



Réflexion et discussion

# Le stress et les stratégies d'adaptation



Le stress est la réponse de notre corps aux menaces ou aux défis, comme faire face à un.e intimidateur.rice ou passer un examen de conduite. Mais nous pouvons aussi être stressé.e.s en pensant simplement à des choses menaçantes qui pourraient arriver à l'avenir, comme une rupture, une mauvaise note en mathématiques ou un conflit avec un.e collègue. Notre réaction au stress est à la fois normale et utile. Elle nous donne le coup de pouce dont nous avons besoin pour éviter un camion qui roule à toute allure ou pour nous opposer aux injustices et aux inégalités. Une quantité saine de stress peut nous aider à réussir à l'école, au travail ou sur le terrain de sport. Mais trop de stress, pendant trop longtemps, peut nuire à notre santé mentale et physique. Cela peut également affecter nos relations. Voici comment cela fonctionne : lorsque nous sommes inquiet.ète.s ou en colère, notre corps est inondé d'énergie. Il y a des changements dans notre respiration et notre tension artérielle. Nous pouvons ressentir le besoin de nous battre ou de nous échapper. Ou pouvons devenir paralysé.e ou se dissocier.

Lorsque la menace disparaît, notre corps est inondé de substances chimiques apaisantes. C'est parce que notre esprit et notre corps sont censés être équilibrés et calmes la plupart du temps. Après tout, lorsque nous sommes calmes et détendu.e.s, notre cerveau fonctionne mieux et nous prenons de meilleures décisions. Lorsque nous sommes stressé.e.s, notre pensée s'embrouille et devient confuse. Si nous sommes souvent stressé.e.s ou pendant de longues périodes, nous pouvons devenir mentalement et physiquement malades.

Parfois, les choses qui nous stressent sont hors de notre contrôle ou semblent trop importantes, comme un parent difficile, une politique injuste ou le changement climatique. Dans ces cas, nous devons trouver des moyens de faire face au problème pour éviter qu'il ne nous déprime, ne nous rende malade ou ne nous donne envie d'abandonner. Certaines formes d'adaptation au stress sont plus saines que d'autres. Prendre soin de soi est la clé. Dormir suffisamment, se nourrir, faire de l'exercice et passer du temps avec les autres peut nous aider à rester stable. Mais ce n'est pas toujours facile. Certaines personnes gèrent le stress en se plongeant dans leurs études, dans l'exercice, ou en se distrayant avec les jeux vidéo ou le magasinage.

D'autres vont trop loin avec la nourriture, la romance ou les substances psychoactives comme le tabac, l'alcool ou le cannabis. Nous savons tous.tes que le stress fait partie de la vie. Mais nous ne réalisons pas toujours que prendre soin de nous de manière élémentaire peut nous aider à équilibrer notre stress et à renforcer notre résilience. Être résilient.e ne signifie pas seulement survivre au stress, mais aussi s'épanouir après des moments difficiles.



Réflexion et discussion

# Le stress et les stratégies d'adaptation



## Réflexion et discussion

### Stress

- Dresse une liste de facteurs de stress et identifie ceux que tu penses pouvoir contrôler et ceux qui te semblent hors de ton contrôle ou trop importants.
- Choisis un ou deux éléments de chaque liste pour y réfléchir. Identifier les étapes spécifiques, les compétences et les personnes nécessaires pour aborder ou gérer ces situations.

### Adaptation

- Quelles sont certaines des choses que tu fais pour prendre soin de toi? Pourquoi?
- Quelles sont les choses pour lesquelles tu es le plus susceptible d'en faire trop/d'aller trop loin? Pourquoi?
- Que peux-tu faire pour te rattraper avant d'en faire trop/d'aller trop loin?

### Soyez créatif.ve.s!

À quoi ressemble la résilience pour toi? Dessine un animal, un objet ou un scénario qui reflète la survie et la prospérité.