

Section 8. La nicotine et votre santé mentale

Activité 8.2



Vous avez besoin :
stylo, papier
(facultatif)

L'objectif d'apprentissage :
Les élèves explorent leurs propres tendances par rapport au stress et réfléchissent aux « conseils » qu'ils peuvent mettre en place pour se sentir mieux.

Identifier le stress

1. Commencez l'activité en disant aux élèves :

Il est maintenant le temps de réfléchir davantage à vos expériences de stress. Imaginez que vous examinez votre stress en étant un enquêteur externe. Essayez d'imaginer que c'est le corps et les sentiments de quelqu'un d'autre. Vous l'examinez pour mieux le comprendre.

2. Ensuite, demandez aux élèves de :

Dessinez le contour d'une personne au centre du papier (il devrait être environ la taille d'un citron)

Autour du contour, écrivez toutes les causes qui pourraient vous faire sentir stressé. Visez d'avoir de 5 à 8 causes. (Utilisez un stylo rouge)

Ensuite, réfléchissez à ce que vous ressentez et utilisez un ou plusieurs stylos de couleur différente pour répondre à la question suivante :

Où dans votre corps ressentez-vous le stress? Marquez le(s) lieu(x) à l'intérieur du contour de la personne. (Utilisez un stylo rouge)

Pensez à la façon dont le stress affecte vos émotions. Répondez à la question : Quand je suis stressé, je me sens _____. Écrivez au moins 5 mots autour du contour de la personne. (Utilisez un stylo bleu)

Pensez à la façon dont le stress vous fait agir. Répondez à la question : Quand je suis stressé, j'ai tendance à _____. Écrivez aussi ces mots autour du contour. (Utilisez un stylo noir)

Être gentil envers vous-même peut faire une grande différence pour se débarrasser du stress.

Maintenant que vous avez un dessin de votre propre modèle de stress, regardez-le attentivement.

Quels sont vos signes de stress? Quels sentiments sont des indicateurs que vous êtes stressé?

Comment pouvez-vous gérer votre stress ?

Regardez la liste des « Conseils pour gérer le stress » et choisissez 1 à 2 activités qui vous font sentir plus calme. Pouvez-vous les faire à chaque fois que vous vous sentez stressé?

Pour finir, écrivez vos activités apaisantes autour du contour de la personne.