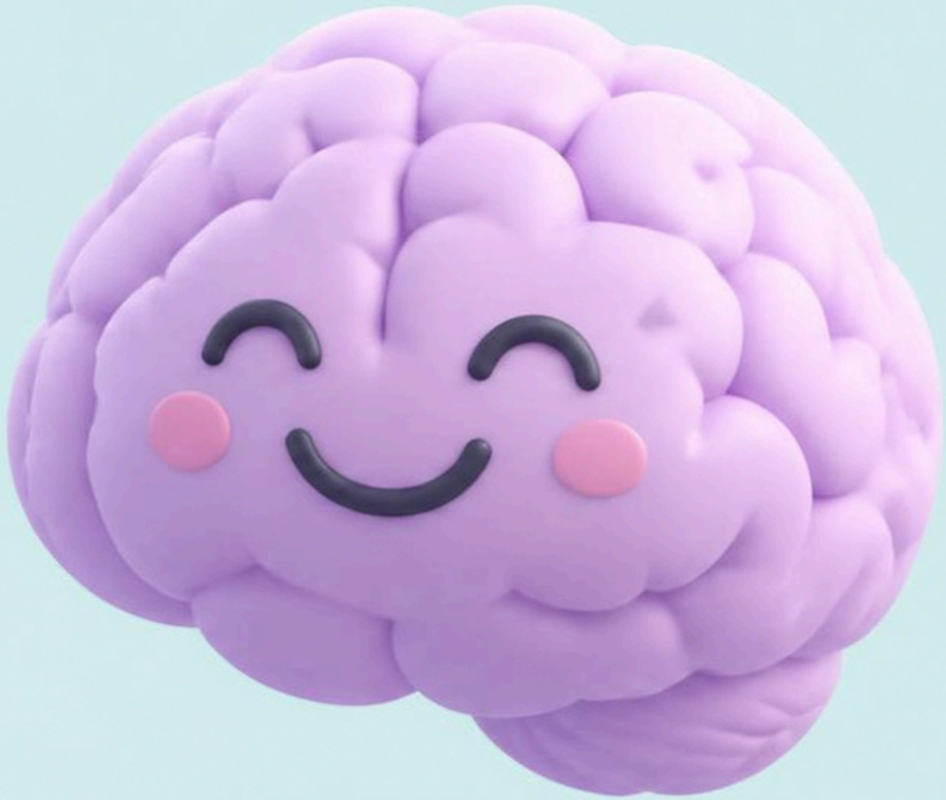
MISSION :

APAISER

MON CERVEAU

Décode ton anxiété avec des jeux
et des défis.

Guide interactif pour ados



Créé avec soin par **JulieCréa**

Table des matières

Voici ce que tu vas découvrir dans ce guide.

Partie 1
Comprendre — pages 1 à 4

Partie 2
Mes pensées — pages 5 à 8

Partie 3
Ma boîte à outils — pages 9 à 13

Partie 4
Mon avancée — pages 14 et 15

Corrigé — page 16

Créé avec soin par **JulieCréa**

MISSION : APAISER MON CERVEAU

C’est quoi, l’anxiété?

Ton cerveau a un système d'alarme.

Parfois, il sonne trop fort ou pour rien.

L'anxiété, ce n'est pas un défaut.

Bonne nouvelle : ça se calme,
et tu peux apprendre comment.

Petite note : Ce guide est un outil de soutien.
Il ne remplace pas l'aide d'un adulte de confiance ou d'un professionnel.

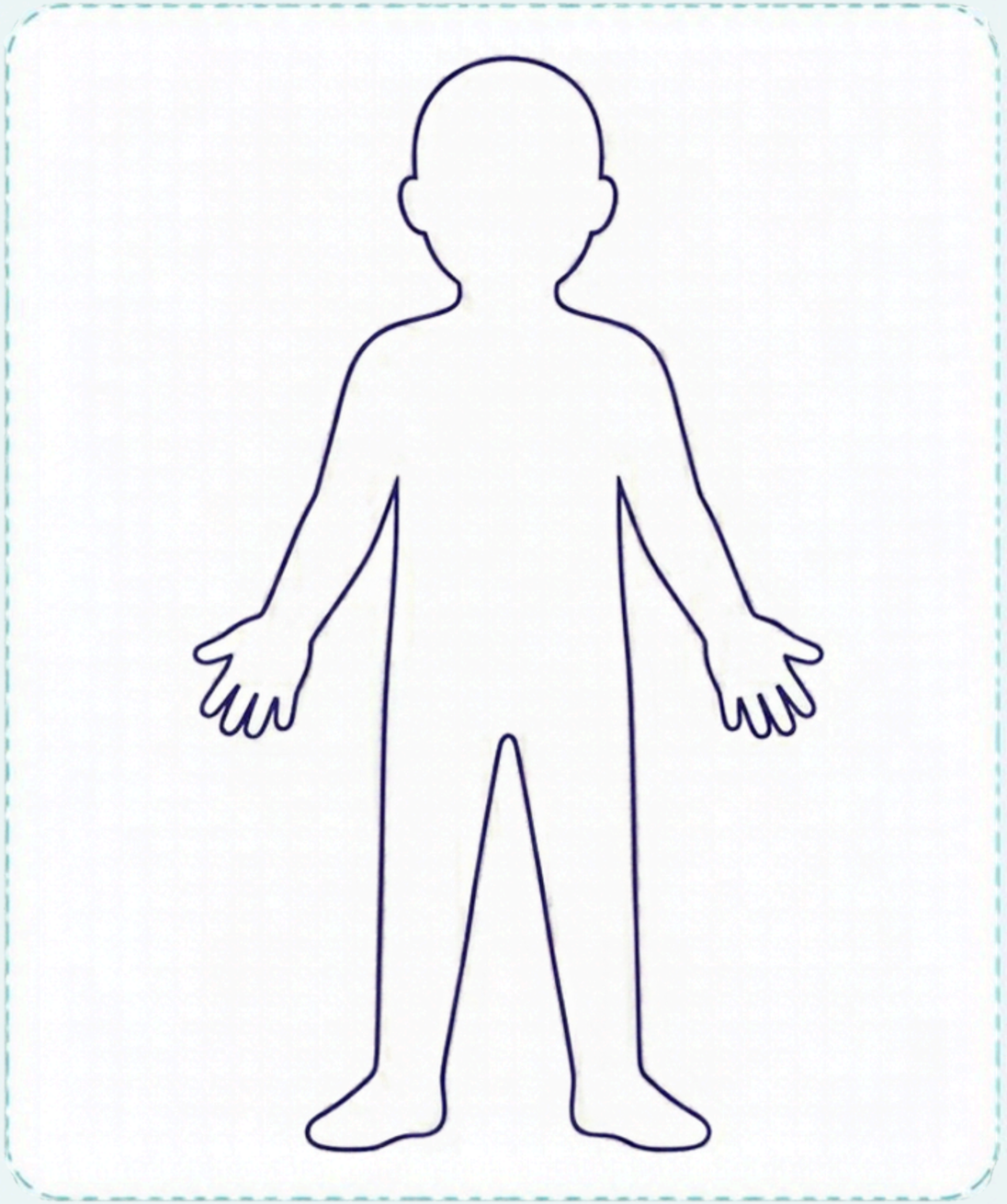


Mon corps parle

Quand l'alarme sonne, ton corps réagit.
Colorie où tu sens l'anxiété.

Entoure ce que tu ressens parfois :

- cœur qui bat vite
- ventre noué
- mains moites
- mal de tête
- épaules et mâchoire serrées
- souffle court
- difficulté à dormir
- envie de pleurer



Tu peux en avoir un seul ou plusieurs : **c'est normal.**

Jeu des indices

Trouve l'émotion

Lis chaque indice et écris la réponse dans les cases.

1	Je fais battre ton cœur lorsqu'un bruit te surprend dans le noir.	☐☐☐☐
2	Je te donne envie de disparaître quand tout le monde te regarde.	☐☐☐☐☐
3	Tu me cherches quand ton souffle ralentit et que tes épaules descendent.	☐☐☐☐☐
4	Je monte quand quelque chose te semble injuste, et mes joues rougissent.	☐☐☐☐☐☐
5	Je suis la pression avant un examen ou une présentation.	☐☐☐☐☐☐
6	Je te fais imaginer le pire avant même que ça arrive.	☐☐☐☐☐☐☐



DÉFI BONUS

Quelle émotion de la liste te visite le plus souvent? **Entoure-la.**

Créé avec soin par
JulieCréa

MES DÉCLENCHEURS

Un déclencheur, c'est ce qui fait sonner l'alarme.

Coche ceux qui te stressent.

- [ ] L'école et les examens
- [ ] Les amis
- [ ] Les réseaux sociaux
- [ ] La famille
- [ ] Mon apparence
- [ ] Le futur
- [ ] Parler devant les autres
- [ ] Autre : _____

Mon thermomètre du stress

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

calme — alarme maximale

Mon plus gros déclencheur cette semaine :

_____

Créé avec soin par **JulieCréa**

Les pensées pièges

L'anxiété te raconte parfois des histoires qui ne sont pas vraies.

Relie chaque pensée à son piège.

1. « Si je rate ce test, ma vie est finie. »
2. « Tout le monde pense que je suis bizarre. »
3. « Si je ne fais pas 100 %, c'est un échec. »
4. « Je sais déjà que ça va mal se passer. »
5. « Je devrais être capable de tout gérer. »

La catastrophe
tu imagines le pire.

La lecture de pensées
tu crois savoir ce que les autres pensent de toi.

Tout ou rien
si ce n'est pas parfait, c'est nul.

La boule de cristal
tu es sûr(e) que ça va mal aller.

Le « je dois »
tu te mets une pression énorme.



Détective de mes pensées

Face à une pensée anxieuse, pose-toi ces questions.

01
Est-ce un fait ou une peur?

→

02
Quelles preuves j'ai que c'est vrai? Que ce n'est pas vrai?

→

03
Qu'est-ce que je dirais à un(e) ami(e) qui pense ça?

→

04
Quelle pensée plus juste je peux choisir?

Exemple :
Pensée : « Je vais avoir l'air ridicule. »
C'est une peur, pas un fait.
Souvent, les autres sont trop occupés à penser à eux.

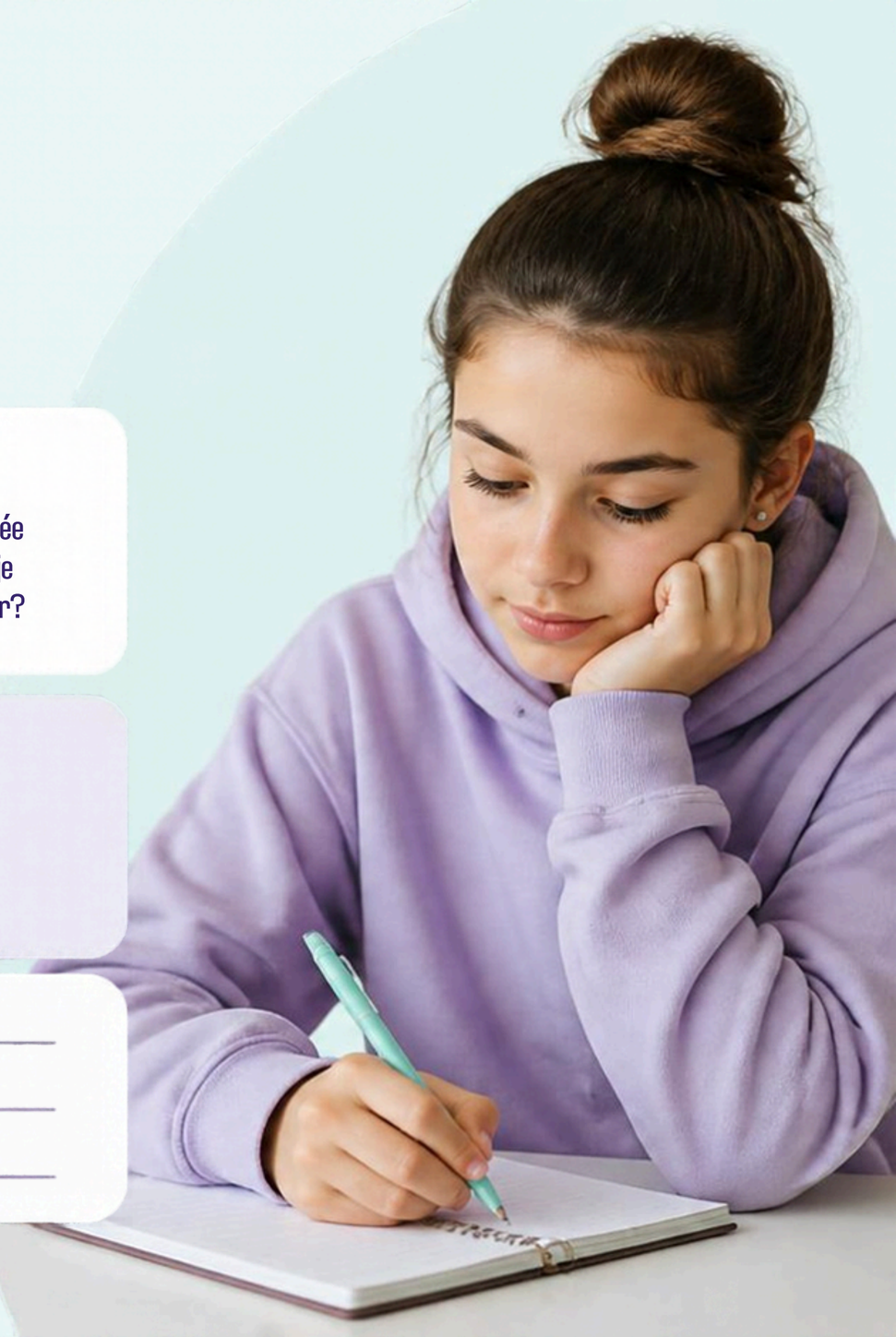
Pensée plus juste :
« Je suis nerveux(se), mais je peux le faire à mon rythme. »

À ton tour :

Ma pensée : _____

Fait ou peur? _____

Ma pensée plus juste : _____



Mon vide-cerveau

Écris tout ce qui tourne dans ta tête, sans filtre.

Ensuite, trie en deux colonnes.

Je peux agir (je fais un petit pas)

Je ne contrôle pas (je lâche prise)

Pensées pièges ou pensées utiles?

Lis les phrases et choisis les pensées utiles.

Jeu 1 — Entoure les pensées utiles.

1. « Je suis null(e), je n'y arriverai jamais. »
2. « C'est difficile, mais je peux demander de l'aide. »
3. « Tout le monde va se moquer de moi. »
4. « Je suis stressé(e), et c'est correct. Je respire. »
5. « Je n'ai pas le droit de me tromper. »
6. « Je fais de mon mieux, et c'est suffisant. »

Jeu 2 — Code secret.

Chaque chiffre est une lettre de l'alphabet
(A = 1, B = 2, C = 3...).

18 - 5 - 19 - 16 - 9 - 18 - 5

Écris ton mot ici :

La respiration carrée

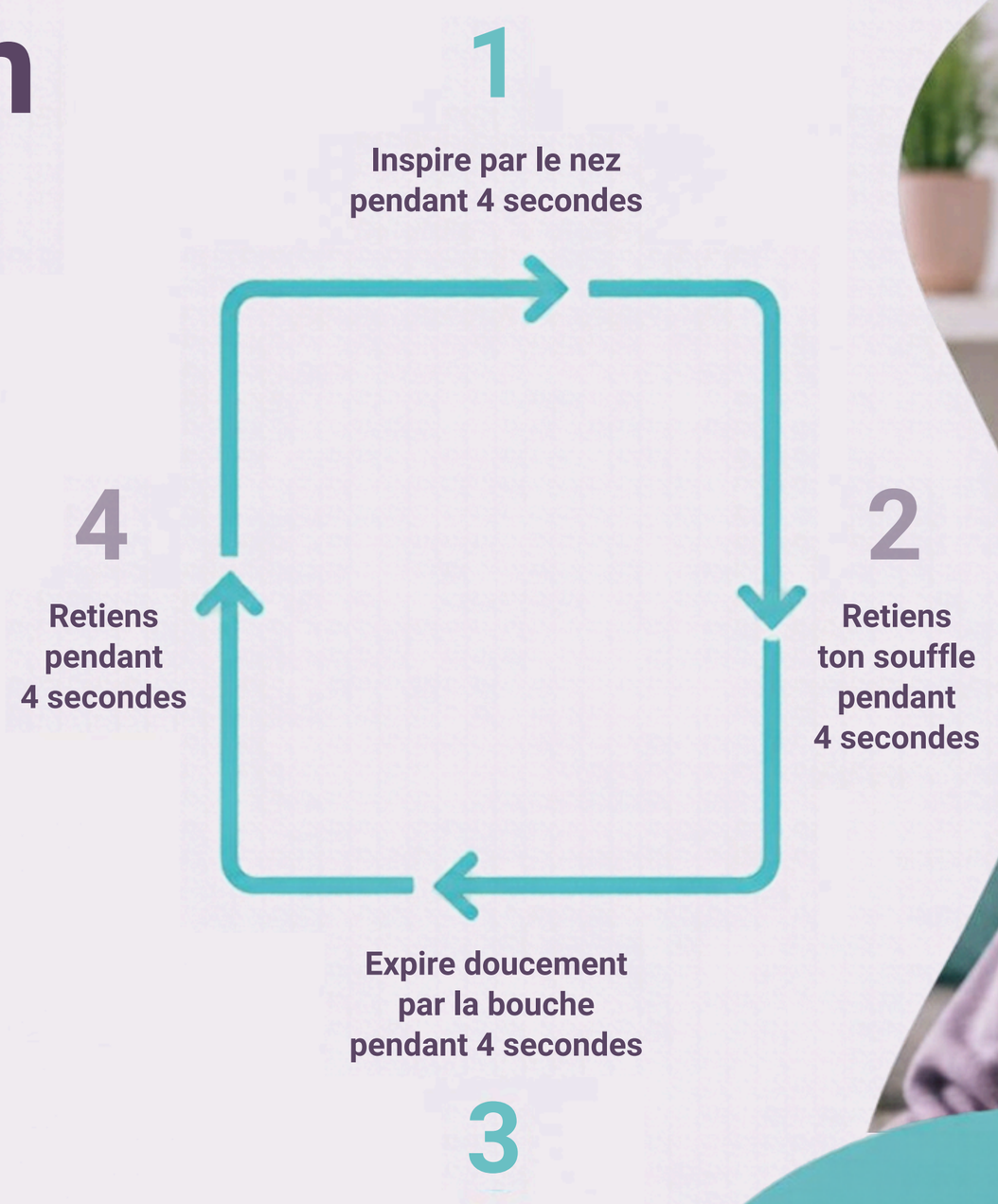
Quand l'alarme sonne, ta respiration s'accélère. En la ralentissant, tu envoies un message de calme à ton cerveau.

Suis le carré avec ton doigt, côté par côté.

Fais 4 tours.

Mon stress avant : _____ / 10

Mon stress après : _____ / 10





L’ancrage 5-4-3-2-1

Quand tout tourne dans ta tête,
ramène ton cerveau ici, maintenant,
avec tes 5 sens.

Respire doucement pendant que tu le fais.

5 **choses que je vois :** _____

4 **choses que je touche :** _____

3 **choses que j'entends :** _____

2 **choses que je sens :** _____

1 **chose que je goûte :** _____



Défis de 3 minutes :

pige un défi et coche-le quand c'est fait.

- [ ] **Marche 3 minutes dehors ou dans la maison**
- [ ] **Mets ta chanson préférée et écoute-la en entier**
- [ ] Dessine ton stress sous forme de monstre, puis donne-lui un nom rigolo
- [ ] **Envoie un message gentil à un(e) ami(e)**
- [ ] **Étire-toi : épaules, cou, dos**
- [ ] **Bois un verre d'eau lentement**

Puis jeu : quel outil pour quelle situation?

Ton cœur bat fort juste avant une présentation.	**Respiration carrée (page 9)**
Tu as la tête pleine de pensées à l'heure de dormir.	**Vide-cerveau (page 7)**
Tu te sens dépassé(e) et tout tourne.	**Ancrage 5-4-3-2-1 (page 10)**



Mon plan SOS

Remplis cette page quand tu te sens bien.
Tu seras content(e) de l'avoir quand ça ira moins bien.

3 **Mes 3 outils préférés :**

1. _____
2. _____
3. _____

1 **Une personne de confiance à qui parler :** _____

(comment la joindre : _____)

1 **Un endroit où je me sens bien :** _____

1 **Une phrase qui me rassure :** “ _____ ”



Réseaux sociaux et sommeil, vrai ou faux?

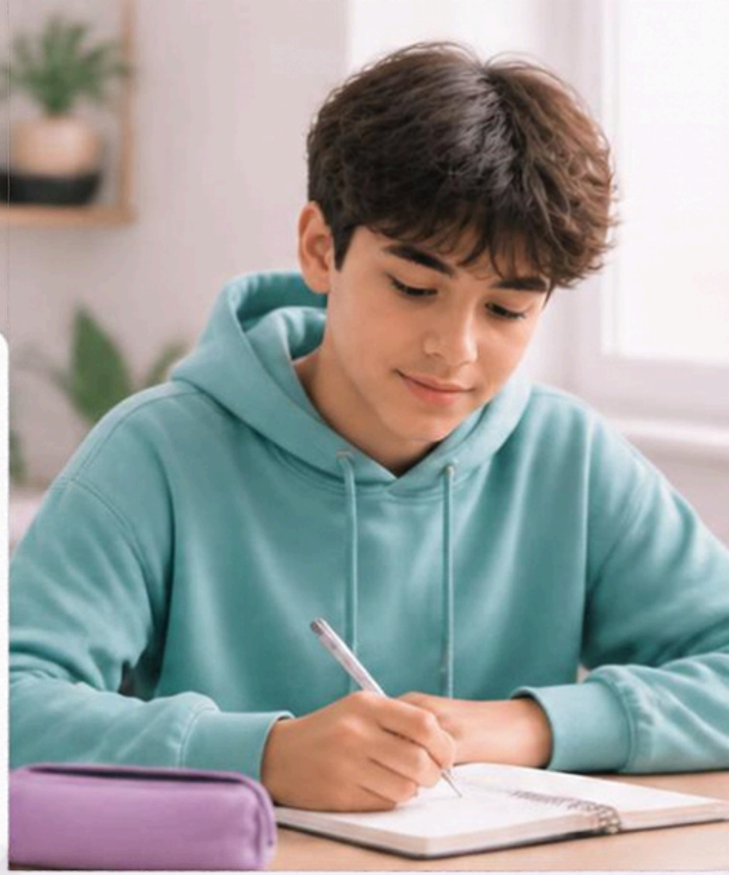
Entoure V ou F pour chaque phrase.

1	Les photos sur les réseaux montrent toute la réalité	V	F
2	Regarder son téléphone juste avant de dormir peut rendre l'endormissement plus difficile.	V	F
3	Me comparer aux autres en ligne peut augmenter mon anxiété.	V	F
4	Les ados ont besoin de moins de sommeil que les adultes.	V	F
5	Une pause d'écran peut aider mon cerveau à se calmer.	V	F

Mon défi cette semaine :
une pause d'écran de _____ minutes avant de dormir.



Mon tableau de bord
de la semaine



	L	M	M	J	V	S	D
Mon humeur	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Stress de 0 à 10	___	___	___	___	___	___	___
L'outil que j'ai utilisé	___	___	___	___	___	___	___

Bingo des petites victoires

Colore une case chaque fois que tu le fais.

☐ J'ai respiré profondément	☐ J'ai dit à quelqu'un comment je me sens	☐ J'ai fait une pause d'écran
☐ J'ai bougé 10 minutes	☐ Ma victoire à moi : _____	☐ J'ai remplacé une pensée piège
☐ Je me suis couché(e) à l'heure	☐ J'ai fait quelque chose que j'aime	☐ J'ai demandé de l'aide

Quand demander de l’aide

Parler à un adulte, ce n'est pas faire une montagne avec rien. C’est utiliser une bonne stratégie.

Il est temps d’en parler si :

- l'anxiété dure depuis plusieurs semaines
- elle t'empêche de dormir, d'aller à l'école ou de voir tes amis
- tu as des crises de panique
- tu as des pensées de te faire du mal

À qui en parler

- un parent
- un(e) prof
- un(e) intervenant(e) de l'école
- un médecin

Des gens qui t'écoutent, gratuit et confidentiel :

Tel jeunes :
1 800 263-2266
ou texto au **514 600-1002**

Jeunesse, J'écoute :
1 800 668-6868,
ou texte PARLER au **686868**

9-8-8 :
ligne d'aide en cas de crise,
par téléphone ou texto,
24 heures sur 24,
en français ou en anglais

Si tu es en danger maintenant, appelle le 911.



Corrigé

Réponses de tous les jeux du guide.

Page 3	1. PEUR 2. HONTE 3. CALME 4. COLÈRE 5. STRESS 6. ANXIÉTÉ
Page 5	1. La catastrophe 2. La lecture de pensées 3. Tout ou rien 4. La boule de cristal 5. Le « je dois »
Page 8	pensées utiles : 2, 4 et 6. Code secret : RESPIRE
Page 11	1. Respiration carrée 2. Vide-cerveau 3. Ancrage 5-4-3-2-1
Page 13	1. F 2. V 3. V 4. F 5. V

