

**« Le Stress au collège, comment je m'en protège »**  
**Expo dans le hall du pôle Santé Social**  
**Du 26 Septembre au 18 Octobre 2024**

*Le stress est une réponse physique et psychologique qui répond à la nécessité de s'adapter à son environnement.*

*L'école est citée comme la source de stress numéro 1 chez les adolescents. Ils se déclarent « très angoissés au moment des examens, pour la rentrée scolaire ou de la remise des copies ».*

*De plus, l'actualité accentue cette anxiété : la violence, le réchauffement climatique, la situation dans le monde sont des sources de stress complémentaires des jeunes. Face à l'actualité, les sentiments qui prédominent sont l'incompréhension, l'angoisse et la crainte.*

*Les ados se disent stressés par la difficile conciliation entre leurs nombreuses activités (scolaires, sportives, familiales). L'anxiété des jeunes est étroitement liée aux transformations physiques, mentales, aux bouleversements hormonaux qui interviennent lors de cette période charnière.*

*Les enfants sont nombreux à se plaindre de symptômes liés au stress : maux de ventre, de tête, réactions cutanées. Il n'est pas rare pour un ado de somatiser.*

*Le stress chronique peut fatiguer mentalement les adolescents. Si ce stress persiste, il peut conduire à des situations d'éviction sociale, tirer le moral vers le bas. Ces répercussions peuvent affecter la productivité, la performance. Ces facteurs peuvent fragiliser leur santé mentale.*

*Identifier son stress et tenter d'y remédier peut contribuer à la dissipation de ces symptômes physiques.*

Le Pôle Santé/Social du collège Lou redounet propose aux élèves une exposition temporaire sur ce sujet.

Du 26 septembre au 18 octobre 2024, dans le hall du pôle Santé/Social, le lundi et le jeudi, sur les temps de récréations.

Animé par Aurélie PERRIN, Assistante Sociale, il y aura des jeux, des défis, des infos, et des surprises !

**Au travers de supports ludiques, ils pourront identifier, réfléchir puis comprendre leurs réactions et émotions face au stress.**

**Le but de cet évènement est de développer les compétences psychosociales des jeunes.**