



# COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



## STRATÉGIES POUR APPRIVOISER MON STRESS

**OUTIL** : De prévention | D'intervention

**PUBLIC CIBLE** : Tous les enfants, adolescent(e)s et jeunes adultes

**PERSONNES VISÉES** : Intervenants | Parents



Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale



# STRATÉGIES POUR APPRIVOISER MON STRESS

**OUTIL** : De prévention | D'intervention

---

**PERSONNES VISÉES PAR L'OUTIL** : Intervenants | Parents

---

– Précisions : Enseignant(e)s, intervenant(e)s ou parents d'enfants, d'adolescent(e)s ou de jeunes adultes.

**PUBLIC CIBLE** : Tous les enfants, adolescent(e)s et jeunes adultes

---

## BESOINS ET MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES

---

– Tous les enfants, adolescent(e)s et jeunes adultes qui souhaitent expérimenter des stratégies pour apprivoiser leur stress et leur anxiété.

## OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

---

– Offrir des stratégies concrètes ainsi que des outils pratiques à mettre en place pour mieux gérer le stress et l'anxiété.

## CONTENU DE L'OUTIL

---

Cette page web propose une explication et des outils concrets en lien avec les différentes stratégies de gestion du stress suivantes :

- Exercice physique;
- Respiration diaphragmatique;
- Cohérence cardiaque;
- Contraction musculaire;
- Pleine conscience;
- Yoga;
- Contact avec la nature;
- Activités artistiques;
- Dessin;
- Danse;
- Chant;
- Musique.

## RESSOURCES UTILES

Lien vers la page web : Stratégies pour apprivoiser mon stress

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-jeune/boite-a-outils-2/strategies-pour-apprivoiser-mon-stress/>

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/>

Page Facebook du Centre RBC

<https://www.facebook.com/CentreRBCdexpertise/>





## Stratégies pour apprivoiser mon stress

Des stratégies pour t'aider à gérer ton stress? Il en existe à l'infini et tu en connais sans doute plusieurs! Je t'entends dire : « Ouais alors pourquoi suis-je encore stressé, dans ce cas? »

Je vais te révéler quelque chose de bien simple dans les faits, mais qui est un peu plus complexe à mettre en pratique (je te l'accorde). Il faut se dire que malgré toutes ces stratégies, chacun n'y réagit pas de la même façon. En bref, ce qui fonctionne pour quelqu'un ne fonctionnera pas nécessairement pour toi! Alors, il est possible que tu doives en essayer quelques-unes avant de trouver celle qui changera ta vie (ou du moins, qui t'apportera un peu de calme)!

De plus, il n'existe pas de recettes miracles... outre l'investissement et la répétition. En effet, pour être efficace, tu dois pratiquer la stratégie que tu as choisie régulièrement. Et par « régulièrement », j'entends quand tu te sens stressé ET quand tu vas bien. En fait, plus tu répètes quand tu te sens bien, plus la stratégie sera facile à utiliser quand tu seras stressé.

### Exercices physiques

L'exercice entraîne de nombreux bienfaits pour la santé physique et mentale. Parmi ceux-ci, on retrouve, notamment, une diminution de la tension musculaire et une amélioration du sommeil. Il améliore également la métabolisation de l'adrénaline et de la thyroxine (deux substances naturelles qui augmentent les sensations d'appréhension et d'alerte) et la production d'endorphines (une substance naturelle qui provoque une sensation de bien-être) (Leroux, 2016).

Voici quelques liens Internet pour te donner des idées :

Enfants : [Bouge au cube Zumbatonic](#)

Ados : [Zumba avec Subito texto](#)

Adultes : [Entraînement Cardiomilitaire](#)

Cet outil a été développé par le



Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale



UNIVERSITÉ DE  
SHERBROOKE

Mai 2020

Les mouvements physiques qui demandent une plus grande amplitude, tels que marcher, courir, nager et danser, sont à prioriser pour te détendre si tu vis une situation de stress ou d'anxiété intenses (Leroux, 2016).

## Respiration diaphragmatique

La respiration diaphragmatique !?! Laisse-moi t'expliquer. Lorsque tu pratiques la respiration diaphragmatique, tu dois prendre de longues et profondes inspirations et en faire tout autant à l'expiration, et ce, pour bien solliciter ton diaphragme. Le diaphragme, c'est ce muscle qui sépare tes poumons de ton ventre et qui a pour fonction de contrôler l'expansion (lors de l'inspiration) et la contraction (lors de l'expiration) de tes poumons. Des chercheurs ont démontré que la pratique de ce type de respiration contribuait, entre autres, à la diminution du stress (Hopper, Murray, Ferrara et Singleton, 2019).

Pour te pratiquer, place une main sur ta poitrine et l'autre, sur ton ventre. Inspire par le nez en comptant lentement jusqu'à trois. À ce moment, ton diaphragme descend et tu devrais sentir ton ventre se gonfler. Puis, expire par le nez en comptant lentement jusqu'à trois. Ton diaphragme remontera et tu devrais sentir ton ventre se dégonfler. Attention de garder les muscles de ton visage, de tes épaules et de ton ventre détendus. Avec un peu de répétition, tu sentiras rapidement les bienfaits relaxants de cette pratique.

## Cohérence cardiaque

As-tu déjà remarqué l'effet que peuvent avoir tes émotions sur ton corps? Par exemple, lorsqu'une forte émotion t'envahit, sens-tu ton cœur qui s'emballe, qui se met à battre plus vite et plus fort? Et alors l'émotion prend le dessus et c'est la panique!

Sache toutefois qu'il est possible de reprendre le contrôle de tes émotions en régulant toi-même ton rythme cardiaque. Ceci aura pour effet de te ramener dans un état de calme et de bien-être.

Il existe des applications pour appareils mobiles pour t'aider à exercer la cohérence cardiaque : [Respirelax](#) sur iPhone et [Ma Cohérence Cardiaque](#) pour Android.

Voici également un exercice de Cohérence Cardiaque (5 minutes) sur YouTube : [Relaxation anti-stress](#).

Comment fais-je pour réguler mon cœur, te demandes-tu? Tout simplement à l'aide de ta respiration. En effet, des études démontrent que la vitesse de la respiration est directement liée à celle de pulsations cardiaques. Ceci contribue donc à modifier ton équilibre mental, à diminuer ton stress et ton anxiété et à être plus serein (Institut de cardiologie de Montréal, 2017). De façon optimale, il faudrait atteindre de cinq à sept respirations par minute pour ressentir ses effets relaxants.

## Contraction musculaire

La contraction musculaire ou la méthode de Jacobson, dite « la relaxation progressive », est fondée sur le principe selon lequel il existe une relation entre l'état émotionnel et la tension musculaire : plus on est contracté, moins on est détendu. Comme son nom le dit, elle a été popularisée par le Dr Edmund Jacobson (1888-1983), un médecin américain. Cette technique consiste à contracter et décontracter certains muscles à l'aide d'exercices successifs afin d'induire un état de relaxation musculaire et psychique (Leroux, 2016).

Tu peux, par exemple, prendre une peluche dans tes bras ou une balle de stress dans ta main, la serrer très fort pendant 5 secondes et relâcher. Tu peux répéter l'exercice à quelques reprises pour en ressentir les effets apaisants.

Voici une relaxation progressive guidée pour ados et adultes :  
[Relaxation progressive de Jacobson](#)

## Pleine conscience

Reconnue pour ses effets bénéfiques sur la réduction du stress et de l'anxiété (Berghmans, Tarquinio et Kretsch, 2010), la pleine conscience est un état de conscience qui résulte du fait de porter une attention soutenue, de façon intentionnelle et dépourvue de jugement, sur ce qui se passe dans le moment présent. Elle se pratique de façon formelle par la méditation de même que de façon plus informelle.

La méditation formelle consiste à être présent à ce que tu es en train de vivre : ce que tu ressens dans ton corps, dans ta tête et dans ton cœur et ce qui se passe autour de toi (les bruits dans la pièce, par exemple) tout en gardant ton attention sur l'objet de ta méditation (ta respiration, par exemple).

Il est également possible de faire l'exercice de la pleine conscience de façon informelle en portant ton attention sur chaque instant d'une activité quotidienne réalisée, comme manger, par exemple, en savourant chaque bouchée. Tu fais ainsi l'expérience du moment présent (Curry et Kasser, 2005)

Voici quelques liens qui te permettront d'essayer des exercices de pleine conscience :

[Liens audio de méditation pleine conscience pour enfants et adolescents](#)

[Guide de présence à soi](#)



## Yoga

Le yoga combine la prise de postures, la respiration et la méditation de façon plus ou moins dynamique. C'est une excellente façon de favoriser l'équilibre physique et mental. En effet, le yoga favorise la détente, le calme, la relaxation, la gestion des émotions, la connaissance de ton corps, la souplesse et le renforcement musculaire. De plus, il contribue à diminuer le **stress et l'anxiété** (Streeter, Whitfield, Owen, Rein, Karri, Yakhkind, Perlmutter, Prescott, Renshaw, Ciraulo et Jensen, 2010).

Des cours de groupe en studio sont parfois offerts aux enfants, aux ados et aux adultes. Il est également possible de pratiquer le yoga dans le confort de ta maison, à l'aide de vidéos disponibles gratuitement en ligne.

En voici quelques exemples :

Enfants : [Cubes d'énergie : Yoga pour enfant](#)

Ados : [Yoga pour adolescents](#)

Adultes : [Hatha yoga débutant "une découverte en douceur"](#)

## Contact avec la nature

De nombreuses recherches ont prouvé l'impact positif du contact avec la nature sur la santé mentale. Par exemple, une marche de 30 minutes dans la nature diminue ton stress, augmente ton état de détente, diminue ta tension artérielle et ta fréquence cardiaque (Association of Nature and Forest Therapy Guides and Programs, 2019). Va te promener dehors, dans un parc, une forêt, un boisé et tente d'explorer les différents aspects de la nature avec tes 5 sens :

**La vue** : prends le temps d'observer autour de toi, de regarder au loin, ou plus près, le ciel, le sol ou tout autre élément de la nature à ta portée, de respirer profondément tout en observant attentivement ton environnement pendant deux ou trois minutes. La lumière naturelle stimule les fonctions essentielles du cerveau, le système nerveux et le système endocrinien, ce qui a un effet positif sur l'humeur et le niveau d'énergie (Edwards et Torcellini, 2002)

**L'ouïe** : écoute attentivement les sons qui t'entourent pendant quelques minutes. Les plus proches, les plus lointains, ceux qui sont agréables ou désagréables. Y a-t-il des instants de silence? Le silence a été reconnu comme une sorte de douche du cerveau. Il permet de relâcher les tensions en seulement deux minutes (Borrelli, 2016). De plus, les sons de la nature facilitent la récupération après un stress psychologique. Les chants des oiseaux sont le plus souvent associés à cette récupération du stress et de la restauration de l'attention (Ratcliffe, Gatersleben et Sowden, 2013).

**Le toucher** : touche l'écorce d'un arbre avec la paume de ta main, idéalement en fermant les yeux. Respire profondément et garde cette position pendant au moins une minute et demie. Toucher le bois brut avec la paume calme l'activité du cortex préfrontal et induit une activité nerveuse parasympathique induisant ainsi une relaxation physiologique (Ikei, Song et Miyazaki, 2017). De plus, l'écorce est bactéricide, c'est-à-dire qu'elle tue les bactéries, afin de protéger l'arbre.

**L'odorat** : respire profondément et ressens l'air qui pénètre dans tes poumons. Est-ce froid? Chaud? Sec? Humide? Quelles sont les odeurs que tu reconnais? L'air est plus pur sous les arbres, car ces derniers agissent comme filtre. De plus, ceux-ci diffusent des phytoïdes, reconnus pour l'amélioration du système immunitaire et la diminution des hormones de stress (Matthews et Jenks, 2010).

Jette un œil à cette vidéo pour en savoir plus :

<https://youtu.be/iUxbuyUkBdM>

Ainsi, laisse la nature prendre soin de toi!

## Activités artistiques

Selon Piroška Östlin, directrice régionale de l'OMS pour l'Europe, « Faire entrer l'art dans la vie de quelqu'un par le biais d'activités telles que la danse, le chant ou la fréquentation de musées et de concerts nous donne une clé supplémentaire pour améliorer notre santé physique et mentale ». L'art s'avère donc être un excellent complément à la médecine traditionnelle, que ce soit pour t'aider à gérer des problèmes de santé physique (diabète, obésité, etc.) ou mentale (réduire le stress, améliorer la confiance en soi, le sommeil, etc.) (Organisation mondiale de la santé, 2019). En plus, les plaisirs qu'on en retire sont indéniables.

L'art permet à l'humain de s'exprimer par autre chose que la parole en laissant ainsi de côté l'intellect, la logique et le contrôle. L'art te permet d'accéder à des dimensions de toi-même que la parole ne parvient pas toujours à faire émerger (Martin, 2014).

## Dessin

En dessinant, non seulement tu fais appel à tes sens, mais tu apprends également à suivre ton intuition et à te faire confiance. Peu importe les formes que tu traces ou les couleurs que tu utilises, il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse. Le dessin reflète ce qui se passe à l'intérieur de toi. La pratique de toutes les formes d'arts facilite la pleine conscience, puisqu'elle engendre une immersion complète dans le moment présent et permet d'accorder autant d'importance au processus qu'au résultat, et ce, sans y apporter de jugement (Willard et Salzman, 2017).

Voici quelques liens gratuits pour dessiner des mandalas :

Enfants : [Mandala](#)

Adolescents et adultes :  
[Mandala](#)

## Danse

La danse est un langage, un mode d'expression corporelle et émotionnelle universel (Burkhardt et Brennan, 2012) qui te permet d'augmenter ton bien-être. En effet, elle augmente ta production d'endorphines, ces hormones du bonheur qui combattent de façon naturelle le stress et l'anxiété.

De plus, les mouvements initiés par la danse contribuent à faire disparaître les tensions accumulées dans tes muscles, causées par le maintien d'une mauvaise posture, par exemple (Hanna, 2017).

Tu peux danser librement sur une musique que tu aimes ou tu peux t'amuser à faire des chorégraphies en utilisant des vidéos inspirants.

Voici quelques exemples :

Enfants : [Zumba Kids](#)

Enfants et adolescents : [Waka This Time for Africa](#)

## Chant

Savais-tu que le chant, plus précisément le chant de groupe, pouvait avoir de nombreux effets positifs sur toi? En effet, des participants à une étude ont révélé plusieurs bénéfices sur différents aspects de leur vie, notamment sur les plans social, de la santé, de leur sentiment d'accomplissement et de la satisfaction personnelle (Plumb et Stickley, 2017).

De plus, après une séance de chant en groupe, le niveau de cortisol, un marqueur du stress que l'on retrouve facilement dans la salive, diminue considérablement.

Si le chant de groupe n'est pas pour toi, sache qu'il est possible de ressentir les bienfaits du chant en solo. As-tu déjà ressenti l'effet de détente et le relâchement des tensions après avoir chanté à tue-tête? Et en plus, tu sais quoi? Tu n'as même pas besoin d'avoir un quelconque talent pour en profiter (Collingwood, 2016).

## Musique

Voici quelques exemples :

[Musique classique pour enfants](#)

[Classical Music for Anti-Stress Effect & Stress Relief: Bach and Mozart](#)

Il est reconnu que la musique a des effets apaisants. C'est le cas, plus précisément, de la musique douce et relaxante qui calme notre corps et notre esprit. D'ailleurs, la musique classique aurait plus d'impact sur la santé. En effet, on peut constater ses impacts sur certaines fonctions physiologiques telles que le ralentissement des pulsations cardiaques, la diminution de la pression sanguine, la diminution du niveau des hormones du stress, le fameux cortisol. Ainsi, la musique s'avère être un outil de gestion du stress fort intéressant (Collingwood, 2016).

## Références bibliographiques

- Association of Nature and Forest Therapy Guides and Programs (2019). *The Science*. Repéré à <https://www.natureandforesttherapy.org/about/science>
- Berghmans, C., Tarquinio, C. et Kretsch, M. (2010). Impact de l'approche thérapeutique de pleine conscience mindfulness-based stress reduction (MBSR) sur la santé psychique (stress, anxiété, dépression) chez des étudiants: une étude pilote contrôlée et randomisée. *Journal de thérapie comportementale et cognitive*, 20(1), 11-15.
- Burkhardt, J. et C. Brennan. 2012. The effects of recreational dance interventions on the health and well-being of children and young people: A systematic review. *Arts and Health* 4 (2), 148–61.
- Collingwood, J. (2016). The power of music to reduce stress. *Psych Central*, 17.
- Curry, N. A. et Kasser, T. (2005). Can coloring mandalas reduce anxiety? *Art Therapy*, 22(2), 81-85.
- Edwards, L. et Torcellini, P. (2002). *Literature review of the effects of natural light on building occupants* (No. NREL/TP-550-30769). National Renewable Energy Lab., Golden, CO.(US). Repéré à <https://www.nrel.gov/docs/fy02osti/30769.pdf>
- Hanna, J. L. (2017). Dancing to resist, reduce, and escape stress. *The Oxford Handbook of Dance and Wellbeing*, 99.
- Hopper, S. I., Murray, S. L., Ferrara, L. R. et Singleton, J. K. (2019). Effectiveness of diaphragmatic breathing for reducing physiological and psychological stress in adults: a quantitative systematic review. *JBIG database of systematic reviews and implementation reports*, 17(9), 1855-1876.
- Ikei, H., Song, C. et Miyazaki, Y. (2017). Physiological effects of touching wood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(7), 1-14.
- Institut de cardiologie de Montréal (2017). *La cohérence cardiaque*. Repéré à : <https://observatoireprevention.org/2017/08/02/la-coherence-cardiaque/>
- Leroux, S. 2016. *Aider l'enfant anxieux. Guide pour l'enfant et ses parents*. Montréal : Québec. Éditions du CHU Sainte-Justine.
- Martin, V., (2014). L'art qui fait du bien. *INTER, magazine de l'Université du Québec à Montréal* 12 (1). Repéré à : <https://www.actualites.uqam.ca/2014/lart-qui-fait-du-bien>
- Matthews, D. et Jenks, S. (2010). Can bacteria make you smarter. In *110th General Meeting of the American Society for Microbiology*. Repéré à <https://www.sciencedaily.com/releases/2010/05/100524143416.htm>
- Organisation mondiale de la santé (2019). *Pouvez-vous améliorer votre santé et votre bien-être en dansant ? Pour la première fois, l'OMS étudie le lien entre les arts et la santé*. Repéré à : <http://www.euro.who.int/fr/media-centre/sections/press-releases/2019/can-you-dance-your-way-to-better-health-and-well-being-for-the-first-time.-who-studies-the-link-between-arts-and-health>
- Plumb, L. et Stickley, T. (2017). Singing to promote mental health and well-being. *Mental Health Practice*, 20(8).

Ratcliffe, E., Gatersleben, B. et Sowden, P.T. (2013). Bird sounds and their contributions to perceived attention restoration and stress recovery. *Journal of environmental psychology*, 36, 221-228.

Streeter, C. C., Whitfield, T. H., Owen, L., Rein, T., Karri, S. K., Yakhkind, A., Perlmutter, R., Prescott, A., Renshaw, P.F., Ciraulo, D.A. et Jensen, J. E. (2010). Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: a randomized controlled MRS study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(11), 1145-1152.

Willard, C. et Salzman, A. (2017). *Teaching mindfulness skills to kids and teens*. New York, USA: The Guilford press.





Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale



UNIVERSITÉ DE  
SHERBROOKE