Enseigner aux adolescents des techniques de gestion du stress pour les aider à contrôler leurs émotions négatives dans des situations tendues en ligne

Objectif :

Enseigner aux adolescents des techniques de gestion du stress afin de les aider à contrôler leurs émotions négatives dans des situations tendues en ligne.

Durée et nombre de séances :

1 heure – 1 séance

Type/Agents sociaux :

- **Adolescents :** Élèves de 12 à 16 ans travaillant en petits groupes
- **Enseignant/Animateur :** Guide la discussion et encourage la participation active

Matériel :

- Questionnaire (numérique ou papier) sur la régulation émotionnelle en ligne
- Cartes de techniques de réduction du stress
- Scénarios réalistes de conflits en ligne

Déroulement

1. Introduction – « Comment le stress influence-t-il nos réactions en ligne ? » (15 min)

- L'enseignant lance une discussion :
  - Vous est-il déjà arrivé de ressentir de fortes émotions en ligne ? Comment cela a-t-il influencé votre comportement ?
  - Pensez-vous qu'il est possible de contrôler nos réactions lors de conflits en ligne ?
- Les élèves remplissent un court questionnaire pour évaluer leurs réactions émotionnelles face à des conflits en ligne.
- L'enseignant commente les résultats et explique :
  Le stress peut influencer nos prises de décision, il est donc essentiel d'apprendre à le gérer.

Numéro de projet : 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237
Financé par l'Union européenne. Les opinions et points de vue exprimés sur ce site web n'engagent que leur(s) auteur(s) et pas nécessairement l'Union européenne ou le Service espagnol pour l'internationalisation de l'éducation (SEPIE). Ni l'Union européenne ni l'Agence nationale SEPIE ne peuvent en être tenues pour responsables.

2. Discussion en groupe – « Comment réagir face à des situations stressantes en ligne ? » (20 min)

- Les élèves sont répartis en petits groupes (4–5 élèves) et reçoivent chacun une situation :
  - Quelqu'un a publié une photo de toi sans ta permission.
  - Ton ami commence à réagir de façon agressive lors d'une dispute sur les réseaux sociaux.
  - Tu reçois un commentaire blessant et ressens l'envie de répondre.
  - Quelqu'un diffuse de fausses informations sur toi en ligne.
  - Un message privé que tu as envoyé a été partagé publiquement sans ton consentement.
- Tâche de groupe :
  - Décrire leur première réaction émotionnelle face à la situation.
  - Identifier des stratégies de réduction du stress qui pourraient aider à gérer les émotions avant d'agir.
  - Choisir la meilleure réponse, celle qui ne nuit ni à soi-même ni aux autres.

---

3. Exercice pratique – « Essayons des techniques de gestion du stress » (20 min)

- L'enseignant présente différentes stratégies de gestion du stress :
  - **Respiration profonde et pause** : prendre de grandes inspirations et compter jusqu'à 10 avant de réagir.
  - **Prendre du recul** : s'éloigner de l'écran, aller marcher ou faire une autre activité.
  - **Pensée positive** : se demander « Cette situation mérite-t-elle vraiment mon énergie émotionnelle ? »
  - **Parler à une personne de confiance** : discuter de la situation avec un ami ou un adulte.
  - **Bloquer et poser des limites** : si la situation est trop difficile, limiter ou couper le contact.
  - **Technique de l'écriture** : au lieu de répondre impulsivement, écrire ses pensées et les relire plus tard.
- Tâche de groupe :
  - Choisir un scénario et appliquer une technique de gestion du stress.
  - Discuter de l'évolution de leurs émotions après avoir utilisé la stratégie.
  - Créer une courte liste de conseils pour gérer le stress en ligne.

---

4. Réflexion – « Qu'avons-nous appris ? » (5 min)

- Discussion entre élèves :
  - Quelle méthode leur a semblé la plus efficace ?
  - Comment géreront-ils les situations stressantes en ligne à l'avenir ?

Numéro de projet : 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237
Financé par l'Union européenne. Les opinions et points de vue exprimés sur ce site web n'engagent que leur(s) auteur(s) et pas nécessairement l'Union européenne ou le Service espagnol pour l'internationalisation de l'éducation (SEPIE). Ni l'Union européenne ni l'Agence nationale SEPIE ne peuvent en être tenues pour responsables.

- L’enseignant rappelle l’essentiel :
  « Nous ne pouvons pas contrôler les actions des autres en ligne, mais nous pouvons gérer nos émotions et nos réactions. »

Numéro de projet : 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237
Financé par l'Union européenne. Les opinions et points de vue exprimés sur ce site web n'engagent que leur(s) auteur(s) et pas nécessairement l'Union européenne ou le Service espagnol pour l'internationalisation de l'éducation (SEPIE). Ni l'Union européenne ni l'Agence nationale SEPIE ne peuvent en être tenues pour responsables.