



# ***TIME OUT!***

Trucs pour l'ado stressé(e)

.....

## Suis-je stressé(e) ?



Le stress est une réaction naturelle du corps face à un danger, limitée dans le temps. Cependant, s'il devient envahissant, prolongé ou que tu appréhendes le danger longtemps à l'avance, il peut t'empêcher de bien fonctionner : on parle alors d'anxiété.

.....

## Qu'est-ce qui entraîne le stress et comment le reconnaître ?



À l'adolescence, il est fréquent et normal de vivre du stress pour différentes raisons : examens, mauvais résultats scolaires, compétition sportive, conflits à la maison ou avec les amis, intimidation, rupture amoureuse, questionnement sur l'identité ou l'orientation sexuelle, pandémie, etc. Bien souvent, il est difficile de mettre le doigt sur un élément en particulier.

Peux-tu nommer des exemples de situations pouvant t'amener du stress ?

---

---

---

---

---

---

---

Chaque personne ressent différemment le stress. Certains vont présenter un inconfort physique tandis que d'autres vont voir des effets sur leur humeur. Voici une liste non exhaustive de symptômes physiques et psychologiques que tu as peut-être déjà ressentis en situation de stress :

Manifestations physiques	Manifestations psychologiques
<ul style="list-style-type: none"><li>* Fatigue, manque d'énergie</li><li>* Maux de tête</li><li>* Maux de ventre</li><li>* Nausées, vomissements, diarrhée</li><li>* Diminution ou augmentation de l'appétit</li><li>* Insomnie</li><li>* Cœur qui bat vite, serrement dans la poitrine</li><li>* Étourdissements</li><li>* Engourdissements</li><li>* Tensions musculaires</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Difficulté à se concentrer</li><li>* Irritabilité, colère</li><li>* Tristesse</li><li>* Baisse des intérêts et du plaisir</li><li>* Peur du futur</li><li>* Évitement de lieux ou situations</li><li>* Retrait social</li><li>* Utilisation importante des écrans</li><li>* Utilisation de substances</li><li>* Automutilation</li><li>* Idées noires ou de mort</li></ul>

Pour bien réagir face au stress, il est essentiel de faire une pause (*Time out!*), d'identifier l'inconfort que tu vis et de te poser certaines questions :

- Suis-je stressé(e)? Si oui, de quoi ai-je peur?
- Est-ce que ma peur a raison d'être (réaliste) ou est-ce que je me crée un scénario (irréaliste, exagéré)?
- Quels outils pourraient m'aider à faire face à la situation actuelle? Et à l'avenir?

Si ta boîte à outils est peu garnie pour affronter le stress, ce qui suit pourrait t'être très utile!

.....

## Tout commence par de saines habitudes de vie



Pour *chiller*, ton corps et ton cerveau ont besoin que tu prennes soin d'eux en adoptant de saines habitudes de vie. Ainsi, il est recommandé de :

- Manger trois (3) repas par jour. Souvent négligé par les ados, le déjeuner demeure un repas important pour bien démarrer sa journée et mieux gérer ses émotions!
- Viser de huit (8) à dix (10) heures de sommeil chaque nuit. Pour favoriser l'endormissement, essaye de te coucher et de te lever à des heures régulières, semaine comme fin de semaine. Remplace les écrans avant de te coucher par une activité relaxante (ex. : bain, lecture, musique, méditation).
- Bouger tous les jours : cela permet d'évacuer le stress, en plus de te garder en forme!
- Ne pas dépasser deux (2) heures par jour sur les écrans (ex. : cellulaire, téléviseur, ordinateur, tablette, jeu vidéo). Sache que les activités auxquelles tu t'adonnes sur les écrans peuvent aussi avoir des conséquences sur ta santé mentale, positives ou non.
- Limiter l'usage de substances (ex. : alcool, cigarette, vapotage, boissons énergisantes, café, cannabis, etc.). Mise sur toi au naturel!
- Apprendre à gérer son temps et ses attentes. Prévoir un moment pour chaque chose et en particulier pour soi-même, c'est un incontournable pour diminuer son stress. Surtout, donne-toi le droit à l'erreur : personne n'est parfait ni infaillible.

Pour améliorer ta tolérance au stress, quelle(s) habitude(s) de vie pourrais-tu améliorer ?

---

---

---

---

---

---

---

.....  
**Outils** 

Il existe différentes stratégies pour prévenir et réduire son stress : en voici une liste ! Certaines vont t'interpeler davantage alors que d'autres, pas du tout : sache que c'est normal ! L'important, c'est que tu t'en appropries quelques-unes et surtout, que tu les pratiques régulièrement pour en ressentir les bienfaits, à court comme à long terme.

**1. Rsssssspiiiiiireeeee :**

Prendre de grandes respirations pendant cinq (5) à dix (10) minutes, c'est simple, discret et applicable en tout temps !

- Application : RespiRelax (gratuite)
- <https://jeunessejecoute.ca/information/le-ballon/>

**2. La relaxation progressive de Jacobson :**

En contractant puis en relâchant les muscles du corps, il est plus facile de détendre son corps et son esprit.

- <https://www.teluq.ca/site/infolettre/articles/relaxation-progressive-de-jacobson.php>

### 3. La méditation et la pleine conscience (*mindfulness*) :

Pas besoin d'être « grano » pour méditer : tout le monde peut apprendre à le faire ! L'important, c'est de se pratiquer à faire le vide et se ramener à l'instant présent. Pour ce faire, il existe différentes techniques faisant appel aux sens et à l'imagination : choisis celle qui te convient.

- Applications : Petit BamBou, Zenfie, Headspace
- <https://www.passeportsante.net/fr/audiovideobalado/Balado.aspx> [balados]
- <https://adozen.fr/5-seances-de-pleine-conscience-pour-les-adolescents-ecoute-gratuite/> [balados]

### 4. Occupe-toi l'esprit :

Chaque personne a ses trucs pour se changer les idées : lire un livre, promener son chien, aller marcher, dessiner, écouter ou jouer de la musique, écrire, colorier un Mandala, faire des mots croisés ou un Sudoku, faire un casse-tête, le yoga, etc. Identifie les tiens et mets-les en application tous les jours, que tu sois stressé(e) ou non !

### 5. Parles-en :

Discuter avec quelqu'un en qui on a confiance peut grandement aider à désamorcer son stress : un ami, un parent, un intervenant à l'école, un professeur, un psychologue... à toi de voir ! Des ressources pour les jeunes sont également disponibles (voir plus loin), si parler à quelqu'un que tu connais s'avère un défi pour toi.

.....

## Et en cas de panique ?



Voici un plan d'urgence si ton stress devient soudainement trop élevé :

1. Asperge ton visage d'eau froide : ça va te ressaisir!
2. Va dans un lieu calme, éteins la lumière et prends de grandes respirations. Tu peux aussi appliquer les exercices de méditation que tu as appris.
3. Concentre-toi sur un élément présent dans ton environnement et analyse-le. Par exemple, compte le nombre de stores présents dans la fenêtre ou d'arbres que tu vois.
4. Défoule-toi : fais le tour du bloc à la course, crie dans un oreiller, danse, serre une balle antistress, etc.
5. Change-toi les idées comme tu l'as vu plus haut.
6. Parles-en!

.....

## Mon plan *Time out*



Maintenant que tu connais différentes stratégies pour faire face au stress, lesquelles t'interpellent le plus ?

- (1) \_\_\_\_\_
- (2) \_\_\_\_\_
- (3) \_\_\_\_\_
- (4) \_\_\_\_\_
- (5) \_\_\_\_\_

## .....

# Ressources utiles

Voici une liste non exhaustive des ressources auxquelles te référer en cas de question ou si tu as besoin d'aide, en toute confidentialité et sans jugement. N'hésite pas à partager cette liste à ton entourage (ex. : parents, amis).

### **Anorexie et boulimie Québec (ANEB) :**

 Ligne d'écoute et de référence de 8 h à 3 h : 514 630-0907 (Montréal)  
ou sans frais au 1 800 630-0907

 <https://anebquebec.com/>

### **Drogue - Aide et référence :**

 Ligne d'information et de référence 24 h/24 : 514 527-2626 (Montréal)  
ou sans frais au 1 800 265-2626

 <http://www.drogue-aidereference.qc.ca>

### **Interligne, parlons de diversité sexuelle et de genre :**

 Ligne d'écoute 24 h/24 : 514 866-0103 (Montréal)  
ou sans frais au 1 888 505-1010

 Texto 24 h/24 : 1 888 505-1010

 Clavardage 24 h/24 : <https://interligne.co/>

### **Jeunesse, J'écoute : <https://jeunessejecoute.ca/>**

 Ligne d'écoute 24 h/24 : 1 800 668-6868

 Texto 24 h/24 : envoie le mot PARLER au 686868

 Clavardage : <https://jeunessejecoute.ca/>

### **Le sexe et moi : <https://www.sexandu.ca/fr/>**

### **Ligne Parents :**

 Ligne d'écoute 24 h/24 : 1 800 361-5085

 Clavardage et courriel : <https://www.ligneparents.com/LigneParents>

### **Suicide Action Montréal :**

 Ligne d'écoute 24 h/24 : 1 866 277-3553 (1 866 APPELLE)

 <https://suicideactionmontreal.org/>

### **Tel-jeunes :**

 Ligne d'écoute 24 h/24 : 1 800 263-2266

 Texto de 8 h à 22 h 30 : 514 600-1002

 Clavardage et courriel : <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes>





Document élaboré par  
Sonia Kirouac et Caroline Tremblay, infirmières cliniciennes et  
Dr Sébastien Bergeron, pédiatre de l'adolescence.

## CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

---

### Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption  
Montréal (Québec) H1T 2M4

 514 252-3400

 <https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca>

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé  
sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information  
pour l'utilisateur et ses proches (CIUP).

 <https://biblio.hmr.qc.ca/in/fr/ciup>

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2021

CP-SFE-156

---



Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale -  
Pas de Modification 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0)

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Est-de-  
l'Île-de-Montréal

Québec 