

LE

GRAND PETIT JOURNAL DE L'ÉTUDE FAMILIALE

**SUR LA PRÉVENTION DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES ET DU DIABÈTE DE TYPE 2
CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT**

Volume 6 Numéro 1 (Printemps – été 2011)

Le stress et les jeunes

À chacune des visites, nous posons aux jeunes de l'Étude QUALITY des questions sur leur stress et l'anxiété. Des 14 questions sur ce sujet, on a relevé que les deux sources de stress principales des jeunes de 8 à 10 ans (visite 1) étaient...

Non, pas les relations avec les parents!
Non, pas les relations avec les amis!
Non, pas les problèmes de santé!

Ce sont les relations avec les frères et sœurs et les travaux scolaires qui sont les deux principales sources de stress chez les jeunes.

Parmi les jeunes qui ont des frères et sœurs, soit 564 jeunes, 43% d'entre eux disent que leur relation avec eux est un *peu, assez ou beaucoup* stressante. De ce nombre, 11% des jeunes disent que les relations frères/sœurs sont *beaucoup* stressantes.

Pour les travaux scolaires, le nombre de jeunes qui ont dit être stressé *un peu, assez ou beaucoup* est de 44%. C'est presque identique à la proportion de jeunes stressés par leurs frères et sœurs. Mais le stress semble moins grand. En effet, c'est 6% des jeunes qui se disent *beaucoup* stressés par les travaux scolaires.



Présentement, on ne sait pas si les causes du stress sont les mêmes à votre deuxième visite. On voudra aussi regarder qui est stressé. Par exemple, est-ce plus les filles ou les garçons? Les effets du stress sur la santé seront aussi étudiés tout comme les stratégies qui aident au contrôle du stress comme les saines habitudes de vie.

En terminant, identifier ses sources de stress est un bon départ. On peut ensuite trouver des solutions pour réduire ou gérer les stress. À vous de trouver!



Les 4 éléments qui font qu'on est stressé sont...

- 1- Quand on a peu ou pas de **CONTRÔLE**
- 2- Quand quelque chose est **IMPRÉVISIBLE**
- 3- Quand c'est **NOUVEAU**
- 4- Quand notre **ÉGO** est touché

L'astuce pour retenir les sources de stress est de prendre les premières lettres des mots soulignés qui font **CINÉ!**

À vous de jouer!

Avec l'arrivée de la fin de l'année scolaire et du beau temps, nous avons souvent de nouvelles ambitions et de nouveaux projets. Que ce soit l'idée de s'améliorer dans une matière à l'école, de participer à un défi sportif ou de développer un talent artistique, tous les projets sont stimulants! Peut-être qu'après avoir lu la page 1 du journal et vu les exercices en page 4, votre objectif pourrait être de mieux gérer votre stress.



Voici quelques trucs pour que ton objectif soit réussi. Pour que ton idée se concrétise, ton objectif doit remplir chacun des critères suivants :

- **S**pécifique : ce que tu veux vraiment faire, tes ambitions et pas trop général.
- **M**esurable : est la façon de constater qu'il y a un changement, que ton but est atteint
- **A**tteignable : approprié, un défi juste assez grand
- **R**éaliste : faisable, possible
- **T**emporellement défini : délai, moment où ton projet sera réalisé

Quel mot forme les premières lettres des mots? **SMART** = intelligent

Ce mot est une *mnémotechnique* qui t'aidera à te souvenir des caractéristiques d'un bon objectif!

Voici un exemple concret : « Je veux participer au défi vélo de ma ville qui consiste à parcourir les rues de celles-ci qui totalisent 20 km. Ce défi aura lieu le 15 août. »

- **S**pécifique : être capable de parcourir 20 km à vélo
- **M**esurable : mesurer un parcours de 2.5 km pour me guider dans ma progression.
- **A**tteignable : même si je n'ai jamais fait 20 km, je peux augmenter peu à peu la distance
- **R**éaliste : Aujourd'hui, le 15 juin, il me reste 8 semaines pour m'entraîner.
- **T**emporellement défini : Je fais du vélo 3 fois par semaine

Début 15 juin : 5 km

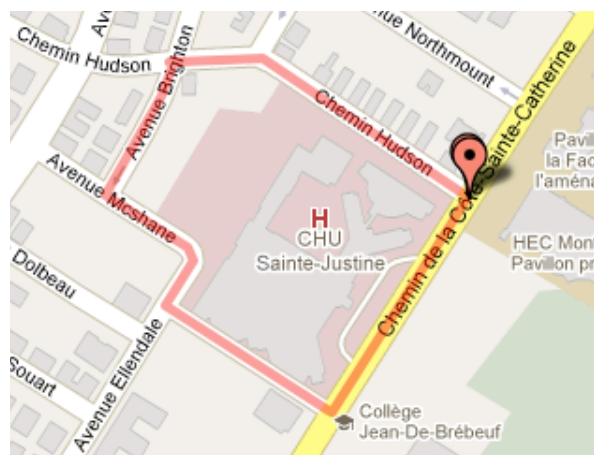
1^{er} juillet : 10 km

15 juillet : 15 km

15 août : 20 km

Pour mesurer les distances de ton parcours, voici un site très intéressant :
<http://www.gmap-pedometer.com/>

Ici, on voit un exemple où le tour de l'hôpital fait 1 km.



Un autre conseil est de te donner des objectifs à court, moyen et long terme. Ainsi, tu arriveras à ton but en restant motivé car tu constateras ta progression. Si par exemple tu veux faire du bénévolat pour un organisme, identifie 3 sous-objectifs.

court terme

: Commencer par le début, chercher les organismes qui sont proches de chez toi qui ont besoin de bénévoles et qui ont une mission qui t'intéresse.

moyen terme

: À moyen terme ton objectif serait de t'impliquer 1 à 2 heures par semaine pour cet organisme pour apprendre comment tu peux aider.

long terme

: À long terme, tu pourrais décider de t'impliquer davantage en apprenant d'autres tâches, en donnant un peu plus de ton temps et en proposant quelques-unes de tes idées.



Quel est ton projet à toi?

Inscris les caractéristiques de ton projet qui t'aideront à atteindre ton objectif

- **S**pécifique : _____
- **M**esurable : _____
- **A**tteignable : _____
- **R**éaliste : _____
- **T**emporellement défini : _____

La progression est la clé du succès, divise ton objectif en sous-objectifs :

Court terme : _____
 Moyen terme : _____
 Long terme : _____

Nous te souhaitons de belles réalisations pour les semaines à venir et n'oublie pas de rester déterminé et de t'entourer de personnes qui t'aideront dans l'atteinte de ton objectif.



Initiation aux exercices de relaxation



Plusieurs stratégies peuvent être mise en place pour contrôler le stress. On peut tenter de travailler sur les sources du stress que vous identifiez à l'aide de l'acronyme CINÉ en page 1. Insérer des périodes de relaxation est aussi intéressant.

Voici 4 méthodes populaires :

Jacobson : Consiste à contracter une partie du corps, puis à la relâcher pour ressentir la détente qui s'en suit. On peut, par exemple, commencer par contracter les pieds, relâcher, puis les mollets, relâcher, les cuisses, etc., jusqu'à la tête.

Schultz : Couché sur le dos, imaginez que, progressivement, chacune des parties du corps est chaude et lourde comme si elle pouvait s'enfoncer dans le sol. Cette façon induira une relaxation au corps qui naturellement est chaud et relâché lors de sa détente.

Respiration 4-4-8 : Se concentrer sur sa respiration en inspirant pour 4 secondes par le nez, en gardant l'air à l'intérieur des poumons pour 4 secondes et en expirant pendant 8 secondes par la bouche. Répétez quelques fois.

Activité physique : Certains exercices comme le yoga et le tai chi ont comme objectif de ramener l'attention sur ce qui se passe à l'intérieur de soi tout en restant conscient de ce qui se passe à l'extérieur. Essayez une activité qui vous intéresse!

Nous rejoindre

Tél. : (514) 345-7751 ou sans frais au 1-877-326-8596

Courriel: famille@recherche-ste-justine.qc.ca

Site web : <http://www.etudequalitystudy.ca>

Les organismes subventionnaires et le commanditaire



Fonds de la recherche
en santé
Québec



Pro-Actif
consultants

Les affiliations des chercheurs du projet QUALITY

CHU Sainte-Justine
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant
Pour l'amour des enfants

UNIVERSITÉ
LAVAL

McGill

UNIVERSITÉ
Concordia
UNIVERSITY

Université
de Montréal

CHUS

Université du Québec
Institut national de la recherche scientifique
INRS – Institut Armand-Frappier



Vous déménagez?

Envoyez nous
votre nouvelle
adresse!