expression des émotions.

Mise en situation :

Informer les élèves qu'ils écouteront l'épisode « Survivre à un exposé oral ». Les exposés oraux sont une réalité bien présente dans leur vie d'élève. Avant de savoir ce que Raphaëlle, Massi et leurs invités proposent comme moyens de survivre à ces moments, ils devront se pencher sur leur vécu personnel.

Déroulement de l'activité :

Avant l'écoute

- 1 Rappeler le sujet du dernier exposé oral vécu en classe.
- 2 À l'aide de la fiche de l'élève, demander aux élèves de prendre quelques instants pour :
 - ➔ Identifier et nommer les émotions qui se déclenchent ou ce qu'ils ressentent lors :
 - De l'annonce d'un exposé oral ;
 - Des instants avant la présentation ;
 - Du moment juste après leur exposé.
 - ➔ Faire la liste des trucs qu'ils ont pour bien vivre ou mieux vivre ces moments.

Matériel :

- ➔ Balado *Le Guide de survie des Débrouillards* « Survivre à un exposé oral (et même aux situations les plus stressantes) » (épisode du 11 janvier 2022).
<https://ici.radio-canada.ca/ohdio/balados/7778/debrouillards-science-jeunesse-experience-apprendre-enfants>
- ➔ Fiche de l'élève : *L'exposé oral, un déclencheur d'émotions*



Vous avez remporté un franc succès avec une de nos activités ?
Vous avez des pistes d'amélioration, des demandes spéciales ?
Photos, commentaires, éloges – on prend tout !
Racontez-nous au scientifix@lesdebrouillards.com
On pourrait partager vos bons coups dans nos réseaux !

Selon votre contexte de classe, vous pouvez juger nécessaire de mener une tempête d'idées pour activer le vocabulaire lié aux émotions. Aussi, il est important de préciser qu'un exposé oral peut, pour certaines personnes, susciter des émotions tout à fait positives et représenter un défi stimulant et non-anxiogène.

Voici une liste non-exhaustive d'émotions ou de ressentis qui peut servir d'inspiration pour nommer les émotions ou les ressentis déclenchés lors :

De l'annonce d'un exposé ou des instants juste avant

Angoisse, stress, anxiété, malaise, palpitation, inquiétude, crainte, panique, incertitude, appréhension, excitation, assurance

Je me sens : à la hauteur, confiant(e), motivé(e), content(e), indifférent(e)

Des instants juste après la présentation

Soulagement, fierté, doute, apaisement

Je me sens : allégé(e), libéré(e), heureux/heureuse

- 3** Inviter les élèves à écouter l'épisode en portant attention :
- ➔ À la distinction entre le stress et l'anxiété
 - ➔ Aux trucs qui leur parlent pour survivre à un exposé ou une situation stressante

Après l'écoute

Animer une discussion en grand groupe pour clarifier la distinction entre le stress et l'anxiété. Interroger les élèves sur les idées qu'ils appliqueront lors du prochain exposé oral. Si certains appliquent des trucs qui n'ont pas été présentés dans l'épisode, les inviter à les partager avec leurs pairs.

Réinvestissement :

Noter, dans un fichier électronique, les trucs préférés des élèves, ceux qu'ils ont aimés et retenus. Lors de l'annonce de la prochaine présentation orale, la projection du fichier sera un excellent rappel des astuces à appliquer pour survivre à ce futur exposé oral. Pour les élèves qui se sentent comme des poissons dans l'eau face à un exposé, ce sont des astuces qu'ils pourront partager pour soutenir les gens qui vivent ces moments plus difficilement.

Pour d'autres **idées d'activités** à faire en classe et pour découvrir nos **contenus éducatifs**, venez vous inscrire à notre **INFOLETTRE** !
Consultez la section enseignants de notre site
www.lesdebrouillards.com/enseignants

Toutes nos ressources sont gratuites!



L'anxiété sous toutes ses coutures

Dans cette activité, les élèves enrichiront leurs connaissances sur le stress et l'anxiété par la lecture d'un dossier complet sur le sujet. Ce sera l'occasion d'appliquer de bonnes stratégies de lecture et d'apprendre sur les causes du stress et de l'anxiété, les réactions qu'ils entraînent et les moyens d'y faire face.

Après l'écoute

Compétences :

Français : Lire des textes variés.

Objectifs :

- Lire pour comprendre et enrichir ses connaissances sur l'anxiété, sujet traité dans l'épisode.
- Travailler les volets comprendre, interpréter et réagir en lecture.

Matériel :

- ➔ Balado *Le Guide de survie des Débrouillards* « Survivre à un exposé oral (et même aux situations les plus stressantes) » (épisode du 11 janvier 2022).
<https://ici.radio-canada.ca/ohdio/balados/7778/debrouillards-science-jeunesse-experience-apprendre-enfants>
- ➔ Fiche à projeter: *L'anxiété sous toutes ses coutures*
- ➔ Dossier *L'anxiété, amie ou ennemie?* (*Les Débrouillards*, mai 2020)



Mise en situation :

Dans l'épisode, il a été question de survivre à un exposé oral, mais aussi à plusieurs situations anxiogènes ou stressantes. Le magazine *Les Débrouillards* a publié un dossier complet sur l'anxiété. La lecture de ce dossier permettra aux élèves d'enrichir leurs connaissances sur les causes multiples de l'anxiété et de trouver de nouveaux trucs pour y faire face. Cette activité est aussi l'occasion de travailler différentes stratégies en lecture.

Déroulement de l'activité :

- 1 Faire un survol du dossier *L'anxiété, amie ou ennemie?* et demander aux élèves de faire des prédictions. Quel est le sujet du texte? Quels seront les aspects traités? Que va-t-on apprendre en lisant ce dossier?
- 2 Lire en grand groupe ou faire lire le dossier aux élèves de la façon la plus appropriée en fonction de leurs besoins et de leurs capacités. Comme le dossier présente plusieurs pages, la lecture d'une page à la fois est recommandée.
- 3 Revenir sur chaque page en animant un questionnaire à l'oral pour valider la compréhension des élèves et les amener à interpréter certaines données ou à y réagir.



- 4 Pour chacune des pages, une proposition de questionnement lié à différentes dimensions de la lecture est faite dans la fiche à projeter intitulée *L'anxiété sous toutes ses coutures*. Les questions ont été pensées pour une animation en grand groupe ou en sous-groupe avec des réponses données oralement ou notées au tableau interactif. L'emphase est mise sur la façon dont les élèves s'y prennent pour trouver l'information demandée.

Réinvestissement :

Dans le dossier *L'anxiété, amie ou ennemie?*, à la section « Un maître Jedi à la rescousse! », il est question d'exercices pratiques pour gérer l'anxiété. Outre la méditation, le coloriage de mandalas est aussi un bon moyen de gestion du stress ou de l'anxiété. Dans cette même veine, la prochaine activité propose la création d'un mandala.

Pour d'autres **idées d'activités** à faire en classe et pour découvrir nos **contenus éducatifs**, venez vous inscrire à notre **INFOLETTRE** !

Consultez la section enseignants de notre site
www.lesdebrouillards.com/enseignants

Toutes nos ressources sont gratuites !



Questions à projeter au tableau interactif

L'anxiété sous toutes ses coutures

Voici, pour chacune des pages du dossier *L'anxiété, amie ou ennemie?*, des questions pour valider la compréhension, l'interprétation et les réactions des élèves face aux textes.

Page 6

Question: Quelle est l'idée la plus importante à retenir dans la section du texte intitulé «On a besoin d'eux»?

Page 7

Dans le texte, il est question de situations anxiogènes ou stressantes. On donne des exemples comme de s'imaginer perdre un(e) ami(e) ou aller à son cours de natation.

Toi, quelles sont les situations qui te causent du stress ou de l'anxiété?

Page 8

Dans cet extrait, on t'informe que le psychologue est un spécialiste des émotions et qu'il peut aider les gens à maîtriser l'anxiété par des exercices mentaux et des exercices pratiques.

- De quel type d'exercices mentaux ou pratiques parlent-ils d'après toi?
- As-tu déjà essayé ce genre d'exercices? Est-ce efficace pour toi?

Page 9

As-tu retenu que faire si une amie exprime des peurs?

Face à une crise de panique chez un(e) ami(e), qu'est-ce que l'auteur du texte recommande?

Page 10

Différentes causes peuvent expliquer l'anxiété. Quelles sont celles présentées dans le texte?

Page 11

Au quotidien on vit plusieurs situations qui peuvent être stressantes. Quels sont les trucs antistress présentés dans ce dossier?

L'anxiété sous toutes ses coutures

Voici, pour chacune des pages du dossier sur l'anxiété des questions pour valider la compréhension, l'interprétation et les réactions des élèves face aux textes.

Page 6

Comprendre – Formuler une idée principale

Question: Quelle est l'idée principale ou la plus importante à retenir dans la section du texte intitulé « On a besoin d'eux » ?

Réponse: L'anxiété et le stress nous poussent à agir, on a donc besoin d'eux. C'est l'idée la plus importante à retenir dans cette section. Elle est implicite, c'est-à-dire qu'aucune phrase ne la présente mot à mot.

Enseignement: Comment avez-vous fait pour identifier cette idée principale ?

Cette section s'intitule « On a besoin d'eux ». « Eux », ce sont le stress et l'anxiété. Dans le texte, l'auteur présente les définitions de l'anxiété et du stress. Ensuite, il donne deux exemples (pandémie et exposés oraux) pour illustrer comment l'anxiété et le stress nous poussent à agir. Par contre, je crois qu'il faut comprendre que ce sont des exemples et qu'il faut retenir que l'anxiété et le stress nous poussent à agir, on a donc besoin d'eux.

Page 7

Réagir

Dans le texte il est question de situations anxiogènes ou stressantes. On donne des exemples comme de s'imaginer perdre un(e) ami(e) ou aller à son cours de natation.

Toi, quelles sont les situations qui te causent du stress ou de l'anxiété ?

Suggestion: Inviter les élèves à répondre dans un partage deux à deux.

Page 8

Interpréter et réagir

Dans cet extrait, on t'informe que le psychologue est un spécialiste des émotions et qu'il peut aider les gens à maîtriser l'anxiété par des exercices mentaux et des exercices pratiques.

- De quel type d'exercices mentaux ou pratiques parlent-ils d'après toi ?
- As-tu déjà essayé ce genre d'exercices ? Est-ce efficace pour toi ?



Page 9

Comprendre-compréhension textuelle

As-tu retenu que faire si une amie exprime des peurs ? Ne la juge pas, mais n'encourage pas ses peurs non plus. Reste son ami à qui elle peut parler et parles-en à un adulte responsable.

Face à une crise de panique chez un (e) ami (e), qu'est-ce que l'auteur du texte recommande ? Reste à côté de lui. Tu peux poser ta main sur son épaule ou son bras. Dis-lui quelques mots rassurants.

Page 10

Comprendre-structure cause-effet

Différentes causes peuvent expliquer l'anxiété. Quelles sont celles présentées dans le texte ?

Causes

- Des moments de changements comme l'adolescence
- Tempérament plus anxieux (la génétique)
- Événement traumatisant
- Manque de confiance en soi

Page 11

Comprendre

Au quotidien on vit plusieurs situations qui peuvent être stressantes. Quels sont les trucs antistress présentés dans ce dossier ?

- Écouter de la musique
- S'isoler pour se concentrer
- Jaser avec des amis
- Faire du sport
- S'évader avec un bon livre
- Contrôler sa respiration

Création d'un mandala

Les élèves sont invités à faire preuve de créativité pour concevoir un mandala, un excellent moyen de se calmer en situation stressante.

Après l'écoute

Compétences

Arts plastiques : Réaliser une création plastique personnelle.

Objectifs :

Amener les élèves à créer un mandala qu'ils pourront utiliser pour se calmer face à une situation stressante.

Matériel :

- ➔ Balado *Le Guide de survie des Débrouillards* «Survivre à un exposé oral (et même aux situations les plus stressantes)» (épisode du 11 janvier 2022).
<https://ici.radio-canada.ca/ohdio/balados/7778/debrouillards-science-jeunesse-experience-apprendre-enfants>
- Des feuilles blanches de papier ou de carton
- Un compas
- Un crayon plomb
- Une gomme à effacer



Mise en situation :

Dans l'épisode «Survivre à un exposé oral (et même aux situations les plus stressantes)», les élèves ont appris de nombreux trucs pour mieux vivre ou mieux gérer leur stress ou leur anxiété.

Une façon de se calmer face à une situation stressante est de se vider l'esprit.

Le coloriage d'un mandala est un excellent moyen d'y arriver. Pourquoi ne pas créer différents modèles de mandala qui pourront être mis à la disposition des élèves de la classe pour se calmer face à une situation stressante ?

Réinvestissement :

Faire des photocopies des mandalas produits et les rendre disponibles aux élèves de la classe.

Déroulement de l'activité :

- ➔ S'inspirer de divers modèles de mandalas existants en effectuant une recherche internet.
 - ➔ Mettre une musique douce.
 - ➔ Inviter les élèves à suivre cette procédure affichée au tableau interactif.
- 1 Prendre une feuille blanche.
 - 2 À l'aide d'un compas, tracer un très grand cercle en partant du centre qui occupe le plus d'espace possible.
 - 3 Laisser aller sa créativité et imaginer des formes, des vagues, des rosaces, des fleurs en imaginant un patron.
 - 4 Utiliser votre compas pour dessiner les motifs imaginés.
 - 5 Gommer les traits de crayon inutiles.
 - 6 Étape facultative : Repasser avec un feutre noir fin sur les motifs créés.



L'ANXIÉTÉ

MAUVAISES NOUVELLES, ÉPIDÉMIES, COMPÉTITIONS, ÉCOLE... TOUT CELA GÉNÈRE DE L'ANXIÉTÉ ET DU STRESS. POURTANT, CES SENSATIONS SONT TRÈS UTILES. LE PROBLÈME, C'EST QUAND ELLES PRENNENT LE CONTRÔLE !

Cette épidémie m'inquiète. Le coronavirus est-il dangereux ? Comment ma famille peut-elle se protéger ? Je me demande si mes amis vont bien. L'école sera-t-elle fermée longtemps ? D'habitude, j'aime avoir des jours de congé, mais là, ça me stresse.

ON COMPTE SUR EUX !

L'anxiété, c'est un **sentiment de crainte**. C'est quand on croit que quelque chose qui nous fait peur risque d'arriver. Par exemple : «Et si je ne me fais pas de nouveaux amis au secondaire ? Et si mes notes baissent ? Est-ce que je vais être capable de m'organiser ?»
Le stress, lui, c'est la **réaction du corps face à la situation redoutée**.

L'anxiété et le stress sont des sensations désagréables. Et tant

mieux ! Ça nous pousse à passer à l'action. C'est comme s'ils nous disaient : «Tu veux te débarrasser de nous ? Alors agis contre la cause qui nous provoque !»

Un virus se propage. Tu stresses à l'idée de l'attraper et de le transmettre à tes proches ? Alors, agis ! Lave-toi souvent les mains, contacte tes amis seulement par téléphone ou par Internet, et tousse dans ton coude. Ainsi, tu ne propageras pas le virus.

À l'école, ton exposé oral t'inquiète car tu as peur de faire une gaffe ? Pour te libérer de cette crainte,

passes à l'action en te préparant bien. Répète ta présentation devant tes amis ou ta famille. Tu risques moins de bafouiller ou de figer.

Et si ça arrive malgré tout ? Avec une bonne préparation, tu te reprendras rapidement et tu continueras ta présentation normalement. Personne ne se souviendra de ta petite bévue.

Ainsi, l'anxiété et le stress t'auront poussé à freiner la propagation du virus et à mieux te préparer pour ton exposé. Ils auront donc fait leur travail !

KIÉTÉ AMIE OU ENNEMIE?



Je ne veux pas faire mon exposé oral sur les drones. Mes amis me répètent que je suis bonne. J'adore cette techno. Mais la seule chose à laquelle je pense, c'est : « Si je bafouille ou si je fige, tout le monde rira de moi ! Et mes amis ne voudront plus me parler ! » Rien que d'y penser, mon cœur bat super vite et je me sens mal.

Le CORPS et l'ESPRIT ATTAQUÉS

Parfois, l'anxiété se déchaîne. On commence à imaginer des situations menaçantes. « Mon amie était un peu bête ce matin. Peut-être qu'elle ne veut plus être mon amie. Qu'est-ce que je lui ai fait ? Que va-t-il arriver si je perds mon amie ? »

Ou bien le stress s'acharne pour une situation que la plupart des gens trouvent peu énervante : « Je ne veux plus aller à mon cours de natation. Et si ma mère ne peut

pas venir me chercher après ? Je serais tout seul sur le trottoir. Ça me fait peur. J'ai mal au ventre avant mon cours. J'ai même déjà vomi une fois. Pourtant, j'aime ça, la natation ! »

La respiration s'accélère, on se crispe, le cœur bat plus vite, on a mal au ventre, on tremble. Quand l'anxiété et le stress s'emballent, ils cessent d'être des alliés. Ils deviennent des troubles anxieux. Ça se passe dans la tête, mais c'est un vrai problème. Et, souvent, il force les gens à se priver de ce qu'ils aiment.

QUAND LA PEUR PREND LE CONTRÔLE

Souvent, les parents et les amis sont un peu excédés par les craintes d'une personne anxieuse. Ils répètent qu'elle s'inquiète pour rien ou qu'elle exagère. Mais leurs arguments logiques et leurs tentatives pour la rassurer ne fonctionnent pas. C'est comme si l'anxiété avait construit un mur autour de son cerveau. La personne n'est plus capable de penser à autre chose.

Parfois, sans prévenir, une peur intense s'empare d'une personne anxieuse sans qu'elle sache pourquoi : c'est la crise de panique ! Elle dure quelques minutes, parfois un peu plus. Ses signes sont des tremblements incontrôlables, le cœur qui bat à toute allure, les pleurs, la sensation d'oppression, l'impression d'étouffer. Souvent la personne dit qu'elle a « une boule dans le ventre » ou qu'elle se sent « serrée à la gorge ».

Des personnes très anxieuses sont terrifiées qu'une crise de panique se déclenche soudainement devant tout le monde. Alors, elles évitent de sortir en public. C'est l'agoraphobie. À ce stade, le stress et l'anxiété ont pris le contrôle de leur vie.

La bonne nouvelle, c'est qu'on peut s'en sortir!



À L'ASSAUT DE L'ANXIÉTÉ



À l'aide!

Personne ne se lève un matin en se disant: «Hum! Je crois que je souffre de troubles anxieux! Devrais-je voir un spécialiste?» Souvent, une personne anxieuse est trop envahie par ses craintes pour réaliser qu'elle a besoin d'aide. C'est quelqu'un d'autre qui réalise qu'elle souffre, comme un parent ou un enseignant.

Chez les jeunes, la plupart du temps, les parents amènent leur enfant chez le médecin à cause de maux de ventre, de nausées ou d'une crise de panique, par exemple. Le médecin ne voit rien d'inhabituel dans le corps de l'enfant, mais il reconnaît les signes d'un stress anormal. Alors il le dirige, avec sa famille vers des spécialistes de l'anxiété, comme des psychologues.

UN MAÎTRE JEDI À LA RESCOURSSE!

Un psychologue est un spécialiste des émotions et des comportements. Comme un maître Jedi avec son apprenti, il peut aider une personne anxieuse à lutter contre la peur, qui conduit au «côté obscur» de l'anxiété!

Un psychologue ne juge pas les personnes anxieuses. Il sait que les sensations de peur et de stress sont réelles et hors de contrôle. En posant des questions à son client et en l'écoutant, il cherche les causes de son anxiété. Ensuite, il l'aide à la maîtriser, avec des exercices mentaux et des exercices pratiques.





TON AMI EST ANXIEUX ?

Tu n'es pas médecin, ni intervenant. Tu ne peux pas savoir si un ami fait de l'anxiété normale ou s'il souffre d'un trouble anxieux. S'il t'a dit qu'il en souffre, cet article t'aidera à comprendre ce qu'il vit et à être plus patient ou rassurant avec lui.

Une amie exprime très souvent des peurs qui te semblent exagérées? Et elle se prive d'activités qu'elle aime? Ne t'énerve pas contre elle. Ne la juge pas, mais n'encourage pas ses peurs non plus. Reste son ami à qui elle peut parler et parles-en à un adulte responsable.

Et si un ami fait une crise de panique, reste à côté de lui. Tu peux poser ta main sur son épaule ou son bras. Dis-lui quelques mots rassurants. Il va l'apprécier.

Une personne anxieuse souffre d'un manque de confiance. Cette vulnérabilité en fait une cible facile pour les intimidateurs, qui pourraient se moquer de ses peurs. Si tu es témoin de ce genre d'intimidation, rapporte-la à des adultes responsables, comme n'importe quelle autre forme d'intimidation.



REPRENDRE LE CONTRÔLE

Comme exercice mental, le psychologue peut demander: «Que dirais-tu à un ami très stressé par son match de soccer? Ces paroles, tu les trouves efficaces pour diminuer son anxiété à lui? Alors répète-toi ces mêmes mots quand tu sens ton anxiété monter avant TON match de soccer!»

Les exercices pratiques, ce sont des petits défis de la vie courante pour affronter ses peurs et prendre confiance en soi. Comme aller payer quelque chose seul à la caisse du magasin, sortir en public ou parler devant quelques personnes. Une petite étape à la fois. La famille participe à ces défis, et souvent l'école aussi. Et tout le monde en parle avec les spécialistes pour planifier les défis suivants.



JUSTE UN PEU DE STRESS



POURQUOI EST-ON ANXIEUX ?

À l'adolescence, on commence à se distancer de ses parents et à régler ses problèmes soi-même. Ça génère un peu d'anxiété et du stress. C'est normal. En plus, à cet âge, les émotions sont très fortes. On se préoccupe beaucoup du regard des autres. Résultat : l'anxiété est plus difficile à contrôler.

Certaines personnes naissent avec un tempérament plus anxieux. Elles ne souffriront pas obligatoirement de troubles anxieux, mais le risque est plus élevé. Et quand les parents sont anxieux, les enfants le sont plus souvent eux aussi.

Un événement traumatisant peut aussi rendre plus anxieux. Ainsi, si un jeune se fait mordre gravement par un chien, il sera peut-être anxieux d'aller chez un ami qui en a un.

D'autres personnes sont plus anxieuses parce qu'elles n'ont pas acquis suffisamment de confiance en elles. On t'explique dans la section suivante.

L'ENNEMI N°1 DE L'ANXIÉTÉ

C'est la confiance en soi ! C'est pour ça que les maîtres Jedi... oups, les psychologues, donnent des défis aux personnes anxieuses. En les réussissant, ces personnes prennent confiance en elles. Et l'anxiété diminue.

Bien sûr, on ne construit pas toute notre confiance au même rythme. Et les défis à relever doivent correspondre à notre âge. Mais il y en a plein au quotidien, comme marcher seul pour aller chez un ami, régler soi-même une chicane ou encore gérer ses devoirs seul. Toutefois, si les défis sont trop exigeants, on se sentira impuissant. Pas très utile pour la confiance en soi !

C'est comme dans les sports. Imagine que l'équipe de volleyball de ton école joue toujours contre



des équipes beaucoup plus faibles. La victoire ne sera pas un gros défi à relever. Et les joueurs ne développeront pas leur confiance en eux. S'ils jouent toujours contre des équipes trop fortes, ils perdront toujours et n'amélioreront pas leur confiance. Par contre, en gagnant contre des joueurs de leur niveau, ils augmenteront leur confiance en eux.

Dans la vie, les défis qui génèrent un peu de stress et d'anxiété, c'est une très bonne chose ! En les affrontant, on apprend à mieux les maîtriser.



ANTI-STRESS

On vit régulièrement des situations stressantes : passer un examen, subir des tests médicaux, annoncer une mauvaise nouvelle, se trouver moins bon qu'une autre personne, participer à une compétition sportive ou devoir se faire de nouveaux amis.

Parfois, l'anxiété est causée par des personnes. Par exemple, quand des parents exercent une pression insupportable sur leurs enfants pour qu'ils aient les meilleures notes de la classe.

Pour diminuer le stress, chacun a ses trucs. Certains écoutent de la musique ou s'isolent pour se concentrer. D'autres jasetent avec des amis. D'autres encore font du sport ou s'évadent avec un bon livre.

Un truc efficace, c'est de contrôler sa respiration. Par exemple, respire calmement et profondément en plaçant une main sur ton ventre, et l'autre main sur ton cœur, pour sentir ses battements.



Et toi, quel est ton truc pour diminuer ton stress ? Partage-le sur lesdebrouillards.com

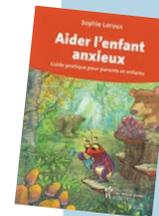
Tu te reconnais dans cet article ?

Si l'anxiété et le stress te gâchent la vie, parles-en à un adulte de confiance. Tu peux aussi contacter Tel-jeunes. Les gens de cet organisme t'écouteront ou te liront sans te juger : teljeunes.com.

Voici quelques BONNES LECTURES :



Champion pour maîtriser ses peurs, par Dawn Huebner, Éditions Enfants Québec



Aider l'enfant anxieux Guide pratique pour parents et enfants, par Sophie Leroux aux Éditions du CHU Sainte-Justine



Incroyable Moi maîtrise son anxiété, par Nathalie Couture et Geneviève Marcotte aux Éditions Midi Trente

Merci beaucoup à Isabelle Aubut, psychologue, et Loli Sénéchal-Berthiaume, travailleuse sociale, ainsi qu'à Bernard Boileau, pédopsychiatre, tous les trois attachés au Centre hospitalier Sainte-Justine de Montréal.

Texte : Bruno Lamolet

Illustrations: Yohann Morin