

...EN VRAI !? Le jeu qui fait réfléchir sans prise de tête

Thématique Stress

Informations générales

Le stress fait partie du fonctionnement normal du corps humain. Il s'agit d'une réaction d'adaptation qui permet de mobiliser de l'énergie face à un défi, un changement ou une situation perçue comme exigeante. À l'adolescence, de nombreuses situations peuvent générer du stress : exigences scolaires, relations sociales, changements corporels, choix d'orientation ou nouvelles responsabilités.

Le stress n'est pas forcément négatif. Dans certaines situations, il peut aider à se concentrer, à se motiver ou à relever un défi. Il devient problématique lorsqu'il est trop intense, fréquent ou qu'il dure dans le temps.

Chaque personne vit le stress différemment. Une même situation peut être très stressante pour quelqu'un et peu stressante pour une autre personne. L'objectif est d'aider les jeunes à mieux comprendre leur fonctionnement et à identifier les ressources qui leur permettent de faire face au stress.

Informations complémentaires

Les sources du stress

Le stress est une réaction normale de survie. Lorsque notre cerveau perçoit une menace ou un défi, il prépare le corps à réagir rapidement. Il active la production d'hormones comme l'adrénaline et le cortisol. Ces hormones augmentent temporairement notre vigilance, notre énergie et notre capacité à réagir rapidement.

Ce n'est pas uniquement la situation qui provoque le stress, mais la manière dont elle est perçue. Une même situation peut donc être vécue très différemment selon les personnes. Une situation a davantage de risque d'être stressante lorsqu'elle comporte un ou plusieurs éléments du modèle **CINÉ** :

- **Contrôle faible** : impression de ne pas maîtriser la situation.
- **Imprévisibilité** : difficulté à anticiper ce qui va se passer.
- **Nouveauté** : situation inhabituelle ou inconnue.
- **Égo menacé** : peur d'être jugé-e, critiqué-e ou de ne pas être à la hauteur.

Le stress est généralement lié à une situation présente et tend à diminuer lorsqu'elle se termine. L'anxiété correspond davantage à une inquiétude persistante, souvent tournée vers l'avenir. Lorsque le stress se prolonge sur une longue période, il peut entraîner de la fatigue et affecter le bien-être.

Les manifestations du stress

Lorsqu'une personne est stressée, une grande partie de son énergie est mobilisée pour faire face à la situation. Il peut alors devenir plus difficile de réfléchir calmement, de mémoriser ou de prendre des décisions.

Le stress peut se traduire par des réactions physiques (palpitations, tensions musculaires, maux de ventre, troubles du sommeil), psychologiques (inquiétude, irritabilité, difficultés de concentration) ou comportementales (isolement, impatience, changements dans les habitudes alimentaires ou de sommeil).

Les ressources face au stress

Le stress fait partie de la vie et ne peut pas être totalement évité. Chacun·e peut toutefois apprendre à mieux le gérer grâce à différentes ressources.

Respirer lentement, bouger, écouter de la musique, rire ou pratiquer une activité agréable peuvent diminuer les tensions. S'organiser, préparer une situation à l'avance ou découper une tâche en petites étapes peut renforcer le sentiment de contrôle. Le soutien des proches, des ami·es ou de professionnel·le·s constitue également une ressource importante.

L'objectif n'est pas de supprimer le stress, mais de développer progressivement ses propres ressources pour y faire face.

Questions de relance

Peut-on ressentir du stress même lorsqu'on aime ce qu'on fait ?

Est-ce que certaines personnes cachent mieux leur stress que d'autres ?

Quel rôle jouent le sommeil, l'activité physique ou les écrans dans le stress ?

Comment réagir lorsqu'un·e ami·e semble dépassé·e par le stress ?

Est-ce qu'il existe de « bonnes » et de « mauvaises » façons de gérer son stress ?

Qu'est-ce qui aide à récupérer après une période stressante ?

Liens et ressources utiles

Bioscope – Université de Genève. (2017). *Bon stress !* Université de Genève.
https://neurocenter-unige.ch/wp-content/uploads/2018/05/brochure_stress.pdf

SantéPsy.ch. (2024). *Le stress ? Parlons-en !* https://santepsy.ch/wp-content/uploads/2025/06/brochure-stress_2024-a5_p-p..pdf