

# Leçon 5

# Gestion du stress à l'école et au travail

**H2V:** **Habiletés 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](http://www.smho-smso.ca)

# Nous apprenons à...

- Accroître la compréhension de la manière dont les stratégies de bien-être peuvent soutenir les futurs objectifs.
- Améliorer la compréhension du moment où il est le temps de chercher de l'aide.

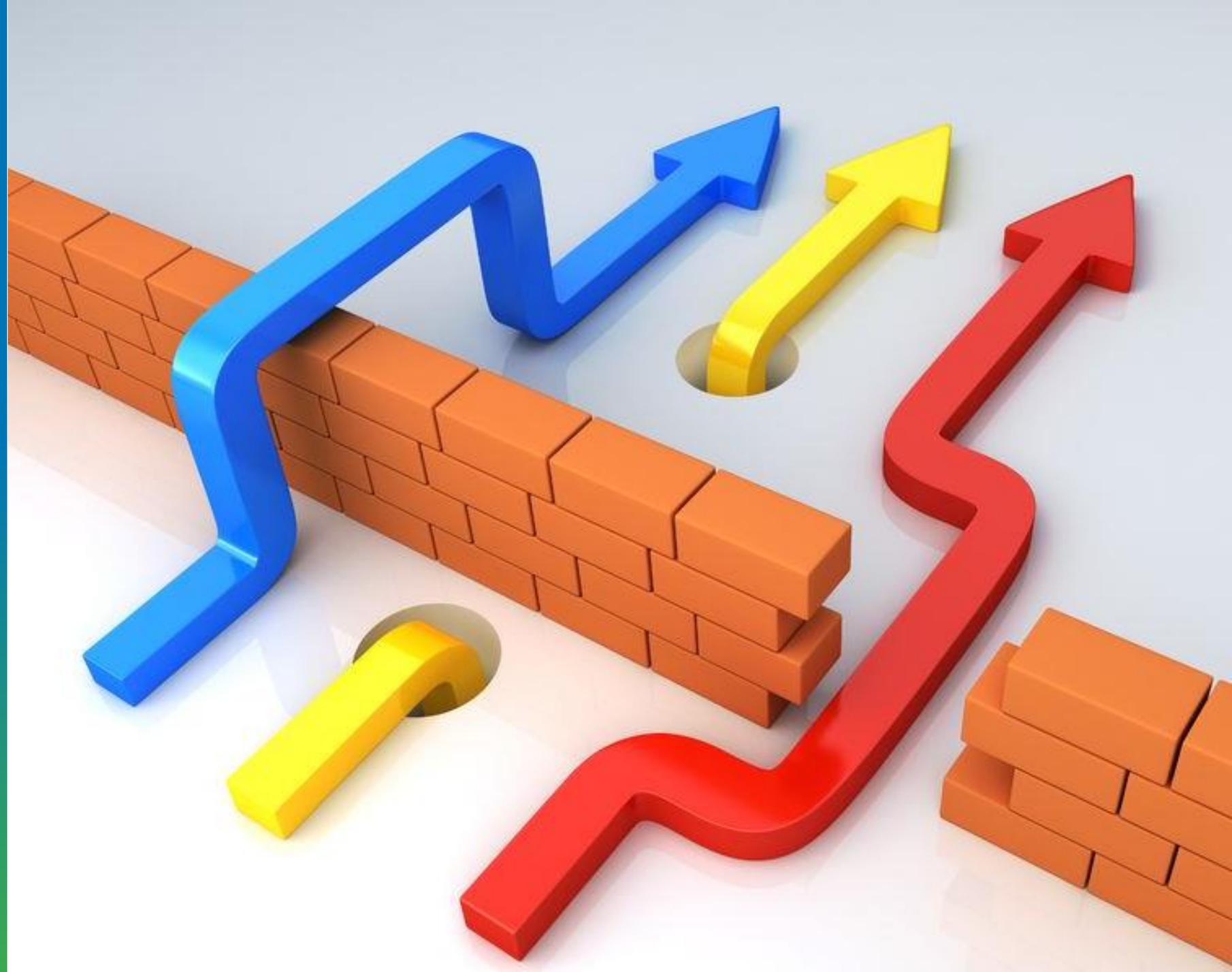


# Activité

Vous avez deux minutes!  
Nommez le plus de stratégies possible qui peuvent aider à gérer le stress.



# Retour



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

# Comment gérer le stress?



# Comment gérer le stress?

Étape 1 : Anticipez le stress et préparez-vous à l'affronter.

Étape 2 : Prenez en charge le stress de façon précoce, dès qu'il se manifeste.

Étape 3 : Demandez de l'aide lorsque vous en ressentez le besoin.



# Carnet : Plan de gestion du stress

---

Ajoutes-y tes idées et pensées pour te développer une liste de stratégies personnelles.



# Prépare-toi!

Qu'est-ce qui peut t'aider à être à ton meilleur dans différents contextes (p. ex., l'école ou le travail) pour mieux gérer les défis?



# Quelques idées

---



- Remets en question tes pensées déséquilibrées
- Adopte de saines habitudes
- Connais tes appuis

# Gère le stress

Comment savoir que vous commencez à être stressé?

Qu'est-ce qui aide à gérer le stress lorsqu'il se manifeste?

Comment avez-vous géré le stress dans le passé?



# Quelques idées

---

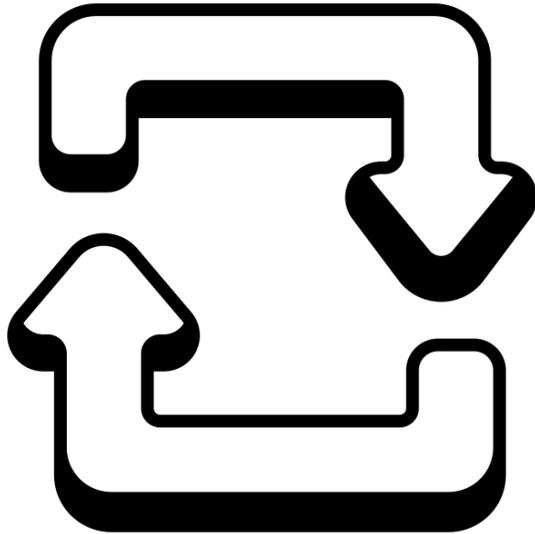


- Identifie et met l'accent sur tes forces
- Reste en contact avec les autres
- Sois doux avec toi-même

# Astuce

---

## Respire carrément



Imagines que tu traces le périmètre d'un carré, puis:

**Respire** en comptant jusqu'à 4 (1-2-3-4)

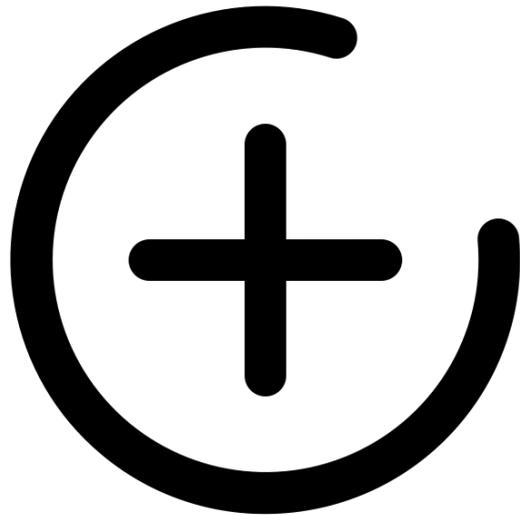
**Pause** en comptant jusqu'à 4 (1-2-3-4)

**Expire** en comptant jusqu'à 4 (1-2-3-4)

**Pause** en comptant jusqu'à 4 (1-2-3-4)

# Astuce

---



## Se calmer discrètement

Trouve un mot, un dicton ou une phrase que tu pourras utiliser au besoin :

« Je fais de mon mieux »

« Je peux y arriver »

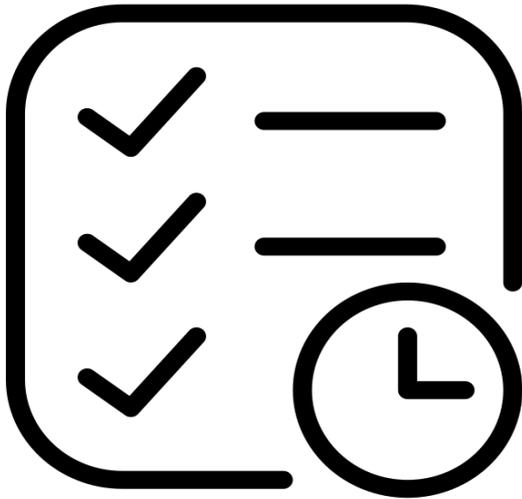
« Je crois en moi »

« Respire »



# Astuce

---



## Pratique de gestion du temps

Subdivise les tâches difficiles en étapes,  
cela aide à atténuer le stress.



# Cherche de l'appui

Comment savoir si vous ressentez plus de stress qu'à l'habitude?

Comment savoir qu'il est temps de demander de l'aide?

Comment normaliser la recherche d'aide?



Si tu ne se sens pas bien (p. ex., se sentir dépassé, anxieux ou triste), tu peux parler à un adulte de confiance.

Il y a des gens qui travaillent à l'école et dans la communauté, qui sont là pour t'aider à trouver des moyens pour te sentir mieux.



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

### **Black Youth Helpline**

(en anglais seulement)

Téléphone : 416 285-9944 ou  
Ligne SF : 1 833 294-8650

### **Parlons maintenant**

Téléphone : 1 855-416-8255  
Clavardage :  
<https://onestoptalk.ca/fr/>

### **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (destinée aux Premières Nations et aux Inuits)**

Téléphone : 1 855-242-3310

### **Jeunesse, J'écoute**

Téléphone : 1-800-668-6868  
Texto : PARLER au 686868

### **Interligne**

Téléphone : 1 888 505-1010  
Texto : 1 888 505-1010

### **Parlons Suicide Canada**

Téléphone : 1 833-456-4566  
Texto : 45645

### **Trans Lifeline**

(en anglais seulement)

Téléphone : 1 877-330-6366

# Connaissances transférables!

---



Vous pouvez utiliser les mêmes stratégies pour chercher de la rétroaction, présentées à la leçon 2, pour aller chercher de l'aide.

# Carnet : Retour

---

Relis ton message d'espoir de la leçon 1.

Veux-tu ajouter ou modifier quelque chose à la lumière de ce que tu as appris pendant l'unité H2V?

# Conclusion

Dans un monde du travail où les responsabilités en matière de santé et de sécurité des travailleurs évoluent, que pouvez-vous faire pour prendre soin de votre santé physique, mentale et émotionnelle dans le milieu de travail?

