



Plan personnel de gestion du stress

Nous savons qu'une saine transition implique souvent du stress. Voici quelques étapes qui peuvent t'aider à gérer ce stress. N'hésite pas à les personnaliser.

ÉTAPE 1 : ANTICIPE LE STRESS ET PRÉPARE-TOI À L'AFFRONTER.

Quelles actions pourrais-je faire maintenant pour me préparer au stress relié à la transition?

Exemples :

- ▶ Je peux commencer à adopter une saine routine de sommeil.
- ▶ Je peux créer un solide cercle de soutien.

Qu'est-ce qui contribue à me sentir au mieux de ma forme, afin que je sois en mesure de gérer adéquatement les situations stressantes?

Exemples :

- ▶ Rester en contact avec mon cercle de soutien.
- ▶ Donner la priorité aux stratégies de gestion du stress et les utiliser régulièrement.



ÉTAPE 2 : PRENDS EN CHARGE LE STRESS DE FAÇON PRÉCOCE, DÈS QU'IL SE MANIFESTE.

Afin d'utiliser au moment opportun mes stratégies de gestion du stress, comment puis-je savoir que je commence à être stressé?

Exemples :

- ▶ Je me sens irrité par des choses qui ne me dérangent pas habituellement.
- ▶ Mes habitudes de sommeil et d'alimentation sont perturbées.

Comment ai-je géré le stress dans le passé? Classe les stratégies qui fonctionnent pour toi.

Stratégies que je pourrai probablement continuer à utiliser l'année prochaine :

Exemple :

- ▶ écouter de la musique

Stratégies qui pourraient être difficiles à utiliser l'année prochaine en raison du coût, du lieu, etc. :

Exemple :

- ▶ aller dans mon parc local préféré

Nouvelles stratégies que je pourrais essayer :

Exemple :

- ▶ faire une promenade et parler avec un ami - je ferai de l'exercice et nous resterons en contact



ÉTAPE 3 : DEMANDE DE L'AIDE LORSQUE TU EN RESSENS LE BESOIN.

Comment saurais-je que ce que je ressentais était plus que le stress habituel qui accompagne la transition? Comment saurais-je qu'il est temps de demander de l'aide?

Exemples :

- ▶ Je me sens stressé depuis quelques semaines sans que je me sente mieux à aucun moment.
- ▶ Cela affecte ma vie quotidienne et ma capacité à faire les choses dont j'ai besoin et que je veux faire.

L'année prochaine, où pourrai-je aller pour trouver des ressources et des soutiens?

Exemples :

- ▶ Je peux consulter les [Ressources Autour de Moi](http://jeunessejecoute.ca) (jeunessejecoute.ca).
- ▶ Je peux utiliser la ressource [Mon cercle de soutien – Livre de poche](http://smho-smso.ca) (smho-smso.ca).

Comment pourrais-je contribuer à normaliser le fait de demander de l'aide?

Exemples :

- ▶ Je pourrais me rappeler qu'un tiers des élèves de la 7^e à la 12^e année ont consulté quelqu'un au cours de l'année écoulée pour un problème de santé mentale – c'est courant!
- ▶ Je pourrais me rappeler qu'obtenir de l'aide rapidement est une bonne chose et peut m'aider à me sentir mieux plus rapidement.

