

## LE STRESS : BOÎTE À OUTILS

*Cette boîte à outils a été créée pour les intervenants jeunesse, afin de les outiller pour qu'ils puissent mieux accompagner les jeunes, et leur fournir des outils concrets favorisant une intervention plus rapide.*

*La boîte contient plusieurs techniques d'impact de Danie Beaulieu (disponibles sur son site internet) permettant d'accompagner les jeunes dans la gestion du stress.*

*Des petits exercices, des applications mobiles et des accessoires permettant d'atténuer le stress en quelques minutes sont également présentés dans cette boîte. Bien entendu, il existe de nombreux autres accessoires, applications et exercices semblables à ceux présents dans la boîte à outils permettant de réduire le stress.*

	<p>L'exercice des lunettes noires/roses permet de travailler la capacité à voir le positif dans une situation.</p> <p>Plutôt que de voir les côtés négatifs d'une situation avec <b>ses lunettes noires</b>, on met <b>ses lunettes roses</b> pour voir les côtés positifs de cette situation.</p>
	<p><b>Les lunettes avec correction de la vue.</b> On n'a tous une vue différente, on ne voit pas tous les choses de la même façon dans une situation. Parfois, on peut mettre nos lunettes pour voir les choses autrement.</p>
	<p><b>Le Rubik's cube</b> demande beaucoup de concentration. Lorsqu'on essaye de le résoudre, on devient tellement occupé qu'on fait petit à petit abstraction de tout le reste, y compris les tensions, ce qui atténue le stress.</p> <p>L'idée est de se concentrer sur autre chose. Le Rubik's cube peut être remplacé par de la peinture, un casse-tête, etc.</p>
	<p>La <b>balle anti-stress</b> soulage le stress et fait travailler les mains. Elle est destinée à être pressée dans la paume de la main et/ou manipulée avec les doigts. Cela permet d'évacuer la tension musculaire et d'exercer les muscles de la main, ce qui a un effet calmant.</p>

	<p>Les segments du <b>tangle</b> s'articulent indépendamment les uns des autres. Ils peuvent être tortillés à volonté, ce qui contribue à évacuer le stress et réduire l'anxiété.</p>
	<p>Certains signes extérieurs de stress se traduisent par des manies ou des mouvements compulsifs des mains recherchant irrémédiablement un accessoire à manipuler. <b>Les objets à triturer</b> (trombones, pince-notes, élastiques, gomme bleue) favorisent l'autocontrôle de manière efficace et ont un effet apaisant, ce qui diminue le stress. Ils sont parfaits pour mettre dans un coffre à crayon ou dans sa poche.</p>
	<p>Tout comme les objets à triturer, <b>le hand spinner</b> permet de manipuler un objet et ainsi réduire son niveau de stress.</p>
	<p><b>La bague de massage</b> (aussi appelé anneau d'acupression) exerce des pressions sur les points d'acupuncture des doigts. Elle s'attaque au stress, soulage les tensions musculaires et les articulations des doigts.</p> <p>Pour l'utiliser, il suffit de la faire glisser de haut en bas du doigt pour masser et éloigner la tension.</p>