

Profil de stress



Aperçu de l'activité

Cette activité aide les jeunes à évaluer leur niveau de stress, à identifier leurs propres sources de stress et à élaborer un plan d'action pour mieux gérer les situations stressantes. L'approche ludique et interactive rend l'exercice engageant et concret pour les jeunes, favorisant la conscience de soi et l'acquisition de compétences pratiques en gestion du stress.

Objectif d'apprentissage

Les participants vont pouvoir :

- Identifier les signes de stress grâce à une grille d'auto-évaluation.
- Reconnaître les amplificateurs de stress et comprendre leurs impacts.
- Comparer leur profil avec celui du groupe pour encourager la discussion.
- Élaborer un plan d'action simple pour réduire le stress.

Groupe cible

Tranche d'âge : jeunes adultes
(16-25 ans)

Taille du groupe : 8-15
participants

Durée

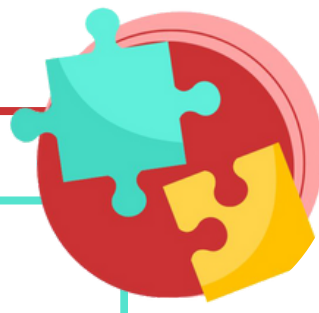
60 à 120 minutes

Format

- ☒ En personne
- ☒ Adaptable au format numérique
- ☒ Inclus dans la plateforme d'apprentissage

Matériaux

- Papier A4 ou appareils avec connexion Internet
- Stylos
- ☒ Inclus dans cette activité :
 - Infographie « Profil de stress »
 - Fiche de travail « Plan d'action individuel »
 - Guide de l'animateur



Comment mettre en œuvre

Étape 1. Introduction (6 minutes)

- Énoncer l'objectif : comprendre le stress pour mieux le gérer
- Définir brièvement les signaux de stress et les pensées amplificatrices
- Rassurer sur la confidentialité pour encourager une réflexion honnête

Étape 2. Auto-évaluation (13 minutes)

- Deux courts questionnaires :
 - Signaux de stress (physiques, émotionnels, cognitifs, comportementaux)
 - Amplifier les pensées

- Échelle : Jamais (0), Parfois (1), Souvent (2)

Étape 3. Résultats et discussion (13 minutes)

- Les participants identifient leur score/profil :
 - 0-10 : Maître zen / 11-20 : Sous pression / 21+ : En alerte
- Afficher visuellement les données de groupe anonymisées
- Question : Quels sont les signaux de stress les plus courants ? Pourquoi ?

Étape 4. Plan d'action (15 minutes)

- Choisir 1 à 2 signaux ou pensées prioritaires
- Écrire une petite action réalisable. Par exemple : « S'étirer 2 minutes avant d'aller au travail ».
- Définir des objectifs réalistes et un calendrier de suivi

Étape 5. Synthèse et commentaires (4 minutes)

- Résumer : prise de conscience + petits pas = meilleure gestion du stress
- Recueillir des commentaires via un code QR ou un bref tour de table verbal

Conseils d'utilisation

- Instaurez la confiance : insistez sur la confidentialité des réponses pour encourager l'honnêteté.
- Simplifiez le langage : utilisez des mots clairs et des exemples concrets en rapport avec les expériences des jeunes.
- Encouragez la discussion : encouragez un dialogue ouvert en posant des questions telles que « Qu'est-ce qui vous a surpris dans vos résultats ? ».
- Adoptez une attitude bienveillante : valorisez les efforts individuels et proposez des solutions positives pour avancer.
- À utiliser comme activité de groupe ou individuelle.
- Fonctionne bien dans les configurations hybrides/en ligne.
- Utilisez des salles de réunion (en ligne) ou des petits groupes (hors ligne) pour des discussions plus approfondies.
- Encouragez le partage ouvert mais laissez le silence pour la réflexion.
- Proposez des exemples visuels pour stimuler la créativité dans la planification des actions.



Outils et téléchargements 🧩

 Outil

 *Infographie « Profil de stress »*

 *Fiche de travail « Plan d'action individuel »*

 *Guide de l'animateur*

Ressources en ligne 🧩

 Outil

 Lien

 *Test interactif*

[Lien](#)



Quel est votre profil de stress ?



LES 4 SIGNES À OBSERVER

Physique	Émotionnel	Cognitif	Comportemental
Fatigue, tension, palpitations, sommeil perturbé	Anxiété, irritabilité, larmes, indifférence émotionnelle	Pensées négatives, oubli, difficulté de concentration	Isolement, dépendance, nervosité, hyperactivité



Faites le test [ICI](#). Votre score global détermine votre profil de stress.

Score	Profil	Signification
0-15	 Maître zen	Votre stress monte, il est temps d'agir (respiration, etc.)
16-35	 Sous pression	Il est temps d'agir (respiration, repos, etc.)
36+	 En alerte	Votre niveau de stress est élevé. Cherchez de l'aide et des solutions à long terme.

GÉRER LE STRESS EST ESSENTIEL POUR RESTER EN BONNE FORME PHYSIQUE ET MENTALE !

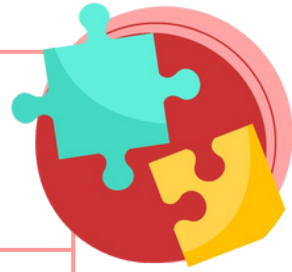


Plan d'action individuel anti-stress



Date	
Nom	
Mon profil de stressomètre	☐ Maître Zen (0-15) ☐ Sous pression (16-35) ☐ En alerte (36+)
Score total	
Mes 2 principaux signaux de stress	
Mes 2 amplificateurs de stress principaux	
OBJECTIF 1 : Réduire mes signaux de stress	- Objectif visé - Cette semaine, je vais :
Quand?	- Lundi:..... - Mardi:..... - Mercredi:..... - Jeudi:..... - Vendredi:..... - Samedi:..... - Dimanche:.....
Mesure des progrès	





OBJECTIF 2 : Transformer mes pensées amplificatrices	• Pensée ciblée..... • Pensée alternative :
Technique que j'utiliserai	☐ Respiration profonde ☐ Méditation ☐ Écriture ☐ Exercice ☐ Discussion ☐ Relaxation ☐ Autre :
Quand je m'entraînerai	• Lundi: • Mardi:..... • Mercredi:..... • Jeudi:..... • Vendredi:..... • Samedi:..... • Dimanche:.....
Stratégies d'urgence	• Rapide (2 à 5 minutes) : • Moyenne (15-30 min) : • Longue (1h+) :
Réseau de soutien	• Famille:..... • Amis:..... • Professionnels :
Suivi/Notes personnelles	• Succès :..... • Problèmes:..... • Réglages :
Prochain rendez- vous	• Prochaine date :/...../..... avec :..... • Objectifs à revoir :



Guide de l'animateur - Stressomètre



OBJECTIFS DE L'ATELIER	• Identifier les signaux de stress personnels • Comprendre les amplificateurs de stress • Développer des stratégies concrètes de gestion du stress • Créer un plan d'action personnalisé et réaliste
Introduction: (10 minutes)	Contenu / Activités : - Créer une atmosphère de confiance - Présenter l'activité et ses bénéfices - Définir le cadre de confidentialité Brise-glace : « Qui peut me donner un exemple de situation stressante ? » « Qu'est-ce qui vous aide quand vous êtes stressé ? » Soutien du facilitateur : - Points clés : • Le stress n'est pas toujours négatif • Chacun a son propre profil • Confidentialité / Aucun jugement - Matériel : grilles imprimées, stylos, minuteur
Auto-évaluation (20 minutes)	Contenu / Activités : - Soyez honnête / Pas de bien ou de mal / Prenez votre temps - Se déplacer, accompagner individuellement - Signes d'alerte : Détresse / Aucune réponse Soutien du facilitateur : - Fournir une aide discrète - Offrir un accompagnement post-atelier
Résultats et analyse collective (20 minutes)	Contenu / Activités : - 5 minutes pour les scores personnels - Préparez un tableau : Zen Master / Sous pression / En alerte - Discussion : tendances du groupe, surprises, diversité Soutien du facilitateur : - Messages clés : • Les profils sont normaux, chacun a des points forts • Signaux = messagers, pas ennemis • Des solutions existent



Guide de l'animateur - Stressomètre



Plan d'action individuel (30 minutes)	Contenu / Activités : - Déplacez-vous, demandez : • « Qu'est-ce qui semble le plus urgent ? » • « Quelle action pourriez-vous entreprendre demain ? » - Objectifs SMART : Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réels, Temporels Soutien du facilitateur : Exemples : - « Faites 5 minutes de respiration profonde chaque soir » - « Écrivez 3 choses positives chaque dimanche »
Conclusion et retour d'expérience (10 minutes)	Contenu / Activités : - Valoriser les efforts - Mettre l'accent sur le processus - Partager des ressources supplémentaires - Retour d'expérience : Table ronde (1 mot), QR code / formulaire anonyme Soutien du facilitateur : Questions: - « Qu'est-ce que vous en retirez ? » - « Qu'est-ce qui a été le plus utile ? » - « Qu'est-ce qui pourrait être amélioré ? »



Guide de l'animateur - Stressomètre



CONSEILS PRATIQUES POUR L'ANIMATEUR

■ À FAIRE :

- INSTAURER LA CONFIANCE, UTILISER DES EXEMPLES SIMPLES
- OBSERVER LES SIGNAUX NON VERBAUX
- ENCOURAGER ET PERSONNALISER LE SOUTIEN

■ À ÉVITER :

- MINIMISER, GÉNÉRALISER
- DONNER DES DIAGNOSTICS
- IMPOSER DES SOLUTIONS
- NE PAS RESPECTER DE LA CONFIDENTIALITÉ

GÉRER LES SITUATIONS DIFFICILES

■ **PARTICIPANT STRESSÉ** : ADOPTER UNE APPROCHE CALME, ÉCOUTER, OFFRIR DU SOUTIEN POST-INTERVENTION

■ **NON-PARTICIPATION** : RESPECTER LE SILENCE, PROPOSER DES ALTERNATIVES D'ÉCOUTE

■ **MONOPOLISER LE PARTICIPANT** : RECONNAÎTRE, RECENTRER, ÉQUILIBRER LA DISCUSSION

LISTE DE CONTRÔLE DU MATÉRIEL

■ **AVANT** : GRILLES, STYLOS, TABLEAU, MINUTEUR, MODÈLES, RESSOURCES

■ **PENDANT** : CALME, SUIVI DU TEMPS, ATTENTION

■ **APRÈS** : DÉBRIEFING, SUIVI, SÉCURISATION DES DONNÉES, PRÉPARATION DE LA PROCHAINE SESSION

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

■ **Applications** : Headspace, Breathe, Calm

