

# Le stress : Comment le gérer étape par étape



Résultats d'apprentissage du programme Santé et préparation pour la vie, Alberta Education

Les élèves vont :

R-8.3 évaluer la relation qui existe entre la gestion des risques et la gestion du stress; ex. : la gestion efficace des risques réduit le stress, la gestion du stress peut réduire les comportements impulsifs.

## Contexte pour l'enseignant

Le stress et le changement font partie de notre vie. On parle tous du stress, mais on ne sait pas toujours bien ce que c'est. C'est parce qu'il est causé aussi bien par les choses positives que les choses négatives qui nous arrivent. Si nous n'éprouvions jamais de stress, nous n'aurions jamais la motivation de faire quoi que ce soit. En revanche, un excès de stress peut être néfaste pour notre bien-être mental. Cela peut également conduire à des comportements à risque chez les jeunes.

Au cours du secondaire premier cycle, les élèves gèrent de plus en plus leur temps eux-mêmes. Ils commencent souvent à apprendre à jongler entre plusieurs tâches et attentes, comme le travail scolaire, les activités extrascolaires, la famille, les amis et le travail.

Le fait de savoir organiser les tâches par ordre de priorité et les décomposer en étapes gérables est une aptitude importante pour composer avec le stress.

## Objectifs

Aider les élèves à gérer le stress en apprenant à décomposer les tâches complexes en plusieurs étapes plus simples à effectuer.



## Matériel nécessaire

- Exemple de liste de tâches pour un projet
- Liste de tâches pour un projet

## Préparation

Rappelez aux élèves que bien souvent, les projets ou les devoirs scolaires leur semblent difficiles à mener à terme. Le fait d'apprendre à décomposer les projets en tâches plus simples aidera les élèves à mener à bien leurs différents projets et à avoir des pensées plus positives ce faisant.

## Activité

Cette activité vise à donner aux élèves un projet à réaliser pour lequel ils doivent établir un plan. L'activité est décomposée en deux parties. Les élèves ont ainsi la possibilité de planifier un projet sans aide et de voir la différence lorsqu'on leur donne un outil de planification pour les aider à décomposer le projet en petites tâches plus faciles à gérer.

### 1<sup>re</sup> Activité (partie A) : Journée d'activités de fin d'année

Demandez aux élèves de se placer en équipes de deux, puis de planifier leur journée d'activités de la fin de leur 8<sup>e</sup> année en leur accordant 10 minutes. Ne leur donnez aucune autre instruction ni aucun outil pour les aider à faire leur plan. Après 10 minutes, demandez à une personne de chaque groupe de présenter le plan qu'ils ont préparé et d'expliquer comment s'est passée la planification.

### 1<sup>re</sup> Activité (partie B) : Planification par étape

- Expliquez aux élèves qu'ils auront de nombreuses tâches à accomplir dans leur vie (événements à organiser, travaux de semestre à rédiger, examens de fin d'année à préparer, etc.). Certains projets pourront leur sembler accablants et trop difficiles. Afin de gérer le stress qu'entraîne la nécessité de réaliser ces tâches, on peut les décomposer en étapes plus simples, ce qui donne le sentiment de mieux maîtriser la situation et d'accomplir quelque chose de bien. Au lieu d'envisager la tâche comme un but énorme à atteindre, ils vont apprendre à diviser les projets en petites tâches bien définies.
- Distribuez aux élèves la fiche *Exemple de liste de tâches pour un projet*. Expliquez que l'élève qui l'a rédigé a utilisé cet outil de planification pour décomposer son projet (un mémoire en psychologie) en plusieurs étapes gérables. Passez en revue chaque étape avec les élèves, en montrant comment on peut les décomposer encore et encore en étapes plus simples.
- Distribuez le modèle vierge de liste de tâches pour un projet. En gardant le même partenaire, demandez aux élèves d'utiliser ce modèle pour planifier leur fête de l'école pour la fin de leur 8<sup>e</sup> année. Accordez-leur autant de temps (10 minutes) qu'au tout début de l'activité. Demandez ensuite aux élèves de la classe ce qu'ils ont pensé de la planification menée avec l'outil par rapport à leur expérience précédente. Qu'ont-ils remarqué? Quelle était la différence pour eux? Comment peuvent-ils appliquer cette réalisation à d'autres projets réels?

## Conclusion

Le fait de savoir organiser les tâches par ordre de priorité et de les décomposer en étapes gérables est une aptitude importante à développer pour les élèves. Elle permet de gérer le stress lié aux projets ou aux tâches que l'on doit tous accomplir dans notre vie.

### Activité à faire à la maison et discussion de suivi en classe

Demandez aux élèves d'utiliser le modèle de liste de tâches afin de planifier un événement, une tâche ou un projet qu'ils doivent effectuer dans les mois qui viennent.

Discutez de l'activité à faire à la maison : quel est le projet qu'ils ont choisi de planifier? Comment se sont-ils servis de l'outil pour décomposer le projet en tâches plus simples?

## Stratégies d'évaluation

- Les élèves comprendront que la décomposition des projets en tâches plus petites leur permettra de mieux composer avec le stress.
- Les élèves utiliseront la liste de tâches afin de planifier un projet personnel.

## Références

- Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission. 2012, *Grade 8 Lesson: Stress Management*, <http://www.albertahealthservices.ca/AddictionsSubstanceAbuse/if-tch-grade-8-stress-management.pdf> (en anglais seulement).
- Association canadienne pour la santé mentale. 2011, *Coping with Stress Bingo* (communication personnelle reproduite avec la permission des auteurs).

## Exemple de liste de tâches pour un projet

Vue d'ensemble du projet : Dissertation de psychologie

### Étape : Trouver un sujet

**Tâches :**

- parler au professeur
- regarder dans mon manuel
- passer en revue les livres et les revues spécialisées à la bibliothèque

### Étape : Trouver des documents de recherche

**Tâches :**

- utiliser les bases de données de la bibliothèque pour trouver des articles
- regarder dans les bases de données en ligne
- obtenir les articles (téléchargement, photocopies, commande par le système de prêt entre bibliothèques)

### Étape : Faire des recherches pour la dissertation

**Tâches :**

- lire les articles en prenant des notes au fur et à mesure
- déterminer si j'ai besoin de références
- créer un plan général de ma dissertation en fonction de mes notes

# Liste de tâches pour un projet

Vue d'ensemble du projet :	
<b>Étape :</b>	
	<b>Tâches :</b> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

<b>Étape :</b>	
	<b>Tâches :</b> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

<b>Étape :</b>	
	<b>Tâches :</b> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Consulté sur [www.gradschool.about.com](http://www.gradschool.about.com) [traduction]