



SURFE TON STRESS

**MON
JOURNAL
DE BORD**



Nom : _____

CAPSULE 1

Après avoir regardé la vidéo, partage-nous une expérience de ta propre vie.
Ça nous aidera à présenter de meilleurs exemples dans le programme.

Un moment lors duquel j'étais stress(é)e, mais que cette expérience m'a
beaucoup **appris** serait:

Ne t'inquiète pas!
Tu n'as pas à remplir
tout l'espace pour
chaque capsule.



CAPSULE 2

Après avoir regardé la vidéo, pense à une situation actuelle ou passée durant laquelle tu as vécu une réponse de stress.

Identifie les **signaux** qui te permettent de savoir que tu as vécu ou que tu vis du stress. Réfléchis aussi à ce que tu aurais pu faire ou pourrais faire pour **utiliser ton stress** à ton avantage dans cette situation.

CAPSULE 3

Après avoir regardé la vidéo, pense à une situation stressante à venir. Parmi les **stratégies** apprises aujourd'hui, choisis-en deux et dis-nous comment tu pourras les utiliser pour **transformer ton stress en carburant**.

Stratégie 1:

Stratégie 2:

CAPSULE 4

À ton tour pour une dernière fois! Pense aux autres adolescents de ton âge et imagines-en un qui se sent dépassé par toutes les situations stressantes similaires à celles auxquelles tu as fait face cette année.

Donne un **argument** qui pourrait les convaincre de suivre le programme. En quoi ça leur serait **utile**?

Quelle est la chose la plus importante (ou les choses) que tu as **apprise(s)** lors du programme qui pourrai(en)t **aider** les autres personnes de ton âge?

POUR TOUTES QUESTIONS:

Veillez contacter
Audrey-Ann Journault - Chercheure responsable du
projet

cesh-cshs@crfs.rtss.qc.ca



CENTRE D'ÉTUDES
SUR LE STRESS
HUMAIN (CESH)

Université 
de Montréal



CENTRE
DE RECHERCHE
DE L'IUSMM

CENTRE AFFILIÉ À
L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

*Fonds de recherche
Santé*

Québec 