

Ados

# Prends une pause

## et spin ton stress


**V F**
**vrai faux**

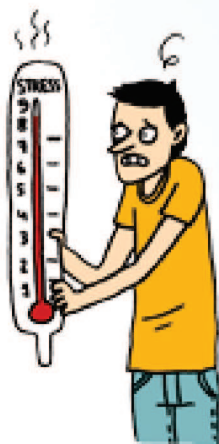
**Le stress n'est pas une maladie, mais il peut nous rendre malade. Le stress fait partie de la vie. Nous en avons besoin pour avancer et franchir des obstacles. Un stress prolongé et non géré peut avoir des impacts importants sur la santé mentale et physique d'une personne ainsi que sur son comportement<sup>1</sup>. Ce n'est pas le stress qui fait mal, mais la façon d'y faire face et de le piloter.**

### Reconnaître le stress, c'est possible! Sors ton thermomètre!

Apprendre à se connaître est l'une des clés maîtresses pour garder un bon équilibre personnel. Le thermomètre du stress vient te donner de précieuses indications pour en reconnaître les signes. En dépistes-tu certains?

50%

**Chaque fois que tu réponds VRAI à une question, coche la case de droite et remplis un intervalle du thermomètre en partant du bas<sup>2</sup>.**



- J'ai souvent l'impression de manquer de temps pour accomplir tout ce que j'ai à faire.*
- Je saute parfois des repas ou je mange mal quand j'ai trop de choses à faire.*
- Je pleure ou je me fâche facilement.*
- Je manque de concentration ou d'attention dans mes activités courantes.*
- J'oublie des choses que je dois faire, des rendez-vous que j'ai pris, des responsabilités.*
- J'ai souvent mal quelque part (dos, ventre, tête, etc.).*
- Je ressens beaucoup de pression, j'ai l'impression qu'un poids pèse sur mes épaules.*
- Mes amis me disent souvent que j'ai l'air préoccupé.*
- Depuis quelques temps, j'ai de la difficulté à prendre des décisions, à faire des choix.*
- Je dors mal.*
- Je me dispute souvent avec mes amis, mes parents ou mon amoureux.*
- Je suis fatigué, parfois même épuisé.*
- Je n'ai pas de temps pour moi, pour faire des choses que j'aime et qui me font du bien.*
- Je n'arrive plus à me changer les idées, je pense à toutes les choses que je dois faire.*
- Je ne trouve plus de temps pour mes amis.*
- Je suis très préoccupé par mes résultats scolaires.*
- Je suis tendu, crispé.*
- J'ai l'impression d'avoir perdu le contrôle sur ma vie.*
- Je n'arrive pas à me détendre.*
- J'ai beaucoup trop de choses à faire.*
- J'ai vécu récemment une situation difficile (rupture, déménagement, maladie, accident, etc.).*
- J'ai l'impression que je ne suis pas capable de répondre aux attentes des autres.*
- Je me sens parfois débordé par toutes mes responsabilités.*
- Mes enseignants me trouvent distrait en classe.*
- Mes amis me disent souvent que je m'en fais avec des riens.*

La forme masculine désigne aussi bien les hommes que les femmes

1 ACSM-MONTRÉAL. *Ma vie, c'est cool d'en parler.* Guide d'activités pédagogiques, 2013, p. 47.

2 *Idem*, p. 54.

Ados

# Prends une pause

## et spin ton stress


**V F**
**vrai faux**

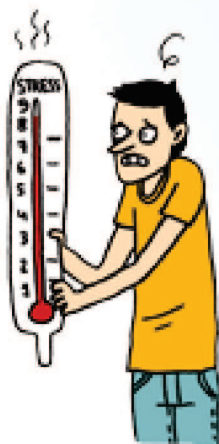
**Le stress n'est pas une maladie, mais il peut nous rendre malade. Le stress fait partie de la vie. Nous en avons besoin pour avancer et franchir des obstacles. Un stress prolongé et non géré peut avoir des impacts importants sur la santé mentale et physique d'une personne ainsi que sur son comportement<sup>1</sup>. Ce n'est pas le stress qui fait mal, mais la façon d'y faire face et de le piloter.**

### Reconnaître le stress, c'est possible! Sors ton thermomètre!

Apprendre à se connaître est l'une des clés maîtresses pour garder un bon équilibre personnel. Le thermomètre du stress vient te donner de précieuses indications pour en reconnaître les signes. En dépistes-tu certains?

50%

**Chaque fois que tu réponds VRAI à une question, coche la case de droite et remplis un intervalle du thermomètre en partant du bas<sup>2</sup>.**



- |   |  |
|---|--|
| J'ai souvent l'impression de manquer de temps pour accomplir tout ce que j'ai à faire.        |  |
| Je saute parfois des repas ou je mange mal quand j'ai trop de choses à faire.                 |  |
| Je pleure ou je me fâche facilement.  |  |
| Je manque de concentration ou d'attention dans mes activités courantes.                       |  |
| J'oublie des choses que je dois faire, des rendez-vous que j'ai pris, des responsabilités.    |  |
| J'ai souvent mal quelque part (dos, ventre, tête, etc.).                                      |  |
| Je ressens beaucoup de pression, j'ai l'impression qu'un poids pèse sur mes épaules.          |  |
| Mes amis me disent souvent que j'ai l'air préoccupé.  |  |
| Depuis quelques temps, j'ai de la difficulté à prendre des décisions, à faire des choix.      |  |
| Je dors mal.  |  |
| Je me dispute souvent avec mes amis, mes parents ou mon amoureux.                             |  |
| Je suis fatigué, parfois même épuisé.   |  |
| Je n'ai pas de temps pour moi, pour faire des choses que j'aime et qui me font du bien.       |  |
| Je n'arrive plus à me changer les idées, je pense à toutes les choses que je dois faire.      |  |
| Je ne trouve plus de temps pour mes amis.   |  |
| Je suis très préoccupé par mes résultats scolaires.   |  |
| Je suis tendu, crispé.  |  |
| J'ai l'impression d'avoir perdu le contrôle sur ma vie.                                       |  |
| Je n'arrive pas à me détendre.  |  |
| J'ai beaucoup trop de choses à faire.   |  |
| J'ai vécu récemment une situation difficile (rupture, déménagement, maladie, accident, etc.). |  |
| J'ai l'impression que je ne suis pas capable de répondre aux attentes des autres.             |  |
| Je me sens parfois débordé par toutes mes responsabilités.                                    |  |
| Mes enseignants me trouvent distrait en classe.   |  |
| Mes amis me disent souvent que je m'en fais avec des riens.                                   |  |

La forme masculine désigne aussi bien les hommes que les femmes

1 ACSM-MONTRÉAL. *Ma vie, c'est cool d'en parler.* Guide d'activités pédagogiques, 2013, p. 47.

2 Idem, p. 54.