

THÈME DU MOIS

PAS DE PANIQUE!

APPRENDS À CALMER TON STRESS
AVEC GROUPE KARATÉ SPORTIF!



Mots de la semaine ce mois-ci:

SEMAINE **1** Le stress: ton gardien de sécurité



SEMAINE **2** Avoir des pensées logiques



SEMAINE **3** Voir la situation comme un défi



SEMAINE **4** Relâcher le stress





PAS DE PANIQUE!

Mot de la semaine :

Le stress : ton gardien de sécurité

EXPLICATIONS

Plusieurs élèves viennent chez Groupe Karaté Sportif pour apprendre à se défendre contre les dangers. On leur apprend qu'un de leur meilleur allié, c'est une de leurs émotions : le stress!

Et oui, le stress, c'est comme ton gardien de sécurité sauf que personne ne peut le voir car il est à l'intérieur de toi.

Son travail c'est de s'assurer que tu sois en sécurité. Il veut te protéger des situations qui pourraient te mettre en danger. C'est d'ailleurs lui qui a permis à l'être humain de survivre depuis des millions d'années.

Quand ton gardien identifie un danger possible, il déclenche une série de réactions en toi :

- toute ton attention est dirigée vers le danger possible
- tes oreilles, tes yeux et tes sens sont à l'affût de tout indices de danger
- ton coeur bat plus vite pour envoyer l'énergie dans ton corps et tes muscles

Toute cette énergie est déployée dans ton corps en vue de te sauver ou d'attaquer. Impressionnant hein ?

Alors ce mois-ci chez Groupe Karaté Sportif, on va parler du stress et de ton gardien de sécurité. Je t'invite à regarder cette affiche pour en apprendre davantage sur lui.

Le stress : ton GARDIEN DE SÉCURITÉ



Le stress, c'est comme un gardien de sécurité à l'intérieur de toi. Il veut te protéger de tous les dangers possibles. Il est donc important pour les êtres humains.

Apprends à mieux connaître ton gardien de sécurité pour savoir ce qui se passe en toi quand tu es stressé.e !

AVANTAGES

Sait identifier les risques et les dangers

Prévient que tu te retrouves dans une situation qui pourrait compromettre ta sécurité.

Prépare le corps à figer, fuir ou à attaquer

Stimule les 6 sens de l'être humain : ouïe, vision, goût, toucher, odorat, proprioception.

Très bonne mémoire des événements stressants

DÉSAVANTAGES

Voit toujours le pire dans les situations

Évite les situations nouvelles, les imprévus et les situations où il ne se sent pas en contrôle ou compétent.

Ne sait pas quoi faire d'autres face à une situation stressante.

Peut avoir des réactions exagérées à cause de ça.

Cherche à fuir les situations qu'il a vécues comme stressantes



PAS DE PANIQUE!

Mot de la semaine :

Avoir des pensées logiques

EXPLICATIONS

Avoir des pensées logiques c'est quoi ?
Je t'explique !

Si la nuit, tu **entends un petit bruit dans ta chambre**, une pensée logique ça va être de penser que c'est sûrement ton chat qui a fait tombé un objet ou que c'est le plancher qui craque. C'est une explication qui fait du sens.

Tu te rappelles ton gardien de sécurité le stress ? Bien lui, il ne peut pas penser comme ça. Il **imagine toujours les pires catastrophes, comme dans les films !** Le bruit dans ta chambre, il va plutôt penser que c'est un voleur qui vient t'attaquer ou que c'est ta maison qui est en train de s'effondrer. Ton gardien a une très grande imagination et il aime beaucoup trop les films d'action !

C'est justement ça : il imagine des dangers partout même quand il n'y en a pas !

Mais toi, tu es capable d'avoir des pensées logiques, même quand tu vis une situation stressante. Comme tu es capable de faire ça, j'aimerais beaucoup que **tu apprennes à ton gardien à avoir lui aussi des pensées logiques.**

Pour ça, tu vas lui apprendre à se poser **3 questions :**

- **Est-ce que MA SÉCURITÉ est vraiment en danger en ce moment ?**
Comme dans l'exemple du bruit dans ta chambre, on ne peut pas dire que tu étais vraiment en danger (il n'y avait pas de voleur devant toi par exemple).
- **Est-ce que je pourrais voir la SITUATION DE FAÇON PLUS RÉALISTE et moins comme dans les films ?**
Oui, le bruit dans ta chambre, c'est sûrement ta mère qui a fermé la porte de la salle de bain et ça a résonné dans ta chambre.
- **Si je voyais la situation comme un DÉFI À RELEVER, que se passerait-il ?**
Tu pourrais peut-être te mettre en mission et découvrir la vraie source du bruit. Ça pourrait être amusant !

Cette semaine, est-ce que je peux compter sur toi pour apprendre ces questions à ton gardien ?

J'apprends à mon gardien de sécurité (le stress) à avoir des **PENSÉES LOGIQUES!**



Pour ça, je lui demande de se poser 3 questions quand il est stressé:

1. Est-ce que MA SÉCURITÉ est vraiment en danger en ce moment?

2. Est-ce que je pourrais voir la SITUATION DE FAÇON PLUS RÉALISTE et moins comme dans les films?

3. Si je voyais la situation comme un DÉFI À RELEVER, que se passerait-il?

Astuce: Apprendre à voir les situations stressantes comme des défis peut t'aider à trouver des solutions et même à avoir du plaisir!





PAS DE PANIQUE!

Mot de la semaine :

Voir la situation comme un défi

EXPLICATIONS

On dit qu'une juste dose de stress est nécessaire pour relever des défis. Les karatékas comme toi connaissent bien ça d'ailleurs: quand tu as une graduation de ceinture à faire, tu peux sentir que ton stress te pousse à être à ton meilleur. Mais as-tu remarqué que des fois, si tu es trop stressé.e, ça t'empêche aussi d'être à ton meilleur?

Regarde ici: sur mon affiche, il y a comme une montagne. Quand tu es de ce côté de la montagne, ton gardien de sécurité t'aide à voir la situation comme un **défi** à relever. Même si le défi n'est pas facile, tu es **motivé.e** à le relever et tu trouves des **solutions** pour y arriver.

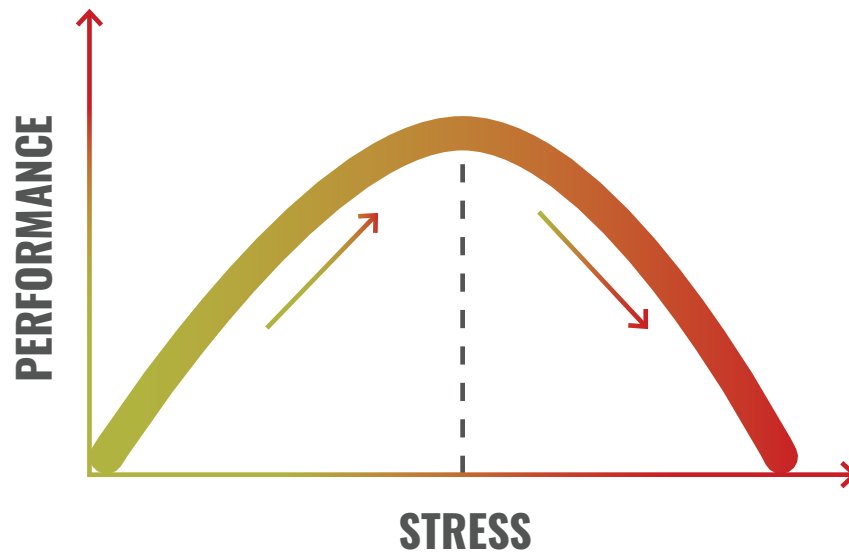
Mais quand tu te retrouves de l'autre côté de la montagne, là ton gardien voit la situation comme un **danger**, quelque chose dont tu dois t'**échapper**. C'est là que tes **réactions** peuvent être **plus intenses** comme avoir le goût de te fâcher, de pleurer ou de frapper.

Donc quand tu te sens stressé.e, essaie de voir la situation comme un défi à relever plutôt qu'une situation dont tu dois te sauver. Ça va t'aider à avoir confiance et à trouver des solutions!

DÉFI ou DANGER?

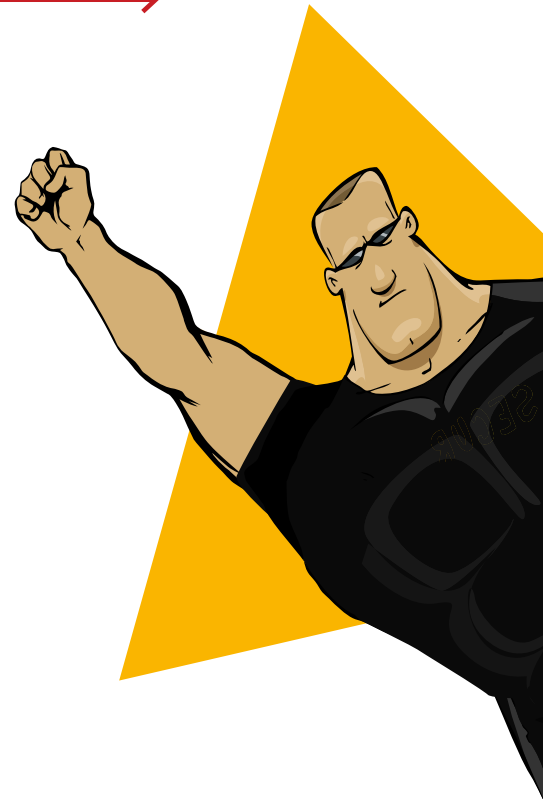


Quand je perçois une situation stressante comme un défi à relever, mon gardien de sécurité comprend que je ne suis pas en danger. Il peut se calmer et m'aider à m'organiser pour faire face à la situation.



Voici des phrases que tu peux te dire pour voir la situation stressante comme un **DÉFI** :

- Je suis capable de réussir !
- J'ai déjà fait face à une situation semblable.
- Je trouve des solutions à ce qui me stresse.
- Une étape à la fois, je peux y arriver !
- C'est stressant mais je ne suis pas en danger.



THÈME DU MOIS

SEMAINE 4



PAS DE PANIQUE!

Mot de la semaine :

Relâcher le stress

EXPLICATIONS

Tu te rappelles que lorsque ton gardien de sécurité voit un danger, il déclenche tout plein de réactions dans ton corps? Cette énergie, si tu ne l'utilises pas pour te sauver d'un grizzli, reste prise dans ton corps. Tu peux alors te sentir comme une tornade ou encore, comme un volcan prêt à exploser.

Alors je vais t'apprendre un exercice pour relâcher le stress. Quand ton gardien de sécurité sera trop intense, tu pourras le faire avec lui.

Couche-toi sur le dos, les yeux fermés. Quand je dis « contracte », serre fort tes muscles.

- **Hausse les épaules comme si tu pouvais toucher tes oreilles.**
Contracte pendant 1-2-3 et relâche.
- **Serre tes poings et tes bras :** contracte pendant 1-2-3 et relâche.
- **Force les muscles de ton ventre, comme si tu faisais des abdos :**
contracte pendant 1-2-3 et relâche.
- **Contracte les muscles de tes fessiers et de tes jambes :**
contracte pendant 1-2-3 et relâche.
- **Pousse sur tes talons et tire tes orteils vers le ciel :**
contracte pendant 1-2-3 et relâche.
- **Puis on termine en contractant tout ton corps au grand complet :**
contracte pendant 1-2-3 et relâche. Tu peux ouvrir les yeux et t'asseoir : comment te sens-tu?

Je te remets une affiche qui te rappellera cet exercice et d'autres aussi que j'ai ajoutés. Tu reçois aussi aujourd'hui le tableau du mois: je t'invite à le compléter et à me le rapporter la semaine prochaine pour obtenir ton ruban de développement.

Des idées pour RELÂCHER LE STRESS!



CONTRACTE ET DÉCONTRACTE TES MUSCLES

Contracte pendant 5 secondes chaque muscle de ton corps puis relâche. Commence par la tête, les épaules, tes bras, ton ventre, tes fessiers, tes jambes puis tes pieds.

PRATIQUE TON KATA PRÉFÉRÉ!

Mets-y toute ton intensité!

ÉCOUTE UNE CHANSON QUE TU AIMES :

Lâche ton fou: chante et danse comme ça te tente!

JOUE AVEC TON ANIMAL DE COMPAGNIE :

C'est le temps de courir et de s'amuser!

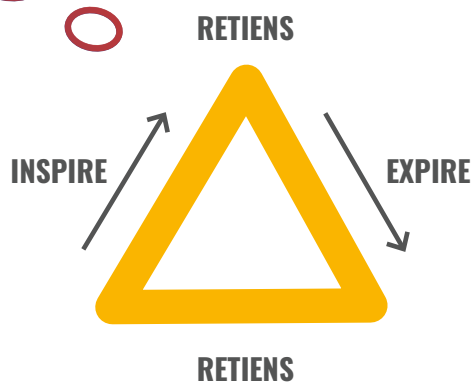
INSPIRE-EXPIRE :

- Inspire l'air par ton nez
- Retiens ton souffle quelques secondes
- Expire
- Retiens ton souffle quelques secondes
- Recommence 2 fois

FAIS TOI UN PARCOURS COMME AU KARATÉ SPORTIF!

Voici un exemple de parcours:

- 10 jumping jacks
- 10 coups de pied
- 10 jabs-direct
- 5 sauts de grenouille
- 5 push-ups
- et recommence!



PAS DE PANIQUE!

Accompagner son enfant lorsqu'il est stressé peut parfois être un défi. Ce type de situation peut apporter son lot d'émotions chez le parent: il peut devenir lui-même stressé, se sentir exaspéré et impuissant. Dans nos mots de la semaine, nous appelons le stress « le gardien de sécurité ». L'idée est d'amener l'enfant à se distinguer de cette émotion. Cette position permet à l'enfant de se réapproprier son pouvoir.

Voici quelques **PISTES** pour accompagner votre enfant lorsqu'il est stressé :

1. Au lieu de parler des difficultés de votre enfant à gérer le stress, parlez plutôt des difficultés du gardien de sécurité à se calmer. Ça vous permet de faire équipe ensemble pour parler du stress.
2. Vous pouvez lui dire: « quand tu me parles de ta présentation orale, tu dis que c'est sûr que tu vas oublier ce que tu as à dire et que tout le monde va rire de toi. Est-ce que ça se peut que ce soit ton gardien de sécurité qui te fait croire ça ? On dirait qu'il te fait penser au pire scénario, comme dans les films. ».
3. Utilisez les 3 questions (mot de la semaine 2) pour aider votre enfant à avoir une vision moins catastrophique de la situation stressante. Accompagnez-le pour réfléchir aux questions et arriver à une perception plus juste de la réalité.
4. Référez-vous au diagramme du stress et de la performance (mot de la semaine 3) pour aider votre enfant à identifier le niveau d'intensité de son stress. Vous pourrez alors l'encourager à voir la situation comme un défi à relever.
5. Le stress est une énergie qui s'accumule à l'intérieur de l'enfant et qui peut, entre autres, provoquer des crises de colère. Faire une petite activité de quelques minutes avec votre enfant pour relâcher cette tension est souvent bénéfique. Lorsque l'intensité du stress diminue, le cerveau est à nouveau disponible pour réfléchir.

THÈME DU MOIS : PAS DE PANIQUE!

Aide-mémoire pour apprivoiser ton gardien de sécurité : le stress !

Ce tableau permet à votre enfant de pratiquer régulièrement les outils pour apprivoiser le stress.

Auto-évaluation par l'enfant

À chaque fois que tu utilises les outils qui sont écrits dans le tableau, mets un crochet. ✓

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
1. J'identifie les signes dans mon corps qui me montrent que mon gardien de sécurité est stressé : toute mon attention est sur le danger, mes sens sont en alerte, mon coeur bat vite.							
2. J'identifie les signes à l'intérieur de moi qui m'indiquent que mon gardien de sécurité est stressé : je vois le pire dans la situation, j'ai des réactions exagérées, je veux éviter la situation.							
3. Quand mon gardien est trop stressé, je me pose les 3 questions pour l'aider à avoir des pensées logiques.							
4. Quand mon gardien est stressé, je regarde où il se situe sur la courbe du stress.							
5. J'utilise des phrases qui m'aident à voir la situation stressante comme un défi à relever.							
6. Mon gardien de sécurité peut se sentir comme une tornade ou un volcan prêt à exploser : je me pratique à m'en rendre compte.							
7. J'utilise un exercice pour relâcher le stress dans mon corps.							

Commentaires :

Signature du parent

Signature de l'instructeur

LÂCHE PAS! CONTINUE!

Conçu et rédigé par Groupe Karaté Sportif, en collaboration avec Isabelle Verret, psychologue et Studio Grif, infographie.

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés: il est interdit de reproduire, d'enregistrer ou de diffuser en tout ou en partie le présent ouvrage par quelque procédé que ce soit, électronique, mécanique, sonore, magnétique ou autre, sans avoir obtenu au préalable l'autorisation écrite du propriétaire du copyright.

© Groupe Karaté Sportif, 2023.

