



connectquest.ca/fr

Stress-o-mètre

Fiche d'activité



Tout le monde ressent du stress. Il peut te motiver et t'aider à grandir, mais parfois, il peut devenir trop intense et rendre la vie plus difficile. Le stress-o-mètre t'aide à voir ce qui te stresse et à trouver des façons de le gérer qui fonctionnent pour toi. En apprenant à reconnaître ton stress et à y réagir, tu renforces ta connexion avec toi-même et tu développes des compétences qui te permettent de rester équilibré et en bonne santé. Cela peut également t'aider à faire des choix éclairés à propos de l'usage de substances et de l'utilisation d'appareils électroniques, en t'aidant à trouver d'autres moyens pour faire face au stress et te ressourcer.

Instructions

1. Utilise le stress-o-mètre pour identifier ce qui te cause du stress.
2. Entoure un chiffre entre 1 (faible stress) et 10 (stress élevé) pour indiquer comment chaque situation te fait sentir.
3. Réfléchis à tes réponses et pense aux stratégies d'adaptation que tu pourrais utiliser pour t'aider.
4. Si tu travailles avec un partenaire, partage tes idées de stratégies d'adaptation.

Stress-o-mètre	1=Faible stress	10=Stress élevé
Écrire un test	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Faire une présentation en classe	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Jouer dans une équipe sportive	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Jouer à des jeux vidéo	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Oublier quelque chose dont tu as besoin	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Avoir une chicane avec un ami	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Parler à un nouvel ami	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Changer d'école	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Apprendre quelque chose de nouveau (comme cuisiner)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Avoir de la misère à dormir	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Avoir des limites sur le temps d'écrans	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Ton choix	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Le but de « Mission connexion » est de créer des liens solides avec toi-même, les autres et le monde autour de toi. Quand tu te sens connecté, c'est plus facile de faire des choix réfléchis sur l'usage de substances et ton utilisation des appareils.



connectquest.ca/fr

Stress-o-mètre

Fiche d'activité



Réfléchis

- Remarques-tu des tendances dans ce qui te stresse le plus ?
- Quelles sont les deux stratégies d'adaptation qui fonctionnent bien pour toi ?
Chacun gère le stress à sa manière. Certaines personnes aiment bouger, écouter de la musique, dessiner ou parler à quelqu'un en qui elles ont confiance.
- Pense à partager tes stratégies avec un ami !

1. _____

2. _____



Voici quelques idées de stratégies d'adaptation proposées par d'autres élèves de l'Ontario !

- Prend une marche, fais du vélo ou pratique un sport.
- Écoute de la musique ou joue d'un instrument.
- Parle à un ami, un membre de ta famille ou un enseignant.
- Écris tes pensées dans un journal.
- Fais quelque chose de relaxant, comme lire ou faire des étirements.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Le but de « Mission connexion » est de créer des liens solides avec toi-même, les autres et le monde autour de toi. Quand tu te sens connecté, c'est plus facile de faire des choix réfléchis sur l'usage de substances et ton utilisation des appareils.