

« Moi, le

**STRESS**



je connais ça ! »

CAHIER D'ACTIVITÉS

à l'intention des ENSEIGNANTS



L'ASSOCIATION CANADIENNE  
POUR LA SANTÉ MENTALE  
FILIALE  
CHAUDIÈRE-APPALACHES

*Ce cahier d'activités à l'intention des enseignants  
a été élaboré par :*

Annie Beausoleil, agente de communication  
**ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE**  
Division du Québec

*Conception graphique et mise en page :*

Guyline Mongeau  
**ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE**  
Chaudière-Appalaches  
5935, rue Saint-Georges, bureau 310  
Lévis (Québec)  
G6V 4K8  
Tél.: (418)835-5920  
Télec. : (418) 835-1850  
Courriel : [info@acsm-ca.qc.ca](mailto:info@acsm-ca.qc.ca)  
Site : [www.acsm-ca.qc.ca](http://www.acsm-ca.qc.ca)

**1996**





## BUT ET OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

### BUT

Te fournir les informations et les outils nécessaires pour reconnaître, contrôler et utiliser de façon positive ton stress.

### OBJECTIFS

- ⇒ T'informer de la possibilité que tu puisses être victime du stress au même titre que les adultes.
- ⇒ T'amener à identifier différentes sources de stress afin d'y accroître ta résistance.
- ⇒ Te présenter le stress comme une cause possible de motivation.
- ⇒ Te conscientiser aux bienfaits de la relaxation.
- ⇒ T'introduire les différentes ressources auxquelles tu peux faire appel pour obtenir de l'aide ou de l'information sur le stress ou tout autre aspect de la santé mentale.

*La forme masculine utilisée dans ce document désigne, lorsqu'il y a lieu, aussi bien les femmes que les hommes.*





## LES ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ

Étape 1 :	Qu'est-ce qu'on fait ?.....	3
Étape 2 :	Qu'est-ce que le stress ?.....	4
Étape 3 :	C'est quoi pour toi le stress ?.....	7
Étape 4 :	Le passage du primaire au secondaire te fait-il peur ?.....	11
Étape 5 :	Tes peurs, tu y fais face et tu y trouves des solutions.....	13
Étape 6 :	Moi, je relaxe !.....	16
Étape 7 :	Tu as besoin d'aide, plein de ressources sont à ta disposition.....	19

✓ *Le cahier de l'enseignant est sensiblement identique à celui de l'étudiant. Il contient dans les encadrés des pistes utiles pour l'animation des activités auprès des étudiants.*





## QU'EST-CE QU'ON FAIT ?

As-tu remarqué comme tout va trop vite quelquefois ? Les cours qui durent toute la journée, le retour à la maison pour souper et ensuite, faire tes devoirs et voir à tes autres obligations. Les responsabilités, on ne peut pas toujours s'en sauver ! D'ailleurs, lorsque tu me parles de tout ce que tu dois faire, j'ai l'impression que tu te sens un peu stressé, n'est-ce pas ?

L'activité que je te propose te permettra de :

- savoir ce qu'est le stress;
- reconnaître la façon dont il se manifeste dans ta vie;
- trouver des solutions aux effets négatifs du stress;
- apprendre à relaxer;
- découvrir les ressources mises à ta disposition, si tu as besoin d'aide.

Tu sais, contrôler ton stress et l'utiliser d'une manière constructive, c'est très positif ! Par contre, cela demande de la pratique et certains efforts. Tu pourrais comparer ta résistance au stress à ta forme physique; pour que ton corps soit en forme tu dois t'entraîner, donc tu dois aussi t'exercer pour affronter le stress avec brio. L'activité contenue dans les pages qui suivent vise à te donner les outils nécessaires pour y arriver.

Mets-toi au travail sans tarder. Tu verras, tu y récolteras beaucoup de bénéfices qui te seront très utiles tout au long de ta vie. Alors, participe activement !





## C'EST QUOI LE STRESS ?

✓ *La première étape de l'activité consiste à dresser un portrait de ce qu'est le stress et de ce qui l'accompagne. Dès l'étape suivante, les élèves seront appelés à participer activement. Cette partie n'est qu'une brève présentation des éléments développés tout au long de l'activité.*

### DÉFINITIONS DU STRESS (dictionnaire *Le Nouveau Petit Robert*, 1993)

- ➔ **Psychologique :** Agent physique ou psychologique provoquant une réaction de l'organisme.
- ➔ **Courant :** Situation, fait traumatisant pour l'individu, tension nerveuse.

Malgré ces définitions, je trouve essentiel de souligner que le stress provient des bons et des mauvais événements que tu vis, il peut engendrer des difficultés selon la façon dont tu y réagis. Souviens-toi, qu'il peut aussi provoquer une réaction très positive de ta part. Ne sautons pas les étapes, nous verrons tout cela plus loin.

✓ *Le professeur ne devra pas expliquer trop en profondeur ces définitions car les étudiants auront à définir cette notion en leurs termes lors de l'étape suivante.*





## D'OÙ VIENT TON STRESS

- ✎ les événements importants de ta vie;
- ✎ les soucis à long terme;
- ✎ les tracas quotidiens.

✓ *À la prochaine étape, les étudiants devront identifier des exemples significatifs en rapport avec leur expérience pour illustrer les causes de leur stress.*

## TES RÉACTIONS AU STRESS

Il y a trois stades de réactions face au stress :

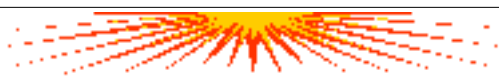
- ✎ stade 1 : tu mobilises ton énergie;
- ✎ stade 2 : tu consommes tes réserves d'énergie;
- ✎ stade 3 : tu épuises tes réserves d'énergie.

✓ *À la prochaine étape, les étudiants devront expliquer dans leurs mots ce que veulent dire ces trois énoncés.*

## VIVRE AVEC TON STRESS

- ✎ identifie tes problèmes;
- ✎ résous tes problèmes;
- ✎ parle de tes problèmes;
- ✎ apprends à gérer ton stress;
- ✎ libère ton esprit.





«Moi, le stress, je connais ça !»

***M**aintenant que les présentations sont faites, que tu connais ce qu'est le *stress* et les facteurs qui s'y rattachent, passons aux choses sérieuses ! À la prochaine étape, tu auras à expliquer dans tes mots les différentes notions que je viens de te présenter. Alors, fais-toi dès maintenant une idée !*







## C'EST QUOI POUR TOI LE STRESS !

Comme tu dois t'en douter maintenant, les jeunes sont aussi touchés par le stress que les adultes. Les problèmes que rencontrent tes parents sont aussi importants que ceux auxquels tu es confronté chaque jour. C'est juste qu'ils sont différents et n'appartiennent pas au monde des adultes et vice-versa.

### TOI, DU STRESS EN VIS-TU ?

À la lumière des définitions que je t'ai données, peux-tu me dire c'est quoi pour toi le stress.

✓ *Il n'y a pas de mauvaises réponses à cette question. Le stress est vécu individuellement, donc perçu différemment par chacun. Encouragez-les à participer et notez les interventions les plus intéressantes émises par les étudiants.*

Donne-moi des synonymes du mot stress.

✓ *Agitation, angoisse, anxiété, crainte, désarroi, effroi, inquiétude, malaise, panique, préoccupation, peur, souci, tension, terreur...*



### IDENTIFIE TES STRESS

Maintenant que cette notion est vraiment claire pour toi, peux-tu identifier les différentes sources de stress dans ton quotidien. Pour t'aider, pense qu'il en existe trois grandes catégories, un indice peut-être :

*STRESS SOCIAL / STRESS FAMILIAL / STRESS SCOLAIRE*





Tout d'abord qu'est-ce que :

### LE STRESS SOCIAL ?

✓ *C'est ce que tu peux vivre lorsque tu es en relation avec les gens de ton entourage : tes amis, tes voisins... Finalement tout ce qui touche tes relations ou tes rapports avec autrui.*

### LE STRESS FAMILIAL ?

✓ *C'est ce que tu peux vivre au sein de ta famille immédiate ou élargie.*

### LE STRESS SCOLAIRE ?

✓ *C'est ce que tu vis soit en regard de tes résultats scolaires ou de ta vie scolaire en général.*

Souviens-toi aussi de ce qu'on a dit sur la provenance de ton stress un peu plus tôt :

- ✍ les événements importants de ta vie;
- ✍ les soucis à long terme;
- ✍ les tracas quotidiens.

Nomme quelques exemples pour chacune de ces catégories.





## EXEMPLES

(cette énumération est bien partielle, car les étudiants citeront des exemples à partir de leur vécu)

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| ✓ <i>LE STRESS SOCIAL :</i>   | ▶ <i>se faire de nouveaux amis;</i><br>▶ <i>se faire de l'argent de poche;</i><br>▶ <i>consommation de drogues;</i><br>▶ <i>consommation d'alcool...</i>   |
| ✓ <i>LE STRESS FAMILIAL :</i> | ▶ <i>agressivité à la maison;</i><br>▶ <i>d'ivorce des parents;</i><br>▶ <i>perte de l'emploi d'un des parents;</i><br>▶ <i>départ d'un frère ou d'une soeur;</i><br>▶ <i>naissance d'un autre enfant...</i> |
| ✓ <i>LE STRESS SCOLAIRE :</i> | ▶ <i>trouble de l'apprentissage;</i><br>▶ <i>difficultés avec l'autorité;</i><br>▶ <i>problèmes d'intégration;</i><br>▶ <i>manque de motivation...</i>   |

## TES RÉACTIONS AU STRESS

Tous les êtres humains sont différents, voilà une affirmation sur laquelle il n'y a aucune ambiguïté ! Nous pouvons donc prétendre, toi et moi, que nos réactions face au stress ne seront pas semblables. Dans la première partie de l'activité, je te mentionnais qu'il y a trois stades de réactions face au stress. Pourrais-tu essayer de me les expliquer dans tes mots. N'aie crainte, si tu n'y arrives pas ton professeur va t'aider.

- |   |
|---|
| ✓ <i>Losqu'on vit une situation stressante notre corps connaît une série de changements que l'on nomme des réactions de stress.</i> |
|---|





## TROIS STADES DE RÉACTIONS :

### ✍ STADE 1 : tu mobilises ton énergie;

✓ *Lors de cette étape, le corps sécrète de l'adrénaline, le coeur bat plus vite et on commence à respirer aussi plus rapidement. Les bons comme les mauvais événements peuvent amorcer cette réaction.*

### ✍ STADE 2 : tu consommes tes réserves d'énergie;

✓ *Si, pour une raison ou pour une autre, le stress persiste toujours après la première étape, l'organisme commence à libérer ses réserves de sucre et de gras. À ce stade, on se sent poussé, sous pression et fatigué. C'est le moment idéal pour connaître des troubles d'anxiété ou des pertes de mémoire, attraper des rhumes et avoir la grippe plus souvent que d'habitude.*

### ✍ STADE 3 : tu épuises tes réserves d'énergie.

✓ *Si les problèmes de stress ne sont toujours pas résolus, les besoins énergétiques du corps surpasseront sa capacité de production et le stress s'installera de façon chronique. À ce stade, on peut être aux prises avec des erreurs de jugement, de l'insomnie ou encore des problèmes de personnalité. On peut aussi développer de maladies graves comme une crise cardiaque, un ulcère d'estomac ou encore une maladie mentale.*

*Tu vois ce que le stress peut te causer comme difficultés;  
sois plus habile que lui et défends-toi.*





## LE PASSAGE DU PRIMAIRE AU SECONDAIRE TE FAIT-IL PEUR ?

Tu sais que pour toi le passage du primaire au secondaire représente une étape importante dans ta vie, il y en aura aussi beaucoup d'autres. D'ailleurs, tu en es déjà conscient. Tous les changements qui surviendront au fil du temps, que ce soit dans une semaine, dans trois mois ou dans deux ans, amèneront avec eux leurs joies et leurs peines.

Comme je te le dis depuis le début de l'activité, le bonheur comme le malheur engendre souvent du stress. Pense au jour où tu vas te marier ou à celui où tu vas avoir un enfant, ce seront des événements heureux, mais imagine comme tu seras nerveux ! Pense aussi au jour où tu apprendras que quelqu'un que tu aimes est décédé ou qu'il a eu un accident, tu ressentiras probablement une grande angoisse ! Et tout cela est normal, dans un cas comme dans l'autre.

### IDENTIFIE TES PEURS

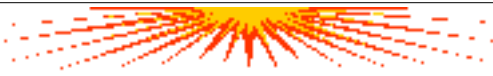
Revenons à nos moutons ! Le passage du primaire au secondaire représente plein de défis pour toi mais aussi un certain nombre de peurs. Identifie avec l'aide de tes compagnons de classe ce que tu trouves de positif dans cette transition et ce qui te semble négatif. Surtout garde bien en tête que les peurs que tu vis ne te sont pas exclusives, probablement que les autres de ta classe y pensent aussi, ne sois donc pas gêné !

✓ *Voici les peurs qui seront possiblement énumérées :*

- ▶ *peur de perdre leurs amis (peur de perdre leur groupe d'appartenance et de se fondre dans la masse);*
- ▶ *peur de redevenir les cadets alors qu'ils sont présentement les aînés;*
- ▶ *peur d'être agressés physiquement (peur vécue surtout par les garçons);*
- ▶ *peur d'être isolés socialement ( peur vécue surtout par les filles);*
- ▶ *peur du grand nombre d'enseignants (peur de ne pas obtenir l'aide dont ils auront peut-être besoin, peur de devenir anonymes pour les professeurs)*

*/... /*





.../

- ▶ *peur des changements de locaux (peur de se perdre dans l'école ou de manquer de temps);*
- ▶ *peur de ne pas être assez autonomes (peur de ne pas être en mesure de bien planifier l'agenda et les travaux scolaires, peur d'avoir trop de devoirs);*
- ▶ *peur de la drogue, des gangs, du harcèlement sexuel;*
- ▶ *peur de la séparation pour atteindre l'autonomie (chaque pas franchi vers l'autonomie entraîne la rupture du lien de dépendance face aux parents ou l'autorité).*

✓ *La discussion devrait amener les étudiants à prendre conscience de leurs peurs, c'est le moyen le plus efficace pour faire baisser le degré d'anxiété. De cette façon, ils pourront reprendre confiance en eux, tout en rationalisant la peur et en la dédramatisant.*

✓ *Le concept d'estime de soi devrait guider cet atelier. Il est primordial que les étudiants prennent conscience de l'importance de se faire confiance, de se respecter et de s'estimer. Ils devront donc s'exprimer avec liberté et dans une atmosphère de respect. Parler de ce qui nous trouble est important.*

✓ *L'estime de soi, c'est la base de la santé mentale.*





## TES PEURS, TU Y FAIS FACE ET TU Y TROUVES DES SOLUTIONS

Maintenant que tu as identifié les peurs qui se rattachent à la transition que tu auras à vivre bientôt, en groupe de 4 ou 5, essaie d'en discuter et de dédramatiser ces angoisses.

### **DÉDRAMATISE, C'EST LE SECRET !**

Dédramatiser, voilà un long mot, mais c'est bien simple. Je t'explique. Spontanément, lorsque quelque chose nous fait peur on a tendance à dramatiser. C'est-à-dire qu'on amplifie la situation, on la grossit, on la voit pire qu'elle ne l'est. Fais le contraire et dédramatise.

Regarde la situation bien en face. Efforce-toi de voir ce qui est rationnel et ce qui ne l'est pas. Prenons un exemple : «tu dois aller au cinéma avec Sophie vendredi soir à 19h30, elle est en retard».

#### **Idées irrationnelles :**

- elle a eu un accident;
- elle est partie avec quelqu'un d'autre;
- elle n'est pas vraiment mon amie...

#### **Idées rationnelles :**

- elle a manqué son autobus;
- elle a eu un petit retard;
- elle va bientôt téléphoner pour tout m'expliquer...

Choisis une des peurs que ton professeur a écrites au tableau et exécute le même exercice. Trouve des manifestations concrètes ou des preuves que ta peur pourrait s'avérer réaliste. Peut-être n'en trouveras-tu pas ? Note bien, comme dans l'exemple, les idées rationnelles et irrationnelles.





✓ *La crainte du ridicule, en dévoilant les idées irrationnelles qu'une peur spécifique peut engendrer dans leur tête, sera probablement très présente. L'appui et la confiance du professeur sont très importants afin que les étudiants s'ouvrent sans trop de difficultés. De plus, la participation enthousiaste des étudiants favorisera le partage des idées.*

Présente, au reste de ta classe, tes trouvailles. Tu sais, quand on discute de ce qui nous angoisse ou de nos émotions, c'est jamais «nono». Au contraire, si quelqu'un prend le temps de t'en parler c'est qu'il croit pouvoir trouver en toi l'oreille attentive dont il a besoin. Imagine le bien que tu peux lui faire en étant réceptif ! Alors, exprime-toi librement, sans crainte.

Tu viens de constater, si tu as bien effectué l'exercice de dédramatisation, que la façon dont tu perçois tes stress ou tes peurs joue un grand rôle au niveau de tes réactions, n'est-ce pas ?

Tu sais qu'il y a plusieurs façons de percevoir ton stress. D'abord l'attitude positive ou négative :

### POSITIVE

- ça te permet de relever des défis;
- ça te permet d'apprendre plein de choses;
- ça te fait évoluer;
- ça te permet de changer et de t'adapter...

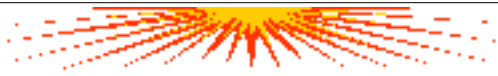
### NÉGATIVE

- ça entraîne des maladies;
- ça entraîne des troubles du comportement;
- ça brouille tes émotions;
- ça te fait courir tout le temps...

Un petit truc, on en a tous besoin, favorise la première attitude, c'est beaucoup moins déprimant et bien plus constructif.







Les quelques lignes qui suivent te permettront de te rendre compte que savoir contrôler et utiliser ton stress de façon positive c'est pas si sorcier !

## GÈRE TON STRESS

- ➔ connais et comprends le stress;
- ➔ identifie tes indicateurs personnels de stress;
- ➔ trouve des solutions au stress que tu vis.

## AUGMENTE TA RÉSISTANCE AU STRESS

- ➔ adopte de bonnes habitudes alimentaires;
- ➔ accorde-toi tout le sommeil dont tu as besoin;
- ➔ fais de l'activité physique régulièrement;
- ➔ relaxe, ça c'est le secret;
- ➔ offre-toi des moments de loisirs ou de détente privilégiés.

## COMMENT LUTTER CONTRE TON STRESS ?

- ➔ connais-toi toi-même, quel défi;
- ➔ gère bien ton temps, c'est pas si compliqué;
- ➔ résous tes problèmes, tu te sentiras plus léger;
- ➔ affirme-toi, c'est un cadeau que tu peux t'offrir;
- ➔ entoure-toi d'amis sagement choisis, vaut mieux quelques bons amis que trop d'amitiés superficielles.



## MOI, JE RELAXE !

✓ *Créez une atmosphère propice à la détente. Fermez les lumières, une fois les exercices de relaxation bien compris, peut-être voudrez-vous mettre une musique favorisant la détente. Laissez le temps aux étudiants de se calmer et de se concentrer et offrez-leur le choix d'exécuter, un des exercices suivants.*

Crois-tu que la relaxation c'est pour toi ? Sans doute que non ! Tu as trop d'énergie. Tu as besoin de bouger. Très bien, très bien. Par contre, dis-toi que l'un n'empêche pas l'autre ! Souvent, on pense que la relaxation c'est pour ceux qui ont du temps à perdre. Envisage cette activité d'un tout autre point de vue. Dis-toi que lorsque tu es relaxe les tâches s'accomplissent beaucoup mieux et beaucoup plus vite.

Je te propose des petits exercices qui favoriseront ta détente et te permettront d'évacuer tous tes petits tracas.



### RESPIRE PAR LE VENTRE

Début ta période de relaxation par un exercice simple et de base : la respiration.

Allonge-toi sur le dos, fléchis les genoux légèrement, ferme les yeux et dépose tes mains sur ton ventre. Inspire lentement pendant trois secondes en gonflant ton ventre (tes mains devraient se soulever). Expire très lentement, pense que lorsque tu expires, tu rejettes tout le stress que tu as en toi. Pense aussi que lorsque tu inspires se sont des grosses bouffées d'air frais qui pénètrent dans tes poumons.

Cet exercice est d'une simplicité désarmante. Tu peux le pratiquer n'importe où, n'importe quand. Tu verras c'est presque miraculeux !





## MÉTHODE DE RELAXATION DE JACOBSON

Cette méthode vise à te faire prendre conscience de la différence entre un état de tension et un état de détente.

Allonge-toi sur le dos. Ferme les yeux. Prends de grandes respirations et détends-toi complètement. Prends conscience du contact de ton corps avec la surface sur laquelle il repose. Tu contracteras chaque groupe musculaire de ton corps et par la suite tu le relâcheras complètement.

Exemple : *«Contracte les muscles de ta main en fermant le poing très, très fort. Tiens la contraction quelques secondes puis relâche et détends complètement ta main. Ressens la détente qui s'installe dans ta main.»*

Fais la même chose pour le reste de ton bras. Ensuite, tu passes à l'autre bras. Puis au cou, tu le contractes en le pliant. Pour les muscles de ton visage, fais des grimaces. Les épaules, soulève-les. Et ainsi de suite pour tout ton corps. Tu verras c'est une belle expérience !

## MÉTHODE DE RELAXATION DE SHULTZ

Cette méthode fait appel à l'autosuggestion. Encore une fois, installe-toi confortablement et prends de grandes respirations.

Tu dois prendre conscience des tensions qui sont dans les muscles de ton corps. Une fois bien conscient de celles-ci, dis-toi que tout ton corps devient lourd. Passe en revue chacune des parties de ton corps (comme pour la méthode Jacobson, mais sans contracter tes muscles) et essaie simplement de ressentir les tensions et relâche complètement, en te répétant que ton bras est lourd, que ta tête est lourde et relaxée...

*Cette méthode est un peu plus passive que la précédente,  
mais tout aussi efficace !*





## LA VISUALISATION

Pratique à quelques reprises la respiration par le ventre. Disons, trois grandes respirations profondes. Ensuite, laisse aller ton imagination. Imagine-toi, si tu le veux, sur une plage du Mexique avec tes amis. Pense à la chaleur du soleil sur ta peau et essaie de la ressentir vraiment. Si tu prêtes attention, tu pourras entendre le bruit des vagues sur la plage. Regarde autour de toi, comme le paysage est magnifique. Promène-toi sur la plage, regarde les gens et ressens le calme t'envahir. Reste dans tes rêveries 5-10 minutes ou le temps que tu peux t'accorder. Puis reviens dans la réalité, pratique encore quelquefois la respiration par le ventre et ouvre les yeux.

Tu pourras te promener ainsi chaque fois que tu ressentiras le stress ou la fatigue. Visite tous les endroits que tu désires.

Le but des exercices de relaxation est bien sûr de relaxer. Mais tu dois également prendre plaisir à sentir le calme, la détente s'emparer de ton corps. Prends plaisir à t'évader à l'intérieur de toi-même. En pratiquant ces exercices, tu seras en mesure d'être à l'écoute de ton corps et de capter les signaux d'alarme qu'il t'enverra.

Peut-être as-tu d'autres stratégies anti-stress. Propose celle que tu préfères à tes camarades.

✓ *Ces exercices sont bénéfiques à court terme. Naturellement, la pratique de la relaxation favorisera la faculté de concentration des étudiants. Je vous suggère donc de mettre en pratique régulièrement une petite période de relaxation durant la semaine et plus particulièrement avant une période stressante ou un examen.*





## TU AS BESOIN D'AIDE, PLEIN DE RESSOURCES SONT À TA DISPOSITION

Souvent quand j'ai des problèmes, je ne sais plus trop vers qui me tourner. Peut-être que pour toi c'est pareil ? Par contre quoi que tu ressentent ou que tu fasses, il y aura toujours quelqu'un pour t'aider, te conseiller et t'écouter. Pour arriver à obtenir de l'aide et solutionner ton problème, tu ne dois pas avoir peur d'être jugé. Les personnes que tu peux consulter sont des professionnels spécialement en poste pour toi.

### DANS TON ÉCOLE

**Ton professeur** peut se révéler un confident en or si tu as besoin de parler. Ne l'oublie pas !  
**L'infirmière** de ton école peut prendre soin de toi. C'est la porte juste à côté !  
**Le psychologue** de ton école est plein de ressources. C'est si simple de lui faire confiance !  
**Le travailleur social** désire te comprendre. Offre-lui donc ce plaisir !

### DANS TON QUARTIER

Le **C.L.S.C.**, tu y trouveras tout ce dont tu as besoin. Avoue que c'est simple !

### DANS TA RÉGION

Des organismes communautaires dont la filiale régionale de **l'Association Canadienne pour la santé mentale**. Du personnel qualifié pour t'aider. Téléphone !

*Tu vois que tu n'es pas seul ! Souviens-toi que toutes ces personnes  
et tous ces organismes ont été mis en place pour répondre à tes besoins.  
Alors, si tu ne les utilises pas, tu es le seul à être perdant.*





## ADRESSES ET NUMÉROS DE TÉLÉPHONE

des filiales et de la division du Québec de  
L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

### Filiale du Bas-du-Fleuve

315, avenue Rouleau  
Rimouski (Québec)  
G5L 5V5  
Tél.: (418) 723-6416

### Filiale Chaudière-Appalaches

5935, rue Saint-Georges, bur. 310  
Lévis (Québec)  
G6V 4K8  
Tél.: (418) 835-5920

### Filiale Côte-Nord

Case postale 323  
Port Cartier (Québec)  
G5B 2G9  
Tél.: (418) 766-4476

### Filiale du Haut-Richelieu

148, rue Jacques-Cartier Nord  
St-Jean-sur-Richelieu (Québec)  
J3B 6S6  
Tél.: (514) 346-1386

### Filiale Lac St-Jean

880, rue St-Joseph  
Case postale 304  
Roberval (Québec)  
G8H 2N6  
Tél.: (418) 275-2405

### Filiale de Montréal

847, rue Cherrier, bureau 201  
Montréal (Québec)  
H2L 1H6  
Tél.: (514) 521-4993

### Filiale de Québec

325, rue Sainte-Thérèse  
Québec (Québec)  
G1K 1M9  
Tél.: (418) 529-1979

### Filiale Rive-Sud de Montréal

13, rue St-Laurent est  
Longueuil (Québec)  
J4H 4B7  
Tél.: (450) 670-0730 poste 319

### Filiale Saguenay

130, rue Racine Est  
Case postale 848  
Chicoutimi (Québec)  
G7H 5E8  
Tél.: (418) 549-0765

### Filiale Sorel/Tracy/St-Joseph

Centre Sacré-Coeur  
105, rue Prince, bureau 107  
Sorel (Québec)  
J3P 4J9  
Tél.: (514) 746-1497

### Association canadienne pour la santé mentale

Division du Québec  
911, Jean Talon Est  
Bureau 326  
Montréal (Québec)  
H2R 1V5  
Tél.: (514) 849-3291





## BIBLIOGRAPHIE

**ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE.** La santé mentale c'pas fou !, dépliant, Association canadienne pour la santé mentale - Filiale du Bas-du-Fleuve, 1994.

**ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE.** L'estime de soi, dépliant, Association canadienne pour la santé mentale - Filiale du Bas-du-Fleuve, 1994.

**ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE.** Le stress, dépliant, Association canadienne pour la santé mentale, 1993.

**CHEVALIER, Richard.** «*Allez hop, on se détend !*», Femme plus, septembre 1994, p. 60-63.

**DUCLOS, G. et D. LAPORTE.** Du côté des enfants, Québec, Hôpital Sainte-Justine, 1992, volume II, 271 p.

**LAPORTE, D., G. DUCLOS et L. GEOFFROY.** Du côté des enfants, Québec, Hôpital Sainte-Justine, Magazine enfants, 1990, volume I, 290 p.

**LAVOIE-ALARY, Sylvie.** «*Apprendre à gérer son stress dès l'école primaire*», L'infirmière du Québec, juillet/août 1994, p. 24-27.

**SIMONEAU, Jacqueline.** «*La détente, ça s'apprend tôt !*», Santé, juillet/août 1993.

