

# FICHE DE STRATÉGIES

## Gérer son stress



### LA GESTION DU STRESS

**BIEN DORMIR POUR REFAIRE DES RÉSERVES D'ÉNERGIE**

**S'ÉVEILLER SANS L'AIDE DU RÉVEILLE-MATIN, FRAIS ET DISPOS, EST LE SIGNE D'UN SOMMEIL RÉPARATEUR**

**FAIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EXERCICE PHYSIQUE (DE 2 À 3 FOIS PAR SEMAINE)**

**ÉVITER LES STIMULANTS (CAFÉ, THÉ, CACAO, SUCRE, ALCOOL, TABAC, ETC) DANS LES PÉRIODES DE PLUS GRAND STRESS**

**AVOIR DES OUTILS POUR GÉRER SON TEMPS. EX: AGENDA, CALENDRIER**

**PRIORISER LES TÂCHES À ACCOMPLIR**

**AVOIR LE CONTRÔLE DE LA SITUATION**

### DÉCLENCHEURS DE STRESS

**C**

**CONTRÔLE FAIBLE** : IMPRESSION DE NE PAS AVOIR DE CONTRÔLE SUR LA SITUATION. EX: EN RETARD POUR UN RENDEZ-VOUS IMPORTANT, PRIS DANS LA CIRCULATION

**I**

**IMPRÉVISIBILITÉ**: DIFFICULTÉ À ANTICIPER. EX: VOUS TRAVAILLEZ AVEC UN COLLÈGUE QUI A SOUVENT DES SAUTES D'HUMEUR ET VOUS NE SAVEZ JAMAIS QUAND CELA SE MANIFESTERA

**N**

**NOUVEAUTÉ**: AFFRONTER L'INCONNU EX: NOUVEL EMPLOI, NOUVEAU DIRIGEANT DE VOTRE DÉPARTEMENT, DIVORCE OU SÉPARATION, ETC.

**É**

**ÉGO MENACÉ**: VOS COMPÉTENCES OU VOTRE ÉGO SONT MIS À DURE ÉPREUVE. EX: UN NOUVEAU DIRECTEUR REMET EN QUESTION VOS MÉTHODES DE TRAVAIL, CONGÉDIEMENT, PRISE DE PAROLE, ETC.

### BON À SAVOIR

**ÉCOUTER SON CORPS ET S'ARRÊTER LORSQUE C'EST LE TEMPS**

**ÊTRE À L'ÉCOUTE DES SYMPTÔMES COMME:**

- LES MAUX DE TÊTE
- MAUX D'ESTOMAC
- INSOMNIE
- PALPITATIONS

**RALENTIR S'ILS SONT PRÉSENTS ET MIEUX RELAXER EN UTILISANT DIVERS MOYENS:**

- MASSAGES
- BAINS CHAUDS
- YOGA
- "RESPIRATION BEDON", C'EST-À-DIRE, RESPIRER LENTEMENT EN GROSSISSANT LE VENTRE (AU MOINS 3 FOIS DE SUITE)
- APPLICATION RESPIRELAX
- MUSIQUE

**RECONNAÎTRE SES LIMITES, REFUSER TOUT SURPLUS DE TRAVAIL**

**SE DONNER DU TEMPS POUR RÉFLÉCHIR FACE À UN PROBLÈME, UNE SITUATION PRÉOCCUPANTE**

**SE PERMETTRE DES PETITES PAUSES EN CLASSE OU À LA SALLE D'EXAMEN TOUT EN RESTANT EN PLACE**

**SE CRÉER DES OCCASIONS DE RIRE AVEC DES AMIS, LA FAMILLE POUR DÉDRAMATISER**

**VALORISER SES RÉUSSITES**

**ÉVITER LES PENSÉES NUISIBLES OU CATASTROPHIQUES**

**À NE PAS OUBLIER! PLUS LE BUT FIXÉ CORRESPOND À CE QUE L'ON VEUT VRAIMENT, MOINS IL Y A DE STRESS NÉGATIF!**