

STRESS et ADOLESCENTS

Intervention pour Oasis - 2026

Présentation de l'intervenante

Isabelle Gimat-Cantié est médecin du travail, Hypnothérapeute, Sophrologue, praticienne EMDR-DNA, formatrice agréée en entreprises, professeur de yoga.

La gestion du stress est une de ses spécialités.

Elle a développé une approche personnalisée, intégrant divers outils en sa possession pour accompagner vers un état de mieux-être, les personnes présentant des souffrances psychique et physique qui viennent la consulter. Elle reçoit régulièrement des enfants et adolescents dans son cabinet d'hypnothérapeute-sophrologue, situé à Labège (31).

Contexte

Les adolescents sont confrontés à une multitude de pressions et de défis liés à la transition de vie vers l'âge adulte : choix d'orientation, expériences d'exclusion sociale, conditions socio-économiques défavorables, événements de vie traumatisants...

La pandémie et les confinements ont fragilisé la santé mentale des jeunes. Selon l'étude Odoxa, Mutualité Française, septembre 2024, 55% des jeunes de 18 à 24 ans ont déjà été affectés par un problème de santé mentale.

A l'échelle mondiale, il est considéré qu'un jeune de 10-19 ans sur sept souffre de troubles mentaux.

L'état de stress et l'anxiété chronique se manifestent sous la forme de réactions physiques, émotionnelles, mentales et comportementales. Le stress et l'anxiété sont des réponses normales aux défis de la croissance et du développement mais ils peuvent devenir problématiques s'ils persistent de façon chronique avec des conséquences néfastes tant sur la santé mentale que physique.

Les signes d'alerte à repérer sont :

- des modifications des habitudes alimentaires
- des troubles du sommeil
- un repli sur soi ou un isolement
- une démotivation
- une diminution de l'estime de soi
- un changement d'humeur
- une consommation de substances.

Il apparaît essentiel d'accompagner ces jeunes à mieux connaître les signes du stress, leur offrir le soutien approprié et l'apprentissage d'outils pour le réguler.

Intervention et Objectif

Il est proposé une intervention auprès d'un groupe de 8 jeunes (12-15 ans) durant deux demi-journées de 3h pour leur permettre un échange interactif sur la thématique du stress de façon à ce qu'ils puissent mieux le comprendre, plus facilement le dépister et mettre en œuvre diverses techniques pour mieux le gérer.

Il est souhaitable que ces jeunes soient intéressés par le sujet. Il leur sera demandé de mettre à distance le téléphone portable durant les sessions.

Planning 1ere session

1- **Présentation de l'intervenante** et du cadre de l'intervention

2- **Projection d'une courte vidéo**, le stress, c'est quoi ? de PSYCARE pour initier la parole

<https://www.youtube.com/watch?v=0ZR3QZeF8p8>

3- **Parole aux participants** avec le support des cartes illustrées du jeu DIXIT : chaque jeune choisit une à trois cartes qui l'aidera à s'exprimer sur ce qu'il souhaite partager de son vécu personnel du stress et / ou de l'anxiété

4- **Quizz sur le stress** pour introduire des notions simples sur la nature du stress, ses effets et comment le réguler

5- **Bocal des mots/maux du stress** – chaque participant écrit les effets du stress auxquels il pense (un mot par papier) puis ces papiers sont mélangés et lus tout en les classant dans chacune des grandes catégories (physique/émotionnelle/mentale/comportementale), complétés si nécessaire afin de permettre aux jeunes d'avoir une vision plus complète des effets secondaires à court et long terme du stress sur leur santé.

6- **Initiation à des techniques respiratoires** de gestion du stress après avoir expliqué le processus de la respiration et leur avoir fait observer la façon dont ils respirent : respiration thoraco-abdominale profonde, cohérence cardiaque, respiration en carré.

7- **Technique du lâcher-prise du corps** (contraction-décontraction des différentes parties du corps) pour installer de la détente

8- **Notions de base pour un sommeil réparateur**, questions-réponses concernant le sommeil

9- **Le journal de gratitude** : invitation à avoir à ses côtés un cahier pour y écrire avant de s'endormir trois choses positives de la journée en se félicitant de les avoir vécues

10- **Points à retenir** de cette 1ere session et indications données pour préparer **la prochaine session** en demandant aux participants de réfléchir entre les deux sessions à un souvenir heureux et d'écrire le maximum de détails le concernant en faisant référence à tous les sens

10- **Tour de table** avec retour des participants

Planning 2^{ème} session

1- **Exercice guidé de focalisation sur la respiration** pour leur permettre de découvrir les effets bénéfiques d'une intériorisation

2- **Tour de table des participants** afin qu'ils expriment leurs ressentis, les réussites et les difficultés, ce qu'ils attendent de cette session

3- **Mieux comprendre et gérer les émotions**

- Vidéo humoristique sur les émotions par « Et tout le monde s'en fout »

https://www.youtube.com/watch?v=_DakEvdZWLk

- vidéo « comment gérer tes émotions » par Noelle Peléton

<https://www.youtube.com/watch?v=nTKG9fK7weM>

Echanges à partir de ces deux vidéos pour aider à mieux connaître le rôle des émotions et leurs liens avec les pensées, le corps et les comportements.

4- **Technique rapide EFT** pour apaiser une émotion

5- **Technique du scanner corporel**

6- **Séance d'auto-hypnose guidée pour installer l'ancrage d'un lieu de sécurité** (bon souvenir que chacun aura écrit avant la séance) et qui sera une ressource toujours disponible pour le jeune

7- **Atelier créatif** : l'intervenante accompagne chaque participant à dessiner ensuite « son monde parfait » dans lequel il se sente en confiance et en sécurité. Ce dessin sera une autre ressource disponible pour restaurer du calme intérieur.

8- **Rappel des points importants** concernant le stress et les ressources pour le gérer du mieux possible

9- **Tour de table** pour le retour d'expériences vécues, les engagements envisageables pour mettre à profit cette session.

Ce planning est une proposition qui sera adaptée en fonction de la dynamique du groupe. L'intervenante se réserve la possibilité de privilégier certains points par rapport à d'autres, en acceptant l'éventualité de ne pas tout proposer de façon à répondre le plus justement possible aux attentes, rythmes et dispositions des participants.