



**SEANCE N° 1 : Diagnostic personnalité – qui je suis ?**

- Je me présente

Ce que je dirais pour me caractériser (3 adjectifs)

-  
-  
-

Mes loisirs et centres d'intérêt

Comment me perçoivent les autres :

- Quelle est l'image que j'ai de moi-même ... ?

--> *Comment je voudrais être perçu ? (texte libre)*

- Ce que je ressens ... ?

J'ai plutôt une image de moi	positive	négative
Ma famille à tendance à me	valoriser	dévaloriser
Je me sens bien entouré par ma famille	OUI	NON
Je me sens bien entouré par mes amis	OUI	NON
En général, je trouve que les profs ont tendance à me	valoriser	dévaloriser

- Je me situe sur une échelle

Perdu / découragé  \_\_\_\_\_  Heureux de vivre

- Je situe ma vie de famille sur échelle

Tension / conflits  \_\_\_\_\_  Insouciance

- Je situe mon rapport à l'école sur une échelle

Ennui / stress  \_\_\_\_\_  Plaisir

## **SEANCE 2 : Diagnostic personnalité – Le lycée ?**

- ✓ Qu'est-ce que signifie pour moi être au lycée ?

Construire un nuage d'idées, de remarques, de réflexions autour du mot lycée et de ce qu'il représente pour toi ?



- Ton état d'esprit en seconde

- Observe la liste des sentiments ci-dessous, entoure ceux que tu éprouves le plus

Anxiété, stress	Contrariété	Ennui	Enthousiasme
Confusion	Insatisfaction	Isolement	Chance
Agitation	Révolte	Fatigue	Optimisme
Nervosité	Hostilité	Découragement	Décontraction
Timidité	Agacement	Désespoir	Motivation
Pessimisme	Tromperie	Nostalgie	Gaieté
Joie	Bonheur	Equilibre	Epanouissement
Autres :			

- Tes objectifs pour cette année :

LIEUX	QUOI ?	Cela sera aisé = 1 ou difficile = 10
<b>Scolaires</b>		
<b>Avec ta famille</b>		
<b>Avec tes amis</b>		
<b>Dans tes loisirs</b>		

**SEANCE 3 : Le stress**✓ Qu'est-ce que le stress ?

Après avoir visualisé la vidéo, répondez aux questions suivantes :

- Quel est le rôle du bon stress ?
  
- Quelles sont les conséquences du mauvais stress ?
  
  
- Précisez, sous forme de schéma, le mécanisme biologique du stress

✓ Me situer dans un état de stress

Lequel de ces profils te correspond le plus ?

- La pression ne domine pas mon existence, j'aime les défis mais je mène une vie équilibrée.
- Je fuis les rapports de force. Je prends toujours mon temps. Je suis détendue.
- J'ai besoin d'action et d'énergie. Je cherche à diriger ma vie et les événements qui m'entourent.
- J'aime la compétition, les défis. Je veux tout contrôler. 24h ne suffisent pas dans une journée pour faire tout ce que j'ai prévu. Je suis toujours sous tension.
- Je suis très paisible. Je ne sais pas ce que c'est que le stress. J'aime contempler ce qui m'entoure pendant des heures.

Ce profil peut-il générer du stress ? Si oui pourquoi ?

✓ Reconnaître le bon et le mauvais stress

Dans un tableau, associe ces comportements aux états de stress suivants : inexistant, normal, excessif

**Les comportements :**

- ennui,
  - performances physiques et mentales irrégulières,
  - résultats scolaires en régression,
  - régler les problèmes,
  - sentiment que la vie n'a pas de sens,
  - plaisir à travailler,
  - faire les tâches familiales (mettre la table, etc...)
  - difficulté à se décontracter ou se détendre,
  - repousser les limites,
  - baisse de l'estime de soi,
  - saisir les occasions, les imprévus
  - accepter les défis, les challenges
- Cite une expérience personnelle où le stress a été bénéfique.
- Cite une expérience personnelle où le stress a été négatif.

✓ Les signaux du stress

- Par deux compléter le tableau suivant :

Les signaux d'alarme			
mentaux	émotionnels	physiques	comportementaux

Note tous les évènements qui ont pu engendrer un stress durant ta semaine en complétant le tableau ci-dessous :

	<i>A quelle occasion</i>	<i>Manifestations du stress</i>	<i>Conséquences</i>	<i>Quelles actions as-tu fais pour diminuer ce stress</i>	<i>Résultats</i>
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					

**SEANCE 4 : Le stress (suite)**





**SEANCE 6 : Bilan**

**EXERCICES REALISES**