

# LE STRESS ET LE RETOUR À L'ÉCOLE, DES FACTEURS DE RISQUE ?



La consommation, que ce soit de substances ou d'écrans, a plusieurs objectifs. Un des objectifs principaux est le sentiment de bien-être que cela procure. Une personne qui vit de l'anxiété ou du stress ne se sent pas bien, la consommation peut donc devenir une solution à ce mal-être. Une situation stressante peut être l'élément déclencheur du cycle de la dépendance, si la situation n'est pas bien gérée. Ainsi, il est important d'agir en prévention et de donner aux jeunes des moyens et des outils de gestion de stress, afin que la consommation ne devienne pas une solution à leurs yeux.

## Les enfants sont enclin à vivre une hausse marquée des niveaux d'hormones de stress quand ils s'apprêtent à commencer leurs études secondaires ou qu'ils viennent de les commencer.

L'adolescence est une période charnière dans la vie de l'humain, dans le développement des apprentissages et de découvertes. C'est aussi le moment idéal pour construire les bases d'une bonne santé mentale. La santé mentale se caractérise par un état dont on peut prendre soin par nous-même au quotidien.

Le stress et l'anxiété sont des émotions normales et utiles, mais parfois difficile à gérer. Le stress se caractérise par une réaction physique en réponse à une situation stressante. L'anxiété, elle, est la tendance à créer soi-même un stress, à l'exagérer ou à l'anticiper. Par exemple, le stress pourrait être causé par le fait de croiser un mammoth, alors que l'anxiété pourrait être causée par le fait d'anticiper de croiser un mammoth.

(Exemple tiré du podcast Sans-filtre de Sonia Lupien et les effets du stress)

Bien que les stressseurs soient relatifs à tous, la recette du stress, elle, est universelle. Pour qu'une situation provoque un stress, elle doit répondre à au moins un de ses critères:

- **C**ontrôle faible de la situation (se doit d'être une situation où nous n'avons qu'un faible contrôle ou aucun contrôle sur ce qui va se produire)
- **I**mprévisibilité (on ne peut pas se préparer/on ne sait pas ce qu'il va se passer)
- **N**ouveauté (la situation n'a jamais été vécu auparavant)
- **É**go menacé (nos compétences sont mises à l'épreuve/nos capacités sont remises en doute)



1130 avenue des violettes, Bécancour  
www.larelance.net / 819-863-2020



# LE STRESS ET LE RETOUR À L'ÉCOLE, DES FACTEURS DE RISQUE ?



## Signes à surveiller:

Le stress peut se manifester par des signes et/ou des symptômes émotionnels, mentaux et physiques.

**Émotionnellement**, une personne stressée peut se sentir surmenée, irritable, anxieuse, angoissée et perdre l'estime d'elle-même.

**Mentalement**, les signes peuvent ressembler à des abus de pensées, à un état d'inquiétude constant, à des difficultés de concentration ou encore à des difficultés de prendre des décisions et de faire des choix.

**Physiquement** parlant, les symptômes peuvent être des maux de tête, des douleurs musculaires, des vertiges, des nausées, des troubles du sommeil, une fatigue intense ou encore des troubles alimentaires.

De plus, il existe aussi des signes comportementaux qui peuvent être visibles. En effet, **tout changement comportemental peut être un signe lié au stress et à l'anxiété**. Le fait de commencer à consommer peut être une réponse à un stress et devenir rapidement l'échappatoire privilégié et une solution rapide et efficace pour gérer son stress.

## ➔ Statistiques

1/3

Selon la fondation Jeunes en tête, ce serait plus du tiers des adolescents, au Québec qui déclarent être à un niveau élevé de détresse psychologique.

Selon l'OMS, 50% des troubles de santé mentale apparaissent avant l'âge de 14 ans et 75% avant l'âge de 22 ans.



## ➔ Ce qu'on peut faire pour aider les jeunes:

- Offrir un endroit de respect et de soutien pour ventiler;
- Faire des activités de pleine conscience et de méditation;
- Promouvoir les saines habitudes de vie et l'image positive de soi;
- Développer l'estime de soi;
- Expliquer les changements comportementaux et hormonaux normaux à l'adolescence;

*Tout autre idée qui permet au jeune de se sentir bien et outiller à faire face aux défis de l'adolescence.*

## Ressources supplémentaires:

Différents sites internet peuvent vous servir afin d'approfondir ce sujet. Entres autres:

- Fondation Jeunes en tête
- Centre d'étude sur le stress humain
- Tel-jeunes
- Jeunesse J'écoute
- Podcast Sans-filtre sur le stress de Sonia Lupien

