



STRESS

INTRODUCTION

Le stress est un concept auquel on fait référence pour expliquer de nombreux maux de notre société. Il fait partie du vocabulaire populaire aujourd'hui sans pour autant que l'on soit capable de l'identifier ou de connaître ce qu'il implique pour la santé physique et psychologique. Plus sa définition reste floue, plus on a de risques de le banaliser et de ne pas mettre de choses en place pour limiter ses effets. Les manifestations du stress représentent, par exemple, un signal d'alarme. Elles se vivent au niveau du corps, des pensées ou dans les relations aux autres et permettent de prendre conscience que l'on est en état de stress. Les connaître est un moyen de mieux les repérer, pour soi ou chez les autres. Par ailleurs, le stress n'est pas une notion négative en soi. En effet, dans certaines situations, le stress peut entraîner des bénéfices en termes d'énergie, de concentration, d'efficacité, etc. Mieux les jeunes comprendront ce qu'est le stress, mieux ils pourront s'y adapter.

Ce chapitre n'aborde pas les conséquences des stress traumatiques tels que ceux liés aux agressions, maladies graves, etc.

OBJECTIFS DE L'ANIMATION

- Permettre au jeune de s'interroger sur le stress en général et sur celui qu'il ressent
- Amener le jeune à identifier le stress dans ses aspects négatifs et positifs
- Favoriser l'ouverture d'esprit par rapport aux manifestations du stress et à ses facteurs déclenchants, différents d'une personne à l'autre
- Encourager le jeune à explorer différentes ressources pour gérer le stress



REPRÉSENTATIONS DE L'ANIMATEUR

Avant d'entamer l'animation, il est fortement recommandé de vous questionner sur vos propres représentations liées à la thématique. En effet, lors du débat, les adolescents échangeront des idées (avis, opinions, arguments) auxquelles vous adhérerez ou au contraire auxquelles vous serez opposé. Et c'est tout à fait normal. Les expériences uniques de chaque individu façonnent la manière d'interpréter certains sujets. Dès lors, les notions de respect, de jugement et de représentations sont étroitement liées.

En tant qu'animateur, il est donc essentiel d'être attentif à ses propres représentations, de ne pas les exprimer afin qu'elles n'interfèrent pas dans le débat des adolescents. Ils risqueraient de se sentir jugés et la spontanéité du débat en serait affectée.

Rappelons-le, l'important est que les jeunes puissent s'exprimer sans tabou, ni crainte d'être jugés. L'attitude de l'animateur doit être accueillante et respectueuse.

Si la thématique constitue un sujet sensible pour vous, il est par exemple possible de co-animer le débat avec une personne plus à l'aise avec le thème.

THÉORIE

QU'EST-CE QUE LE STRESS ?¹

Le stress est un ensemble de réactions naturelles qui se déclenchent au sein du corps face à une situation qui vient troubler l'équilibre car perçue comme inattendue, difficile ou dangereuse. Il s'agit notamment de l'accélération du rythme cardiaque, de la déviation du flux sanguin vers les muscles, de la libération d'hormones, d'une meilleure acuité visuelle, etc. Grâce à ces réactions, le corps a des ressources supplémentaires pour répondre rapidement et efficacement à la situation stressante. Par exemple, pour réussir un examen, performer lors d'une compétition sportive, dévaler des marches à toute vitesse face à un danger, trouver tous les arguments lors d'un conflit, etc.

On peut identifier dans cette phase dite d'alerte, quelques signes qui indiquent que la personne est soumise au stress. Ces signes sont propres à chaque personne et se manifestent au niveau comportemental, émotionnel ou physique : bouffées de chaleur, rougeur, tremblements des mains, hypersensibilité, nervosité, agressivité, etc. Une fois l'évènement réglé, le corps libère d'autres hormones qui font baisser la tension nerveuse. On peut alors ressentir à ce moment un état de

1 Définition inspirée de la brochure de la Mutualité chrétienne : Je stresse : un peu, beaucoup, à la folie, pas du tout... (mc.be)
https://www.mc.be/media/je-stresse-un-peu-beaucoup-a-la-folie-pas-du-tout_tcm49-31486.pdf



fatigue, avant un retour progressif à l'équilibre. Le stress est donc un mécanisme naturel qui permet à l'organisme de s'adapter aux situations inattendues. En soi, il comporte des bénéfices car il permet de mobiliser l'énergie nécessaire pour agir, faire des choix, prendre des décisions, et faire face aux changements.

Par contre, quand l'état de stress perdure dans le temps, voire s'amplifie, il consomme toutes les ressources de résistance de la personne, tant et si bien qu'elle a l'impression de ne plus pouvoir réagir de façon adaptée. Le stress devient alors problématique, et on parlera dans ce cas de « stress chronique ». Les signes peuvent se manifester de façon plus prononcée : fatigue matinale, nausées, douleurs diverses, troubles du sommeil, troubles anxieux, phobies, agressivité, etc.

LES SOURCES DU STRESS

Les sources du stress sont multiples et propres à chaque personne. Tenter de les identifier permet à chacun d'en prendre conscience et de s'interroger sur les éléments qui sont à sa portée pour agir sur le stress subit.

On peut identifier :

- Des sources extérieures à la personne : pression scolaire, événement inattendu, contexte économique des parents, nouvelle école, déménagement, logement exigü, etc.
- Des sources internes à la personne : l'image qu'elle a d'elle-même, ses croyances, ses émotions, son rapport aux autres, les bouleversements hormonaux de l'adolescence, etc.

Le stress peut également être causé par l'accumulation d'une multitude de petites choses quotidiennes dont on n'a souvent pas conscience, telles que le manque de sommeil, le bruit, l'exposition quotidienne aux réseaux sociaux, les doutes, etc., autant d'éléments qui vont augmenter la pression et qui peuvent, à la longue, venir à bout des résistances d'une personne.

LE STRESS À L'ADOLESCENCE

La période de l'adolescence est une étape de vie qui génère des modifications corporelles, émotionnelles et sociales importantes qui exacerbent certaines sources de stress citées plus haut.

➤ La puberté :

L'entrée dans l'adolescence est marquée par la puberté. Les modifications qu'elle engendre impliquent de nombreuses préoccupations chez les jeunes tant au niveau de leur image qu'au niveau de leurs relations sociales.

Les bouleversements hormonaux génèrent également des réactions nouvelles : sautes d'humeur, susceptibilité, agressivité, tristesse, replis, etc. Certains désagréments accompagnent également cette période : acné, fatigue, maux de tête, maux de ventre ou de dos.

La gestion quotidienne de tous ces changements peut être une source de stress importante.



➤ La construction identitaire :

Le besoin d'indépendance du jeune vis-à-vis de ses parents vient s'ajouter à ces changements. Il va progressivement se détacher de l'univers familial pour se construire une identité personnelle. Ceci se réalise au travers de rencontres (les amis prennent une place très importante) et la recherche de modèles. Il passe plus de temps à explorer son environnement pour se forger sa propre image du monde. Il expérimente également de nouveaux comportements : (sorties nocturnes, consommations diverses, nouvelles relations, horaires décalés, absences de repas, pratiques de sports extrêmes, etc.) et a accès à plus d'autonomie et de responsabilités (gestion de son argent de poche, de ses déplacements, premiers choix de vie à poser, etc.). Cette période implique la recherche de nouvelles limites, le besoin de détachement des règles de la famille, le besoin d'appartenir au groupe et de s'affirmer. Ce qui peut être source de conflits avec les parents ou toute autre personne adulte et engendrer du stress à cause des difficultés de communication et d'incompréhension qui en découlent.

➤ L'école :

En plus de ces changements sur le plan personnel, le jeune doit composer avec les enjeux scolaires et ce qu'ils impliquent en termes d'énergie, de rigueur, de communication avec ses pairs mais aussi avec des figures d'autorité. De nombreux jeunes vont arriver à donner le change dans ce lieu de vie quotidien qu'est l'école, alors que d'autres vont plus difficilement gérer ces exigences et accumuler jour après jour du stress. Cela peut se traduire par le sentiment d'être dépassé, un désinvestissement, des difficultés d'apprentissage, de la nervosité, de l'agressivité, etc., pouvant aller jusqu'à l'absentéisme récurrent : le jeune ne parvient plus à faire face et ne voit comme solution que le retrait provisoire d'un environnement perçu parfois comme « hostile ».

L'intensité du stress vécu à l'adolescence peut être déterminé par d'autres facteurs que l'on ne cite pas ici et est fort variable d'un jeune à l'autre, comme cela est le cas pour tout individu.

TOUS INÉGAUX FACE AU STRESS

À tout âge, chaque individu traverse des moments stressants et y réagit à sa propre manière. Inutile de se comparer aux autres, car la façon de répondre au stress dépend des ressources personnelles de chacun. Celles-ci sont influencées par l'éducation reçue, la personnalité, l'environnement, l'entourage social, la santé physique et/ou psychologique, etc. Toutes ces ressources vont permettre à chaque personne de mobiliser des capacités différentes pour faire face à une situation stressante.

Il est également important de comprendre que ces ressources peuvent évoluer. Pour certains, les stratégies utilisées face au stress sont parfois inadaptées ou insuffisantes. Il est essentiel de pouvoir les ajuster. On peut alors chercher ce qui permettrait de (re)trouver l'équilibre, de renforcer les capacités d'adaptation et les possibilités de réduire les effets du stress.



AGIR SUR LE STRESS

Agir sur le stress est possible de différentes façons, non pas pour l'éliminer (car il fait partie de la vie) mais pour réduire son impact sur le corps et le bien-être.

Voici quelques stratégies qui sont souvent utilisées :

- Pratiquer une activité physique ou un sport est un excellent moyen de canaliser le stress et d'évacuer les tensions accumulées à la fois dans le corps et la tête.
- Parler, se confier à un ami, partager des idées ou réfléchir à une solution.
- S'adonner à une activité qui permet de s'évader du quotidien : cuisiner, écouter de la musique, dessiner, etc.
- Pratiquer la relaxation ou la méditation en cas de montée de stress, par exemple via l'utilisation d'applications mobiles ou sous forme d'un rituel anti-stress quotidien.
- Découvrir quel est son astuce personnelle anti-stress et l'enclencher en cas de montée du stress : prendre un bain chaud/douche chaude, aller courir, manger un bout de chocolat, s'aérer quelques minutes, écouter une musique douce, regarder une série, etc.
- S'adresser à un adulte référent (parent, éducateur, enseignant, etc.) ou un professionnel de la santé (un médecin, un psychologue, etc.), permet de confier les difficultés ressenties et d'élargir la recherche de solution.
- Contacter un service d'écoute gratuit ou un site d'aide (Télé accueil au numéro de téléphone 107)

Pour réduire leur stress, certains jeunes adoptent des comportements à risques tels que la consommation d'alcool, de tabac ou d'autres drogues. Ces solutions temporaires deviennent parfois à leurs yeux les « seules » pistes efficaces pour gérer le stress, ce qui peut mener à une consommation abusive et dangereuse, de façon régulière. Cependant, l'effet d'un produit est toujours éphémère et il ne change rien aux causes du stress. Au contraire, cela peut même provoquer une augmentation du stress et induire un cercle vicieux. Il est d'autant plus pertinent de favoriser un échange sur les ressources accessibles pour mieux gérer le stress afin d'élargir les stratégies d'action des jeunes.



RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN

- Vidéo Conférence de Bruno Humbeeck : « Être ado », 2017 (YouTube)
<https://www.youtube.com/watch?v=Hk1Fm-y4Eco>
- Brochure « Je stresse : un peu, beaucoup, à la folie, pas du tout... » de la Mutualité chrétienne
https://www.mc.be/media/je-stresse-un-peu-beaucoup-a-la-folie-pas-du-tout_tcm49-31486.pdf
- Kit « Starting Bloque ! » d'Ocarina, Mutualité chrétienne
<https://ocarina.be/nos-outils/starting-bloque>
- Brochure « Le Stress : relâchons la pression... », d'Univers Santé
<https://www.univers-sante.be/wp-content/uploads/2015/09/AS-Stress-OK.pdf>
- Site Infor-jeunes
<https://inforjeunes.be/apprendre-a-gerer-son-stress>
- Les Centres PMS ainsi que les Centres de Planning familial sont des ressources supplémentaires vers lesquels orienter les jeunes en difficulté.



ANIMATION FRASBEE

1. Quand il n'y a pas école, je ne suis pas stressé.

L'école – avec ce qu'elle implique au niveau environnement (règles, obligations, groupe, mixité, examens, comparaison des notes ou des performances, attentes des parents et des professeurs, etc.) – génère certainement un nombre important de tensions. Mais ce n'est pas tout. De nombreuses dimensions de la vie du jeune vont être questionnées au cours de son adolescence, telles que ses relations aux autres, sa confiance en soi, les rapports avec ses parents, ses projets, etc., ce qui entraîne aussi son lot de stress. Partager avec les autres les éléments stressants associés au cadre scolaire permettra d'une part de questionner les jeunes sur les différentes sources de leur stress, et d'autre part de constater qu'ils ne sont pas seuls à en ressentir et de partager certains moyens d'y faire face.

2. Être ado, c'est stressant.

L'adolescence est une période de grands changements. Sous l'influence des hormones, de nombreuses modifications se font au niveau du corps (acné, fatigue, etc.) et du mental (sautes d'humeur, susceptibilité, agressivité, tristesse, replis, etc.). On peut évoquer les enjeux suivants : se sentir inclus dans un groupe, être apprécié, donner une bonne image de soi-même, oser de nouvelles expériences (sociales, sentimentales, etc.), prendre son autonomie, etc.. Tous ces nouveaux défis sont à la fois excitants et effrayants. Le jeune peut alors ressentir une forme de stress positif et/ou négatif. L'environnement familial, peut lui aussi engendrer du stress : les parents ont de nouvelles attentes face au jeune, il lui confie de nouvelles responsabilités, attendent de sa part plus d'autonomie, etc. Les ressources du jeune sont sollicités sur de nombreux fronts.

3. Mon stress n'est pas le tien.

Bien que globalement les adolescents aient souvent les mêmes sources de stress (les examens, les exigences des parents, les relations amoureuses, le look, etc.), la façon dont chacun va percevoir et réagir à celles-ci, diffère d'une personne à l'autre. Ainsi, ce qui est ressenti comme stressant pour un adolescent peut être perçu différemment pour un autre. On peut alors comprendre que pour certains, un événement qui peut sembler « pas trop grave », chez un autre peut prendre des proportions très importantes et agir sur le moral. De plus, le stress ressenti s'exprimera de façon différente pour chacun et ne sera pas toujours visible pour les autres. Partager ses sources de stress permet de réduire le sentiment de stress et donne l'occasion aux autres de mieux comprendre les réactions de chacun.



4. Quand le stress m'envahit, j'arrive à gérer seul.

Ce qui influence la gestion du stress, ce sont d'une part les ressources personnelles (comment on se perçoit, le soutien familial et/amical, une bonne santé, etc.), le moment (si on est fatigué, si on est démotivé, etc.) et l'histoire de vie. Chaque personne a des capacités d'action sur le stress qui fluctuent en fonction d'éléments internes et/ou externes. Lorsqu'une personne a le sentiment d'être tout le temps stressée et qu'elle ne sait plus faire face, alors il est important qu'elle cherche du soutien, notamment en en parlant à quelqu'un de son entourage : un ami, un parent, un professeur, le CPMS, le médecin, etc.

5. Le stress, cela me booste !

Par l'ensemble de réactions qu'une situation de stress enclenche au niveau de l'organisme, telles que l'accélération du rythme cardiaque, la déviation du flux sanguin vers les muscles, de la libération d'hormones, d'une meilleure acuité visuelle, etc., le corps met à sa disposition des ressources supplémentaires pour répondre rapidement et efficacement à la situation stressante. La libération d'adrénaline qui est à la manœuvre procure également un sentiment de force et d'énergie qui peut nous donner l'occasion de performer dans différents domaines. Pour certains jeunes, cette sensation d'adrénaline est satisfaisante. Pour d'autres jeunes, le stress n'est pas appréciable car il peut aussi les fragiliser.

6. Voir que tout le monde est parfait sur les réseaux sociaux, c'est stressant...

Sur les réseaux sociaux, dans les publicités, ou dans les séries, s'affichent des personnes avec des corps « parfaits », qui respirent le bonheur et la réussite. On peut vite perdre de vue que ces images sont retouchées, qu'il y a de la mise en scène et qu'elles ne représentent pas la vraie vie. Trop souvent, on compare avec soi-même, avec sa propre vie et on peut se trouver nul. D'autant plus à une période, où le jeune cherche qui il est en se confrontant à des repères extérieurs à sa famille.

7. Les questions des adultes sur mes choix, mon avenir, etc., me stressent.

Se projeter dans des choix d'avenir, prendre des décisions peut engendrer du stress chez certains adolescents. D'autant plus si planent sans cesse sur eux des interpellations des adultes à ce sujet. Cette phrase donne l'occasion aux jeunes d'aborder la difficulté de communiquer avec les adultes, le sentiment de décalage ou d'incompréhension et leur permet d'exprimer d'autres sources de stress.

8. Quand je suis stressé, c'est comme ça, je ne peux rien y faire

La gestion du stress dépend en partie de la possibilité d'agir ou non sur les éléments qui produisent du stress, des ressources personnelles du moment, de son histoire de vie, de l'intensité du stress ressenti, etc.. Par ailleurs, Il est possible d'augmenter la résistance au stress en veillant à un équilibre de vie (sommeil, alimentation, activités physiques, etc.), à nos besoins physiques et psychologiques. Par exemple, en se préparant un maximum avant un examen, en cherchant du soutien auprès de quelqu'un, en pratiquant des activités qui nous détendent, etc.