

SEMAINE ANTI-STRESS À L'ACADÉMIE ANTOINE-MANSEAU

Joliette, le 1^{er} mai 2014 - Le flair d'un bon entrepreneur consiste à déceler les besoins des gens qui l'entourent pour ensuite créer un objet ou un événement qui comble ce besoin. C'est justement ce que Marianne Jasmin, une élève de troisième secondaire de l'Académie Antoine-Manseau, a réussi à accomplir en mettant sur pied la semaine anti-stress.

Or, les sources de stress sont nombreuses. On en retrouve à l'école (rendement académique, vie sociale ou amoureuse, compétitions sportives,) mais aussi à l'extérieur des salles de classe (travail, vie à la maison). Il est alors facile d'être enseveli sous une vague de stress. Il est donc important de renseigner et de donner des outils aux élèves contre ce phénomène. Pour Marianne, l'événement de la semaine anti-stress prenait alors tout son sens comme le mentionne le slogan de l'activité: *Vous ne pouvez affronter la vague, mais vous pouvez la surfer.*

Les activités

Au programme, des ateliers et des activités étaient prévus le lundi, le jeudi et le vendredi sur les heures du midi de la semaine du 10 au 14 mars. Pour commencer, un atelier d'information sur le stress avait lieu lundi. Jeudi midi, des boissons chaudes étaient servies dans une ambiance de relaxation à la salle multifonctionnelle. Une massothérapeute fut même invitée pour fournir des massages aux mains et au cou à des élèves. Quant au vendredi midi, un atelier de fabrication de balles anti-stress était offert à la salle commune.



Le concours des jeunes entrepreneurs

En somme, la première édition de la semaine anti-stress à l'Académie Antoine-Manseau fut un succès. Près de 300 élèves ont participé aux activités. Cela permit à Marianne de recevoir une invitation au gala d'entrepreneuriat tenu le jeudi 24 avril dernier à la salle L'Envol du Centre multiservice des Samares de Joliette. Lors de cet événement, un court extrait vidéo de son projet fut présenté aux juges. Par la démonstration de ses idées et de son leadership, Marianne a remporté le premier prix : Grande chef d'entreprise.