

INFOLETTRE

Novembre 2025



SUJETS



- **Stress et anxiété**
- **Automédication**

Stress

Le stress est une réaction physique du corps qui est tout à fait normale. Il permet de se mobiliser pour avancer.



Si je vois un ours, je vais ressentir du stress et je vais réagir.

VS

Anxiété

L'anxiété est aussi une réaction physique. Elle apparaît généralement AVANT que l'évènement se produise.



C'est me promener en forêt et imaginer rencontrer un ours et je me fais des scénarios où ma vie est en danger.

Manifestations du stress et de l'anxiété

Les réactions au stress, à l'anxiété et à la déprime peuvent se manifester de différentes manières chez une personne, touchant plusieurs dimensions : physique, psychologique, émotionnelle et comportementale.

Sur le plan physique

- Problèmes gastro-intestinaux
- Difficultés à dormir
- Baisse d'énergie et sensation de fatigue

Sur les plans psychologique et émotionnel

- Inquiétudes et insécurité liées à des événements réels ou imaginaires
- Sentiment d'être submergé par les circonstances et d'impuissance
- Vision pessimiste des situations ou des événements quotidiens

Sur le plan comportemental

- Difficultés à se concentrer
- Irritabilité et agressivité
- Pleurs fréquents
- Isolement et tendance à se retirer socialement

L'anxiété :

Quand elle devient préoccupante?

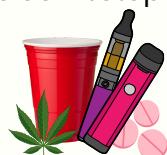
Lorsqu'elle persiste, entrave la vie quotidienne ou pousse les jeunes à rechercher des solutions rapides, qui ne sont pas toujours saines.

L'automédication

Pour apaiser leur stress, certains se tournent vers des moyens externes :



Les écrans procurent une **distraction immédiate et stimulent la dopamine**. Le jeune oublie son anxiété le temps de scroller, mais l'émotion revient dès qu'il pose son téléphone.



Les substances peuvent **temporairement réduire** le stress, mais ce soulagement est court.

QUELQUES STRATÉGIES



Parler de ses difficultés et de ses émotions avec votre adolescent.



Encourager à dormir suffisamment.



Encourager la pratique d'activité physique.



Vérifier ce qu'il comprend/ressent face à la situation et corriger les perceptions érronées au besoin.



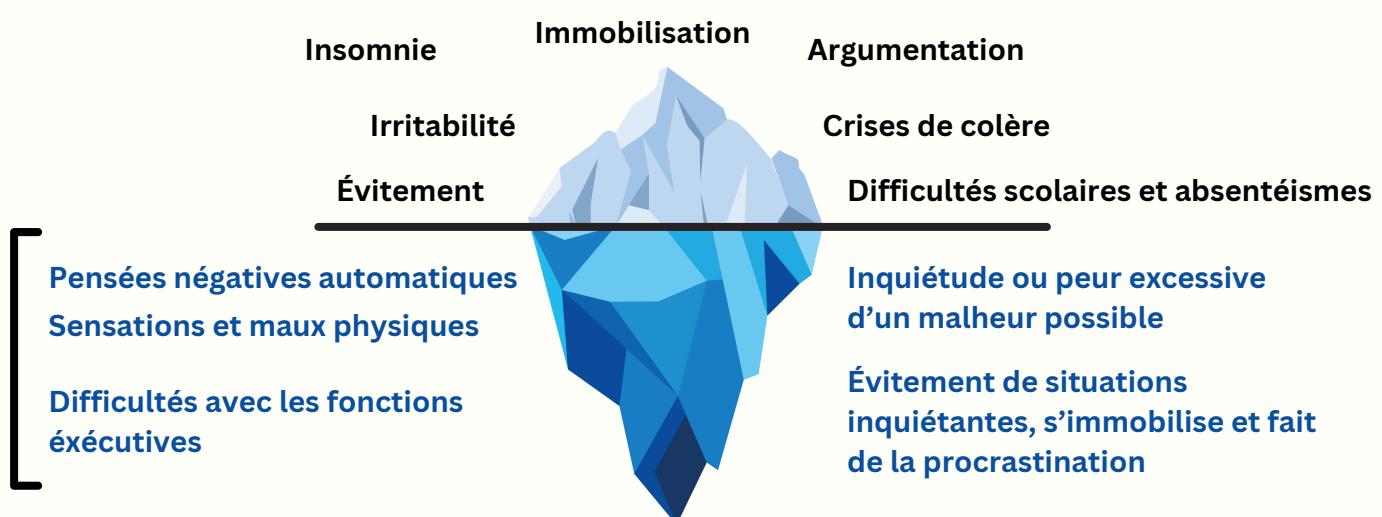
Établir et maintenir une routine.



L'aider à se concentrer sur le moment présent et sur quoi il a du contrôle.

L'ICEBERG DE L'ANXIÉTÉ

Ce qui se cache sous la surface



Il faut voir plus loin que la surface de l'iceberg !

Source : EPS Canada

Fiche « attitudes à privilégier vs. attitudes à éviter pour ne pas générer de l'anxiété chez un.e jeune » de la Fondation jeunes en tête.



Cliquez sur le logo pour y avoir accès !



Comment nous joindre ?



École polyvalente de l'Érablière

Jasmine Clark

jasmineppdmcipto@gmail.com

Coordonnatrices :

Kamie Ouellette

kamieppdmcipto@gmail.com

Kassandra Laroche

kassandrappdmcipto@gmail.com

Joindre l'intervenante en dépendance de votre école

Annick Cousineau

annickcousineau@cssd.gouv.qc.ca