

STRATÉGIES DE GESTION DU STRESS

MON BIEN-ÊTRE, JE M'EN PRÉOCCUPE

- 1 Parler**
Parler à une personne de confiance et préciser les émotions ressenties.
- 2 Compter**
Compter lentement dans sa tête pour se calmer.
- 3 S'auto encourager**
Se répéter des phrases stimulantes.
Par exemple : « Je suis capable! ».
- 4 Faire une pause**
Quitter le lieu de stress le temps que la pression redescende.
- 5 Manipuler une balle antistress**
- 6 Respirer**
Prendre de bonnes inspirations, en prenant le temps de bien sentir l'air entrer par les narines et les poumons. Remplir les poumons, sentir la cage thoracique se dégager et expirez lentement.
- 7 Dessiner**
Gribouiller sur un bout de papier a un effet relaxant. Faire des mandalas.
- 8 Écrire**
Rédiger un texte, y inscrire la situation et ce qui vous stresse, et symboliquement déchirer le papier.
- 9 Visualisation**
Fermer les yeux et prendre 2 minutes de vacances, s'imaginer dans un endroit calme et détendu.
- 10 Dépense-toi**
Sortir pour marcher, courir ou effectuer toute autre activité sportive; prendre un bon bol d'air.



LE SAVAIS-TU?

- Le stress est une surcharge d'énergie, que le corps accumule pour se défendre lorsqu'il est confronté à une situation stressante! À l'époque des premiers hommes, ils avaient cette même sensation avant la chasse. C'est un mécanisme d'autoprotection.
- Le stress est le résultat d'une cascade d'événements biologiques, qui en résulte la sécrétion d'hormones, telles que l'adrénaline et le cortisol.
- Le stress active le battement du cœur, la respiration et les sens; la peau change (les vaisseaux se contractent et la sueur augmente); la digestion et le système reproducteur se mettent en état d'arrêt.
- Le stress peut être d'origine physique (un mammouth te poursuit!) ou psychologique (penser à un examen important).
- Le stress est une expérience personnelle, ce que tu trouves stressant ne l'est pas nécessairement pour ton voisin.
- Les chercheurs ont trouvé la recette du stress : C.I.N.É (ce n'est pas une sortie au cinéma!) Ce sont quatre éléments du stress qui s'additionnent, plus il y en a et plus la situation est stressante :

Contrôle faible

Vous sentez que vous n'avez aucun ou très peu de contrôle sur la situation.

Imprévisibilité

Quelque chose de complètement inattendu se produit ou encore, vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire.

Nouveauté

Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.

Égo menacé

Vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. On doute de vos capacités.

- Anticiper un événement stressant est parfois pire que l'événement lui-même.
- Le sommeil est crucial dans la gestion du stress, prend du temps pour te reposer.
- Il n'y a pas de façon universelle pour gérer ton stress. À toi de les cibler et de trouver tes bonnes stratégies de gestion.
- La notion du stress a été introduite dans le vocabulaire médical par l'endocrinologue Hans Selye en 1956.

www.stresshumain.ca • Le Guide priorité santé • www.apprendreaeduquer.fr

PRENDS LE CONTRÔLE DE TON CORPS

Infirmière à la Clinique santé :
marise.talbot@clairendeau.qc.ca

**La Clinique santé est là pour vous,
merci de prendre soin de votre santé**



Cégep André-Laurendeau