



Apprendre à gérer son stress : une activité d'accompagnement personnalisé

publié le 06/02/2012

Descriptif :

Cet article propose la présentation d'une séquence de deux heures, en accompagnement personnalisé. Il s'agit d'apprendre à reconnaître les situations qui engendrent du stress et à gérer ces situations.

Sommaire :

- Présentation générale de la séance
- Les activités
- Quelques techniques de relaxation

● Présentation générale de la séance

J'interviens en accompagnement personnalisé pour la deuxième année. Le professeur d'EPS trouve sa place dans ce dispositif en travaillant des compétences transversales.

Cette séquence de deux heures se déroule pendant une heure sur deux semaines et est ouverte à 18 élèves maximum. Nos élèves choisissent au moins une heure d'accompagnement de façon autonome.

La compétence transversale travaillée lors de cette séquence est : **S'adapter aux évènements pouvant être perçus comme des menaces et engendrant une réaction physiologique ou psychologique : le stress.**

Les objectifs sont :

- comprendre ce qu'est le stress, avec ses aspects positifs et négatifs et savoir se reconnaître par rapport à l'état de stress
- Reconnaître les symptômes du stress négatif pour l'empêcher de s'installer et y résister.

● Les activités

○ Activité n ° 1 : Qu'est-ce que le stress ?

Il s'agit d'une réflexion, d'un débat argumenté autour de deux affirmations :

- Le stress est une réaction physiologique aux pressions, notamment aux évènements perçus comme des menaces ou impliquant une adaptation. Ces perceptions sont liées à des facteurs différents comme l'âge, l'état physique général, l'état psychologique du moment.
- Il existe un stress positif ,nécessaire et stimulant et un stress négatif, envahissant, inhibant et improductif.

○ Activité n ° 2 : Où me situer dans un état de stress ? Lequel de ces profils me correspond le plus ?

- La pression ne domine pas mon existence, j'aime les défis mais je mène une vie équilibrée.
- Je fuis les rapports de force. Je prends toujours mon temps. Je suis détendue.
- J'ai besoin d'action et d'énergie. Je cherche à diriger ma vie et les évènements qui m'entourent.
- J'aime la compétition, les défis. Je veux tout contrôler. 24h ne suffisent pas dans une journée pour faire tout ce

que j'ai prévu. Je suis toujours sous tension.

- Je suis très paisible. Je ne sais pas ce que c'est que le stress. J'aime contempler ce qui m'entoure pendant des heures.

○ Activité n°3 : Reconnaître le « bon » et le « mauvais » stress

Dans un tableau, associer ces comportements aux états de stress suivants : insuffisant, optimal, excessif, asthénie

Les comportements : ennui, performances irrégulières, résultats en régression, régler les problèmes, sentiment que la vie n'a pas de sens, plaisir à travailler, va de l'avant mais s'épuise, baisse de productivité, difficultés physiques et mentales, s'acquitter de ses tâches, difficile de se décontracter ou de se détendre, repousser les limites, baisse de l'estime de soi, saisir les occasions, accepter les défis,

○ Activité n°4 : Connaître les signaux d'alarme

Par deux, compléter le tableau (*vierge*) ci-dessous :

Les signaux d'alarme			
mentaux	émotionnels	physiques	comportementaux
<i>manque de concentration ou d'attention, perte de perspectives, obsession du détail, sentiment persistant d'être pris par le temps</i>	<i>anxiété accrue attaques de panique, perte de l'estime de soi, négativisme, versatilité, tendance à pleurer, manque d'humour, cauchemars</i>	<i>tension et fatigue musculaire mal à la tête,, aux épaules, au cou et au dos, fatigue oculaire, essoufflement, respiration irrégulière, hyperventilation palpitations, perte ou prise de poids</i>	<i>coups de colère ou agressions gestes nerveux, intoxication par le travail, absentéisme, apparence négligée, manque d'hygiène, comportements convulsifs ou obsessionnels</i>

○ Activité n°5 : Résister au stress

Par **groupe** choisir un thème et réfléchir aux actions possibles pour gérer le stress : L'alimentation, le physique, le sommeil, l'environnement.

Cette activité se poursuit par un **apport de connaissances** :

- **Alimentation** : 3 repas équilibrés et variés par jour en prenant son temps, il faut limiter thé et café et boire beaucoup d'eau, on peut s'accorder un petit plaisir de temps en temps !
- **Physique** : Améliorer sa posture en se tenant droit, tête haute pour se donner de l'assurance et il faut faire au moins 10 mn par jour d'exercice en privilégiant les activités aérobiques (natation, marche rapide, course à pied, ...).
- **Sommeil** : Il faut déterminer ses besoins et respecter son horloge interne, éviter de manger juste avant de dormir et utiliser des rituels d'endormissement.
- **Environnement** : Créer un décor reposant en évitant les bruits excessifs, avoir un vase avec des fleurs fraîches et odorantes ce qui provoque la bonne humeur, utiliser la musique et la danse pour relâcher la pression (rythme lent et régulier), transformer le positif en négatif et enfin garder le sens de l'humour !

● Quelques techniques de relaxation

O Activité n° 6 : La respiration :

Selon le Dr James Gordon directeur du centre de médecine psychosomatique de Washington, il faut respirer comme un enfant par l'abdomen avec lenteur et rythme et pas seulement avec la partie supérieure du thorax. Seule la respiration abdominale permet à notre conscience d'influer sur le système nerveux autonome responsable de l'emballage de l'organisme lorsqu'il est soumis à une agression.

Objectif à poursuivre : passer de 15 cycles de respiration/mn à 8 cycles de respiration /mn.

Exercices :

- sur le dos, un livre sur le ventre, inspirer par l'abdomen = le livre se soulève et retombe lors de l'expiration (la partie inférieure des poumons est sollicitée)
- idem, la main gauche sur la poitrine, la main droite sur le ventre, elle seule se soulève.
- En cas de stress ; inspirer lentement pendant 5 secondes puis expirer pendant 5 secondes.

O Activité n° 7 : Réaliser des actions permettant d'apprécier des effets kinesthésiques, sensoriels ou affectifs.

Les principes d'exécution permettant de solliciter le relâchement sont les postures (réduire les compensations toniques), les mobilisations et itinéraires mentaux (sensations /poids/chaleur/pulsations cardiaques/circulation sanguine...), le relâchement musculaire et mental et leurs liens respectifs pour obtenir le « lâcher –prise. »

Exercices :

Objectif : gestion des ressources neuro-musculaires

- **Se détendre physiquement** ; diminuer les tensions :
Alterner contractions et relâchements musculaires
Prise de conscience des points de contacts du corps avec le sol
Accentuer les sensations de poids du corps qui s'enfoncent progressivement dans le sol....
- **Se calmer mentalement**, limiter une charge émotionnelle
Respiration abdominale.
Relâchement avec suggestion d'un environnement relaxant, Prise de conscience de la circulation du sang dans le corps, de la marque du corps laissée sur le sol....
- **Se concentrer ou se dynamiser mentalement.**
Exercices d'équilibre, de prise de conscience de la position du centre de gravité.
Exercices oculaires
Étirements....

Les élèves apprécient beaucoup cette séquence, sont demandeurs de "techniques" pour gérer le quotidien...