



**Vrai ou faux ?**

**Le stress et l'anxiété sont différents.**



**Vrai.** Tu es stressé quand le danger est présent immédiatement, alors que tu es anxieux quand tu anticipes un danger qui peut arriver dans le futur. Par contre, dans les deux cas, la réaction de ton corps sera la même (cœur qui débat, respiration qui accélère, transpiration, etc.).



**Vrai ou faux ? Il existe du bon et du mauvais stress.**



**Faux.** Il n'y a pas de bon ou de mauvais stress, car le stress est toujours le même et te permet d'agir face à un danger ou un défi. Cependant, il peut devenir nuisible lorsque tu en vis beaucoup et que tu n'utilises pas ton coffre à outils pour le gérer.



Est-ce que discuter d'un problème avec ton ami permet toujours de diminuer ton stress ?

- A. Oui, le soutien des amis permet toujours de diminuer son stress.
- B. Non, les amis ne peuvent pas nous aider avec nos problèmes.
- C. Ça dépend.



C. Discuter avec ton ami peut te permettre de diminuer ton stress et de te sentir écouté. Par contre, si tu discutes sans cesse du problème et des émotions négatives qu'il te cause sans penser à une solution, il est possible que ça augmente ton stress. Ton ami et toi êtes alors en train de coruminer !



Qu'est-ce qui peut expliquer que Chad a très peur des chiens même s'il ne s'est jamais fait mordre par un chien ?

- A. Le père de Chad lui a toujours répété que les chiens sont dangereux. Lorsqu'ils marchent ensemble, le père de Chad change de trottoir pour éviter les chiens.
- B. Chad aime juste les chats.
- C. Chad a vu un film dans lequel un enfant se faisait mordre par un chien.
- D. Les chiens puent.



A et C. Chad a appris à avoir peur des chiens en observant son papa et l'enfant du film.



Est-ce que passer beaucoup de temps sur les écrans cause du stress ?

- A. Oui, les écrans augmentent le stress.
- B. Non, c'est une fausse croyance.
- C. Ça dépend de ce qu'on fait avec les écrans.



C. Certaines activités sur les écrans peuvent causer du stress, mais ce n'est pas toujours le cas (par exemple quand tu utilises tes écrans pour discuter avec tes amis). L'important est de porter attention à comment tu te sens quand tu utilises les écrans et de diminuer le temps que tu passes à y faire certaines activités au besoin.



Vrai ou faux ? Tu peux avoir de la difficulté à t'endormir le soir si tu es stressé.



**Vrai.** Ton cerveau a détecté un danger. Il fait donc tout ce qu'il peut pour trouver une solution à ce qui te stresse. C'est normal qu'il pense beaucoup et que ça te prenne plus de temps à t'endormir.



Kevin a mis du vernis à ongles pour aller à l'école aujourd'hui. Dans l'autobus, il a mal au ventre en pensant à ce que les autres élèves de sa classe pourraient dire. Que pourrait-il faire pour se sentir moins stressé ?

- A. Se préparer des réponses, comme proposer aux autres élèves qu'ils se mettent eux aussi du vernis.
- B. Tirer sur ses manches pour cacher ses mains en classe.
- C. Utiliser son coffre à outils de gestion du stress.



A et C. En assumant son vernis à ongles, Kevin augmente son contrôle sur la situation et pourrait même devenir un exemple pour les autres élèves qui auraient aussi envie d'en porter. Pour diminuer son mal de ventre (son stress), les outils de son coffre lui sont aussi utiles.



Les amies de Sara l'ont invitée à la piscine municipale. Elle est stressée, car ses parents ne veulent pas qu'elle se rase les aisselles, mais toutes ses amies le font déjà. Comment pourrait-elle diminuer son stress dans cette situation ?

- A. Discuter avec ses parents.
- B. Ne pas y aller.
- C. Se baigner avec un chandail.
- D. Se dire que même si ses aisselles ne sont pas rasées, il est fort possible que ses amies ne le remarquent même pas.



A et D. En discutant avec ses parents, Sara pourrait leur expliquer son point de vue et comment elle se sent. En normalisant la situation, Sara la rend moins menaçante pour sa personnalité. C pourrait aussi être une solution temporaire, mais elle ne réglerait pas la situation à long terme.



Jake parle anglais avec ses parents. Il trouve difficile de parler en français avec des gens qu'il ne connaît pas. Cependant, il sait qu'il va s'améliorer en pratiquant. Il essaie donc de parler en français le plus souvent possible au restaurant, à l'épicerie, etc. Avant de parler, il sent son cœur battre plus fort et il transpire. Comment Jake voit-il la situation ?

- A. Pour Jake, la situation est un défi qu'il se sent capable d'accomplir.
- B. Pour Jake, la situation est un danger, il vit donc beaucoup de stress.



A. Pour Jake, même si parler en français n'est pas toujours facile, il voit la situation comme un défi et sait qu'il va s'améliorer avec le temps. Les réactions de stress de son corps sont normales et lui indiquent qu'il relève un défi.



Simona a le cœur qui débat pour sa course à vélo qui commence dans deux minutes. Lee-Anne a aussi le cœur qui débat quand elle pense à un voleur qui pourrait venir dans sa maison alors qu'elle est à l'école. Qui de Simona ou Lee-Anne vit de l'anxiété et pourquoi ?



C'est Lee-Anne qui vit de l'anxiété. Elle anticipe une situation future. Il est même possible que celle-ci ne se produise jamais. Simona vit du stress, car la situation est devant elle. Sa course à vélo commence maintenant.



Leyla s'est chicanée avec son frère et en parle à son ami Nathan pendant la récréation. Pour éviter que le stress de Leyla augmente en discutant avec Nathan, que pourraient faire les deux amis ?

- A. Discuter sans cesse de la chicane jusqu'à ce que la cloche de la récréation sonne.
- B. Nathan pourrait écouter Leyla et après lui proposer d'aller jouer au ballon.
- C. Penser ensemble à une solution pour régler la chicane de Leyla avec son frère.



B et C. En écoutant Leyla, Nathan lui montre qu'il comprend que la chicane la stresse. En lui proposant de se changer les idées, ils évitent de faire de la corumination et d'augmenter le stress de Leyla. Penser à des solutions envoie le message au cerveau qu'il a le contrôle sur la situation !



Les parents d'Émilio sont séparés et Émilio voit son papa une fin de semaine sur deux. Émilio ne sait jamais ce qu'il va faire avec son papa. Le jeudi avant d'aller chez son papa, il a mal au ventre et pleure dans son lit. Donne deux trucs à Émilio pour diminuer son stress.



Il pourrait appeler son papa le jeudi pour lui demander ce qu'il a prévu pour la fin de semaine. Émilio pourrait aussi penser à des activités à faire avec son papa et lui proposer en arrivant chez lui. Émilio pourrait choisir un repas dans la fin de semaine, etc. D'autres réponses sont possibles pour qu'Émilio augmente son impression de contrôle sur la situation.