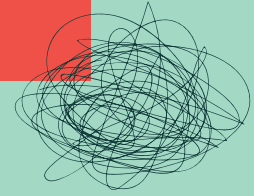


Comment on fait pour gérer le stress et l'anxiété?



À garder en tête! Derrière cette question, les préoccupations des jeunes peuvent être :

- J'aimerais mieux contrôler mon anxiété, mais je ne sais pas comment
- Je me demande quoi faire quand je me sens anxieux.se, ce qui peut m'aider
- Je vis beaucoup d'anxiété et je trouve ça difficile. Comment faire pour vivre moins d'anxiété?
- On me dit ou on me fait sentir que c'est mal, trop intense ou que je devrais me « gérer »
- J'essaie des trucs ou on me donne plein de trucs, mais ça ne fonctionne pas

Rappeler que le stress et l'anxiété, ça se vit différemment pour chaque personne. Les manifestations peuvent varier dépendamment des situations aussi, et dépendamment des périodes de vie.

Discuter avec les jeunes: Vous, qu'est-ce qui vous aide à vous sentir mieux quand vous êtes anxieux.se?

Soulever des idées diversifiées de moyens personnels qui peuvent nous aider à gérer le stress et

l'anxiété : Chacun.e, on se trouve des trucs qui nous, nous aident à nous sentir mieux. Au quotidien, voici des moyens qui peuvent nous aider avec l'anxiété, à essayer pour voir si ça fonctionne pour toi:

- Exercice de respiration, méditation et pleine conscience (ça ramène dans le moment présent et aide à diminuer les symptômes physiques quand on se sent anxieux)
- Faire une activité qui nous fait du bien et nous aide à nous sentir mieux : dessiner, peindre, écrire, écouter de la musique douce, jouer de la musique, écouter un film, etc. (ne pas sous-estimer l'effet de se changer les idées... Parce que parfois il faut occuper notre esprit à autre chose, le « déconcentrer » de ce qui le stress et le forcer à changer son focus)
- Faire du sport ou de l'exercice (les effets de l'activité physique sur la santé mentale sont démontrés et en plus ça fait souvent se concentrer sur des actions et gestes concrets et ça nous fait sortir de notre tête.)
- Rire (désamorçage l'alarme, diminue l'état d'alerte dans notre tête, en activant la dopamine)
- Se confier à quelqu'un et en parler avec des gens autour de nous, contacter Tel-Jeunes (Pour évacuer le stress ou l'anxiété et ensuite se sentir capable de passer à autre chose)

D'une fois à l'autre, de quoi on peut avoir besoin, ça va changer aussi. Ça peut dépendre de la situation.

Parler de comment on peut reprendre du pouvoir sur notre anxiété : Reconnaître les signes d'anxiété et les moments où on vit plus d'anxiété, identifier et mettre le doigt sur ce qui nous rend particulièrement anxieux.se, ça permet de nous aider à mieux la gérer, aussi. On va pouvoir se trouver des trucs pour se préparer aux situations qui peuvent être stressantes et prendre soin de nous dans ces moments-là. D'avoir des stratégies en tête pour gérer l'anxiété, ça aide à la diminuer au quotidien en nous faisant sentir plus en contrôle (reprise de pouvoir).

Aborder la résilience : On ne peut pas empêcher le stress. On ne peut pas éviter les situations de stress. Le stress est normal et sain et l'idée ça va être de se trouver des trucs pour le gérer. De mieux comprendre c'est quoi l'anxiété et de la voir positivement, ça aide aussi à mieux la gérer : C'est mon corps qui essaie de me donner un coup de main.

Parler de l'importance de se valider : Tu as le droit et c'est normal d'être anxieux.se. Donne-toi le droit de faire des erreurs et d'avoir des journées où c'est plus difficile. C'est correct et ça arrive à tout le monde.