

Leçon 4

Comprendre le stress et gérer les transitions

H2V: **Habilités de vie**
Compétences socioémotionnelles
pour l'exploration de carrière

Secondaire



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

ONTARIO ENGLISH
Catholic
Teachers
ASSOCIATION



OSSTF/FEESO

SRDC **SRSA**
SOCIAL RESEARCH
AND DEMONSTRATION
CORPORATION | SOCIÉTÉ
DE RECHERCHE
SOCIALE APPLIQUÉE

www.smho-smso.ca

Nous apprenons à...

- Normaliser le stress lié au changement.
- Accroître la connaissance nécessaire pour prendre soin de son bien-être pendant les moments de transition.



Activité

Quels sont trois mots qui vous viennent à l'esprit lorsque vous pensez à la transition après l'école secondaire et au passage vers ce que vous voulez faire par la suite.



Pourquoi la transition peut-elle être stressante?



Pourquoi la transition peut-elle être stressante?

- Quitter l'école secondaire est une **grosse transition de vie**.
- Le **changement** – même lorsqu'il s'agit d'un changement positif que nous attendons avec impatience – peut causer du stress.
- Certains élèves peuvent **ne pas se sentir prêts** à quitter l'école secondaire et espéreraient profiter davantage de leur expérience.
- Les élèves ont souvent une vision idéalisée de **ce que la vie « devrait » avoir l'air** après l'école secondaire et ils reçoivent des messages comme quoi ils sont chanceux de vivre cette phase de leur vie ou qu'il s'agit des meilleurs moments de leur vie.
- Aussi, plusieurs **événements de vie hors de notre contrôle** peuvent ajouter au changement auquel nous faisons face et au stress que nous devons gérer.



Activité

Pensez aux éléments suivants qui accompagnent une transition et dites si vous pensez qu'ils sont plus **STIMULANTS** ou **DIFFICILES**.



Stimulant ou Difficile?

Passer à quelque chose de nouveau
et de différent



Stimulant ou Difficile?

Plus grande indépendance



Stimulant ou Difficile?

La possibilité de vous concentrer
davantage sur ce que vous aimez ou sur
ce qui vous intéresse



Stimulant ou Difficile?

Rencontrer de nouvelles personnes et de
vivre de nouvelles expériences



Stimulant ou Difficile?

Un pas de plus vers l'avenir que vous
souhaitez



Stimulant ou Difficile?

Beaucoup de décisions à prendre
(choisir un cheminement de carrière, où
postuler pour l'école ou un emploi, où
vivre, avec qui vivre, etc.)



Stimulant ou Difficile?

Déterminer votre identité et qui
vous voulez être



Stimulant ou Difficile?

Explorer de nouvelles avenues et d'avoir
de grands changements à venir



Le stress de choisir la bonne voie



Le stress de choisir la bonne voie

- Gérer les attentes personnelles.
- Devoir faire face à la pression exercée par les autres (par exemple, les parents/aidants naturels).
- Gérer le stress lié aux environnements compétitifs (par exemple, lorsque vous postulez à des programmes d'études postsecondaires ou à des emplois).
- Pressions sociétales : Suivre une voie qui vous donne l'impression d'être différent ou exclu.
- L'impression d'avoir perdu du temps pendant la pandémie, ou d'avoir eu du mal à prendre des décisions concernant les études postsecondaires.

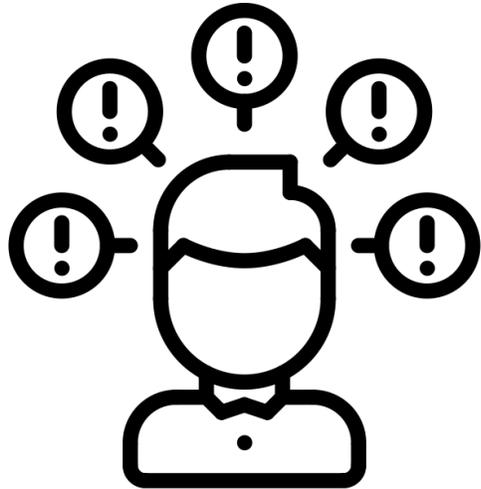


Activité de discours intérieur équilibré

Remettez en question certains messages que vous vous dites à vous-même qui ne sont pas aidantes.

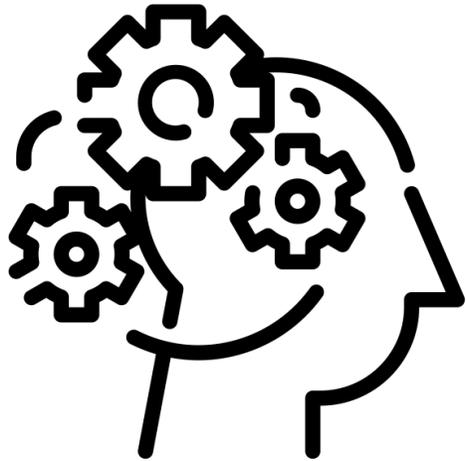


Conseil



- Y a-t-il des preuves à l'appui de ma pensée?
- Quelle en est la probabilité?
- Y a-t-il une autre façon de voir les choses?

Conseil

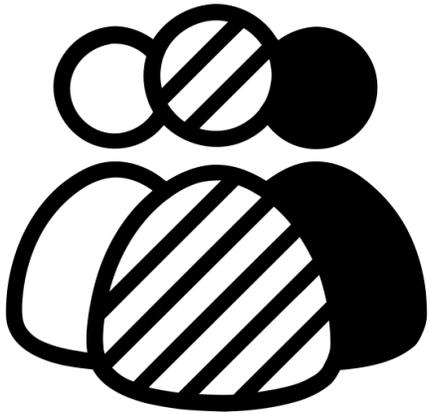


Essaye de te rendre compte lorsque tu te dis
« **je devrais** » faire certaines choses (je
devrais faire, agir, me sentir mieux).

Le verbe « **devoir** » nous fait souvent nous
sentir coupables..



Conseil



Qu'est-ce que je dirais à un(e)
ami(e)?

Au lieu de... (pensées déséquilibrées)	Je pourrais essayer... (pensées bien équilibrées)
Si je n'obtiens pas l'emploi que je veux, ma vie sera ruinée.	Mon bonheur dans la vie viendra de bien des choses. Le travail n'en est qu'une.
C'est en 11 ^e année que je dois prendre toutes les décisions qui auront une incidence sur le reste de ma vie.	Les décisions au sujet des études postsecondaires ne sont pas permanentes. Je ne suis jamais coincé. De nombreuses personnes changent de cheminement.
Mon frère, ma sœur ou mon ami avaient de bien meilleures notes et ils ont eu plus de succès que je n'en aurai jamais.	Mes frères et sœurs, mes amis et moi sommes différents et nous avons vécu des expériences différentes. Il n'est pas juste pour moi de nous comparer.

Pratiquons!

Au lieu de...

(pensée déséquilibrée)

Il y a un bon choix à faire et j'ai besoin de le trouver. Tout le reste serait une grave erreur.



Pratiquons!

Au lieu de... (pensée déséquilibrée)	Je pourrais essayer... (pensée bien équilibrée)
<p>Il y a un bon choix à faire et j'ai besoin de le trouver. Tout le reste serait une grave erreur.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Il n'y a pas de carrière parfaite. D'ailleurs, les gens n'ont pas tous le même emploi toute leur vie.• Beaucoup de gens changent de programme et d'emploi après les avoir essayés. Je ne saurai pas vraiment dans quelle mesure j'aime ou je n'aime pas un programme ou un emploi avant de l'essayer.



Pratiquons!

Au lieu de...

(pensée déséquilibrée)

Mon frère, ma sœur ou mon ami
avaient de bien meilleures notes et ils
ont eu plus de succès que je n'en
aurai jamais.



Pratiquons!

Au lieu de...

(pensée déséquilibrée)

Mon frère, ma sœur ou mon ami avaient de bien meilleures notes et ils ont eu plus de succès que je n'en aurai jamais.

Je pourrais essayer...

(pensée bien équilibrée)

- Mon frère, ma sœur, mes amis et moi sommes différents et nous avons vécu des expériences différentes. Il n'est pas juste pour moi de nous comparer.
- Personne d'autre n'est comme moi et ma version de la réussite pourrait être différente de celle de mon frère, ma sœur ou mon ami.



Pratiquons!

Au lieu de...

(pensée déséquilibrée)

Je devrais être capable de gérer le stress. Tout le monde peut le faire.



Pratiquons!

Au lieu de... (pensée déséquilibrée)	Je pourrais essayer... (pensée bien équilibrée)
<p>Je devrais être capable de gérer le stress. Tout le monde peut le faire.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Beaucoup de gens sont stressés. Nous n'en parlons pas toujours et les médias sociaux ne nous aident pas.• Je ferai de mon mieux pour gérer le stress, mais je peux demander de l'aide si j'en ai besoin. Beaucoup de gens demandent de l'aide et cela peut faire partie d'une année réussie.



Retour



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Carnet : autoréflexion

Quelles sont quelques-unes de mes
pensées non aidantes?

Comment est-ce que je peux y répondre?

Exercice de respiration



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Sommaire

- Le changement, même positif, peut occasionner du stress.
- Nous avons tous des pensées déséquilibrées... pour ne pas les laisser ajouter à notre stress, il est important de les contrecarrer avec des pensées équilibrées.

