



# Stress et anxiété

Formation s'adressant aux parents

# Les objectifs visés:

- S'informer sur le stress, l'anxiété et les orientations du collège à ce sujet.
- S'outiller afin d'être en mesure de guider nos jeunes vers une plus grande autonomie socioaffective.
- Prévenir l'apparition de troubles liés à l'anxiété ou autres troubles d'adaptation.



# Stress ou anxiété?

- Optimiser la fonction du stress
- Éviter d'aller vers l'anxiété prolongée par l'évitement

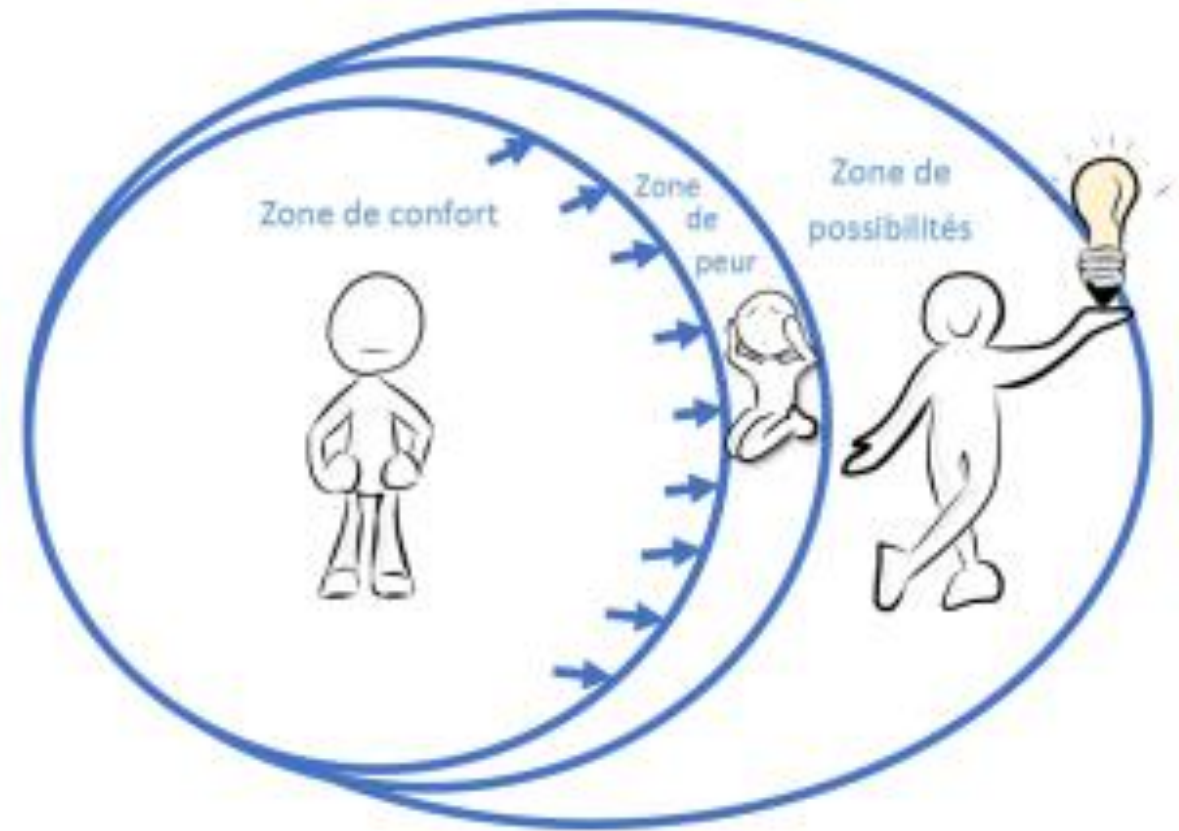
## Le stress... Bon ou mauvais?



# Un concept gagnant

- Agrandir sa zone de confort
- L'importance du déséquilibre
- Tolérer l'incertitude
- Le prochain pas possible, favoriser le mouvement.
- Un concept qui mène vers une confiance en soi solide et durable, plus de fierté, une meilleure connaissance de soi, une capacité à s'affirmer, une plus grande autonomie et responsabilisation.

Je m'expose pour élargir ma zone de confort!

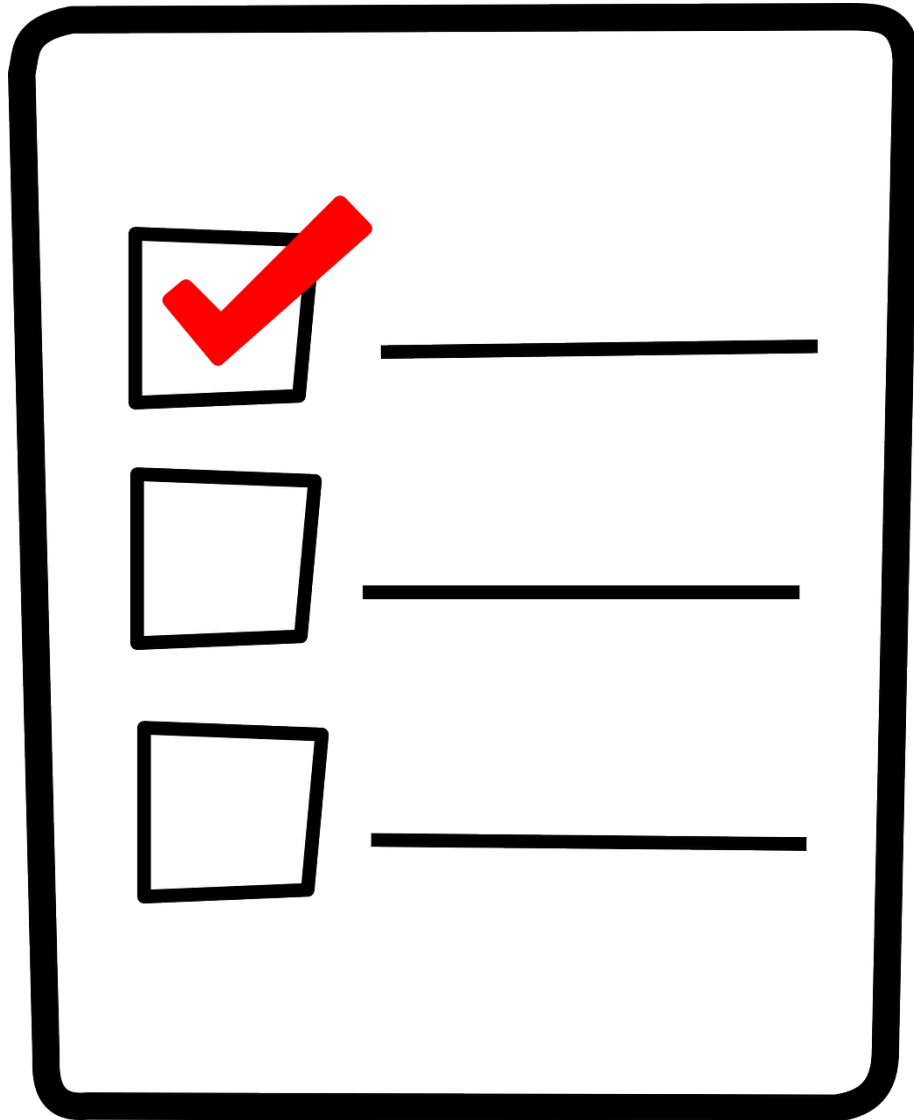




# STRATEGIES

---

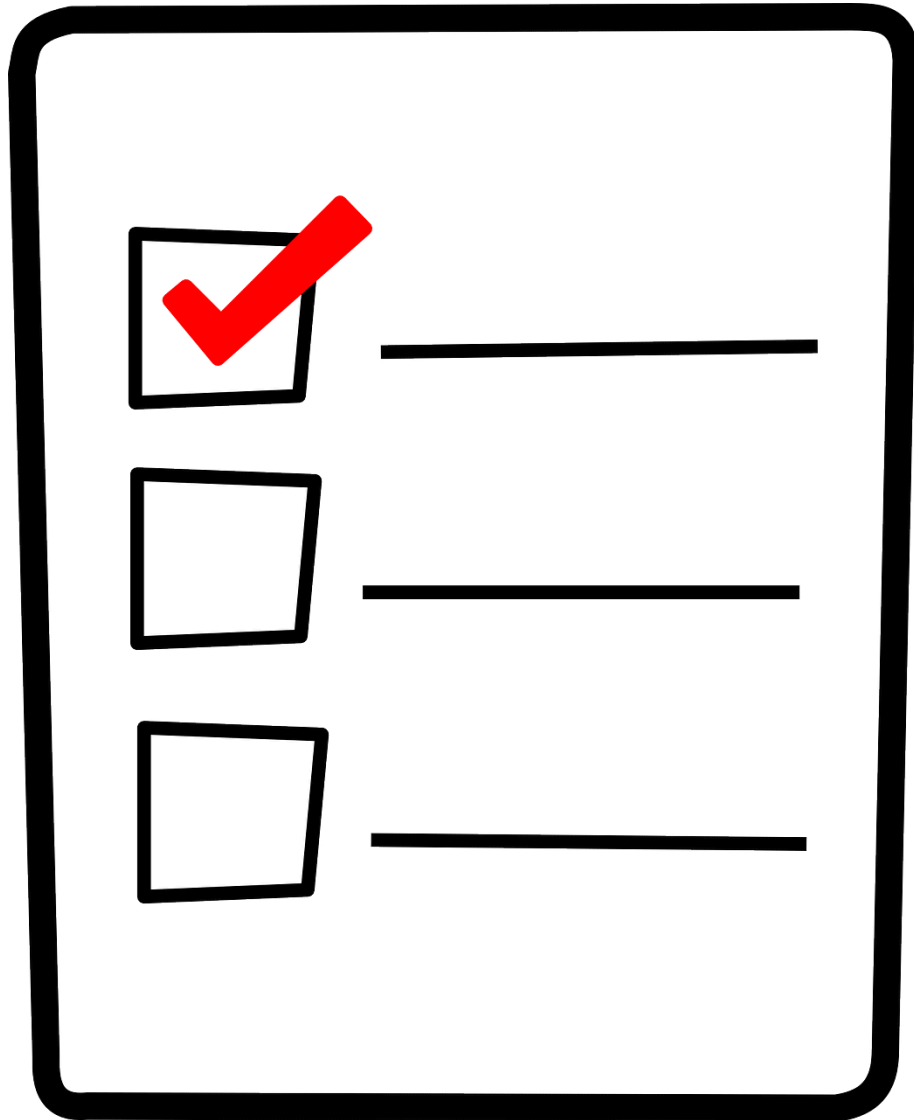
Quelles stratégies utilisez-vous  
pour aider votre jeune lorsqu'il se  
sent stressé?



## En voici d'autres

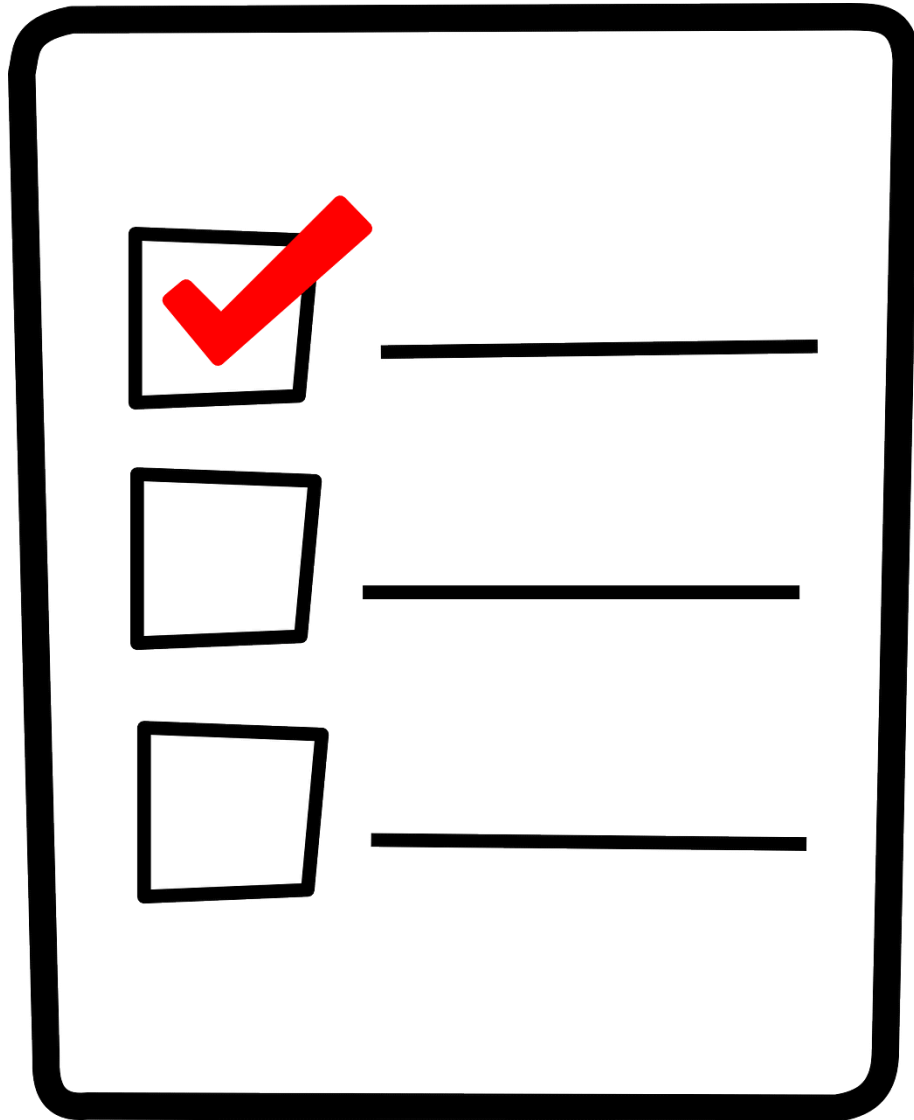
---

- **Valoriser le processus plutôt que le résultat.**
- **Éviter l'évitement ou les accommodations.**
- **Laisser le jeune assumer les conséquences de ses choix.**
- **Être un modèle. C'est le message le plus puissant de l'éducation.**
- **C'est un investissement à moyen et long terme.**



## En voici d'autres

- **La peur nous parle d'un besoin de sécurité. Il faut savoir distinguer les réels risques pour assurer notre sécurité. Pour les autres situations, nous faisons un plan pour se rassurer ou on choisit de modifier nos pensées.**
- **Écouter notre jeune; il s'exprime, c'est précieux!**
- **Prendre des temps d'arrêt pour s'observer et se comprendre.**

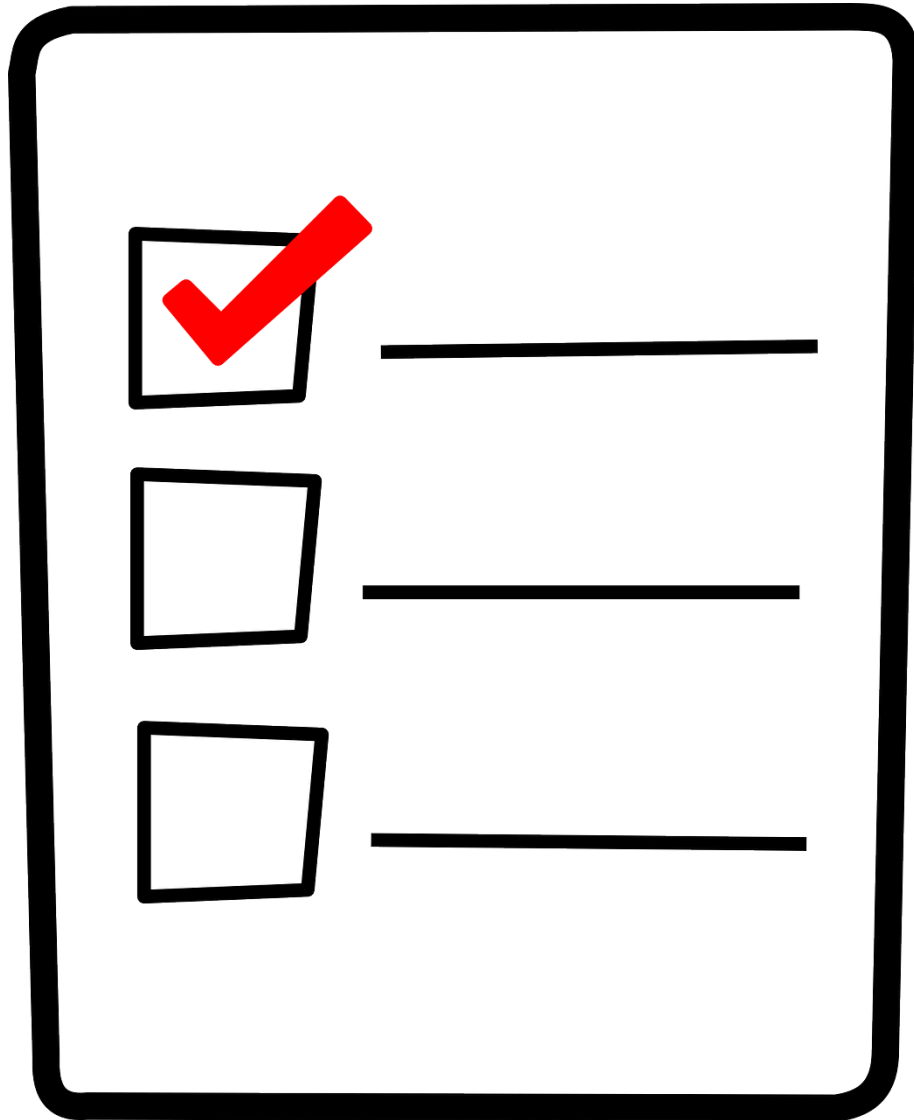


## En voici d'autres

---

- **Utiliser des stratégies variées de gestion du stress.**
- **Accepter que notre jeune ne soit pas bien parfois.**





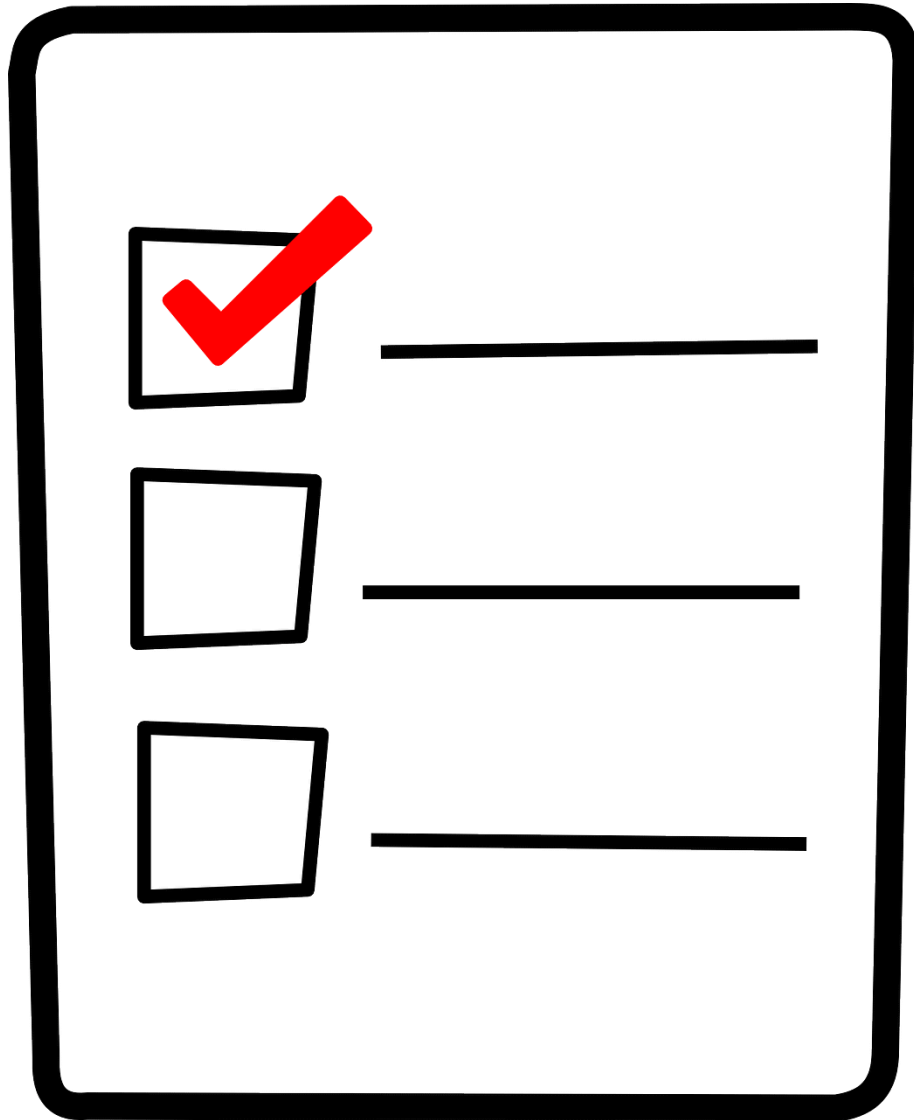
## En voici d'autres

---

- **Se concentrer sur ce qui est de sa responsabilité et lâcher prise sur ce qui est de la responsabilité des autres.**

La responsabilité de chacun:

- Savoir comment je me sens, de quoi j'ai besoin.
- Connaître mes goûts, mes intérêts, ce qui m'aide.
- Faire des choix et en assumer les conséquences.
- Prendre conscience de mes pensées et les moduler.



## En voici d'autres

---

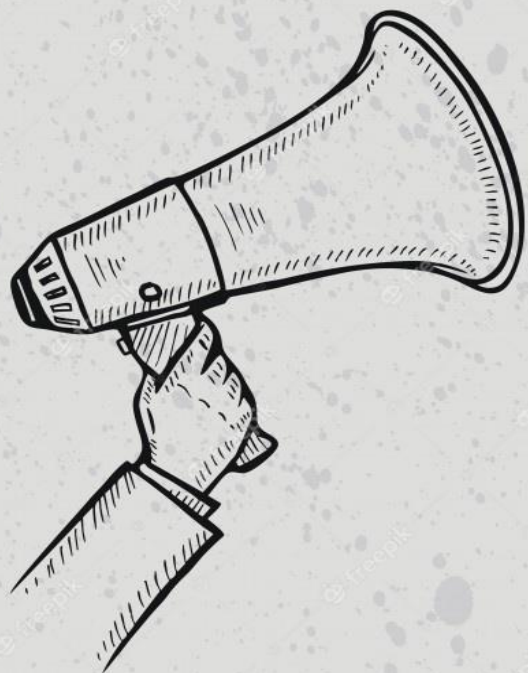
- **Faire confiance à son jeune**

Il est rempli de ressources, il faut lui laisser l'opportunité de les découvrir!

# L'intention du Collège des Compagnons cette année

Favoriser le développement des facteurs de protection: la gestion du stress, l'identification des émotions, la connaissance de soi, la communication et l'affirmation

Plusieurs actions seront déployées



## Favoriser le développement des facteurs de protection via le programme Hors-piste pour le 1<sup>er</sup> cycle

### Les thèmes abordés avec hors-piste

#### Ateliers 1 à 5

- 1. Trop, c'est comme pas assez!  
Quand le stress me joue des tours
- 2. La peur d'avoir peur... Quand l'anxiété prend le dessus!
- 3. Les émotions... c'est juste humain!
- 4. Ne remet pas ta valeurs entre les mains des autres!
- 5. Ne presse pas! Je ne suis pas un citron...

#### Ateliers 6 à 10

- 6. Être imparfait(e), c'est parfait!
- 7. L'ouverture d'esprit n'est pas une fracture du crâne!
- 8. Ni tort ni raison, c'est une question de perception!
- 9. Prendre sa place!
- 10. Se connecter à son esprit... critique!

# L'intention du Collège des Compagnons cette année

Offrir aux élèves des opportunités d'expérimenter de se positionner face à leurs intérêts, goûts, préférences.

Mieux connaître les stratégies gagnantes pour eux.

- Accompagnement individuel fait par les TES niveaux pour les élèves qui en ressentent le besoin.
- Mise en valeur des opportunités de communiquer, de s'affirmer et de s'autoévaluer lors de travaux d'équipe.
- Opportunités variées d'expérimentations dans le collège.



# L'intention du Collège des Compagnons cette année

Offrir aux élèves des opportunités d'expérimenter des moyens pour garder le stress dans une zone optimale et de s'observer

(ses pensées, sensations, de savoir s'ils ont apprécié ou non...)

- Espace classe zen
- Midis créatifs
- Midis art
- Sport
- Contenus en orientation scolaire et professionnel (COSP)

