Pour mieux gérer son stress

Le stress est toujours présent

- Savais-tu que pour survivre, **on a besoin de stress** dans notre système?
- Deux hormones sont principalement responsables du stress:
  - le cortisol
  - l'adrénaline

- Sécrétées en quantité raisonnable, ces deux hormones font un bon travail. Elles nous permettent d'être alertes, de rester vigilants et de réagir aux éléments agresseurs dans notre environnement.

Mais attention…

Il faut éviter de te laisser envahir par le stress… Parce que sinon, ton corps se dérègle et des symptômes désagréables apparaissent.

Des symptômes? Comme quoi?

- Maux de ventre / maux de cœur / perte d'appétit
- Maux de tête
- Palpitations cardiaques / serrements à la poitrine
- Tremblements / mains moites
- Faiblesses ou étourdissements
- Pertes de mémoire et oublis fréquents
- Etc…

Si tu ressens cela, fais ceci…

Pense à 3 moyens que tu connais et qui t'aident à bien gérer ton stress.

Écris-les, même si tu n'en a qu'un seul, et tente de les mettre en pratique…

Tu n'en trouves pas?

Ce n'est pas grave!

Cette capsule est là pour t'aider…

Lis les pages qui suivent pour en savoir plus.

La gestion du stress

Pour gérer son stress, c'est préférable de:

- Reconnaître ses limites et refuser tout surplus de travail
- Se donner du temps pour réfléchir avant d'agir face à un problème
- Se permettre des petites pauses en classe ou à la salle d'examen, tout en restant à sa place
- Bien dormir pour refaire des réserves d'énergie

La gestion du stress

- Être à l'écoute des signaux du corps : fatigue, vue brouillée, mal de tête, mauvaise digestion…
- Lorsqu'un ou plusieurs de ces indices sont présents, mieux vaut ralentir le rythme
- Faire régulièrement de l'exercice physique (de 2 à 3 fois par semaine)
- En période de plus grand stress, comme lors des examens, éviter les stimulants (café, chocolat, sucre, alcool, tabac, boissons énergisantes ou autres)

La gestion du stress

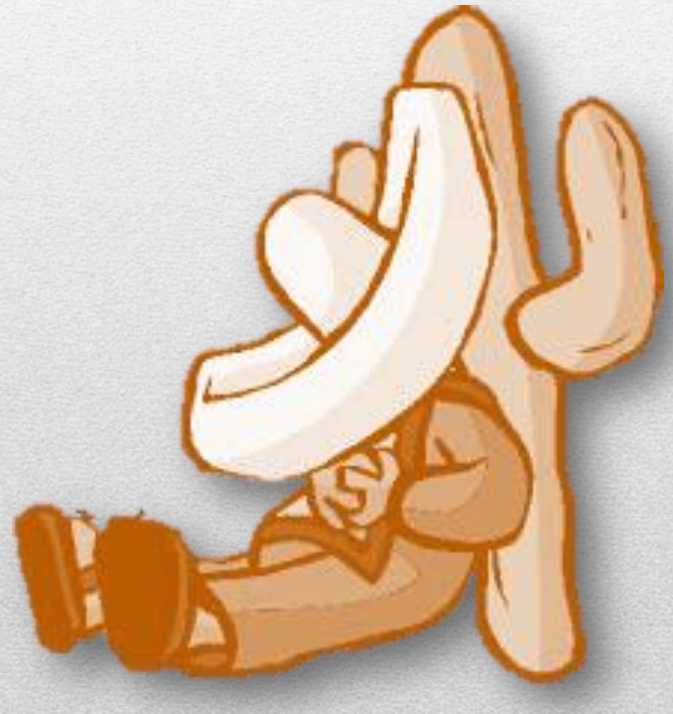
- Relaxer par divers moyens :
  - massages, bains chauds, siestes
  - exercice modéré, plein air
- Varier ce que tu manges (fruits, légumes, protéines)
- Pratiquer la respiration ''bedon'', c'est-à-dire, respirer lentement en grossissant le ventre (au moins 3 fois)
- Te créer des occasions de rire avec tes amis, ta famille, tes collègues, un intervenant ou ton enseignant pour dédramatiser la situation

Bon à savoir…

Attention aux émotions fortes :

elles sont un facteur de stress très important!

À ne pas oublier !

Plus le but fixé correspond à ce que l'on veut vraiment, moins il y a de stress négatif !

Bonne détente !