

Il est important de mieux comprendre les réactions normales face au stress afin de mieux le gérer. Les étudiants se familiariseront avec des stratégies simples et efficaces qui leur redonneront de la vitalité.

Ce guide d'apprentissage est conçu pour les leaders pédagogiques et les communautés d'apprentissage. On peut aussi l'utiliser pour explorer l'apprentissage à son propre rythme.



Ce guide d'apprentissage est conçu pour être utilisé après avoir visionné l'extrait vidéo :

[Cliquez ici pour la vidéo](#)

**Idée principale :** « Quelles sont les stratégies qui me permettront de faire face au stress au quotidien dans la profession enseignante et dans ma vie de tous les jours ? »

### Points clés :

- La recette du stress est universelle (C.I.N.É) :
  - Contrôle faible
  - Imprévisibilité
  - Nouveauté
  - Égo menacé
- Quelques stratégies peuvent vous aider à faire face au stress. Parmi celles-ci se trouvent «les 4 éléments».
  - Le vert (s'enraciner dans le sol)
  - Le blanc (observez votre respiration)
  - Le bleu (cette couleur représente l'eau, votre salive. *Tournez votre langue dans votre bouche trois fois de chaque côté pour activer vos glandes salivaires*).
  - Le rouge (le feu, activez votre imagination, imaginez-vous dans un endroit paisible)

### Questions de réflexion /discussion :

- Quelles stratégies utilisez-vous, au quotidien, pour faire face au stress ?
- De quelles ressources (collègues, amis, famille) disposez-vous dans votre milieu pour faire face au stress de votre quotidien ?
- Lorsque vous subissez du stress, quel comportement avez-vous tendance à adopter ? L'attaque, la fuite ou le gel ?

### Pour plus d'information :

- [Comprend-on bien ce qu'est le stress?](#)
- [«Spin» ton stress](#)
- [Par amour du stress](#)
- [À chacun son stress](#)

#### Remerciements :

Ce guide est distribué librement en soutien à l'amélioration de l'enseignement et de l'apprentissage selon la licence Creative Commons

