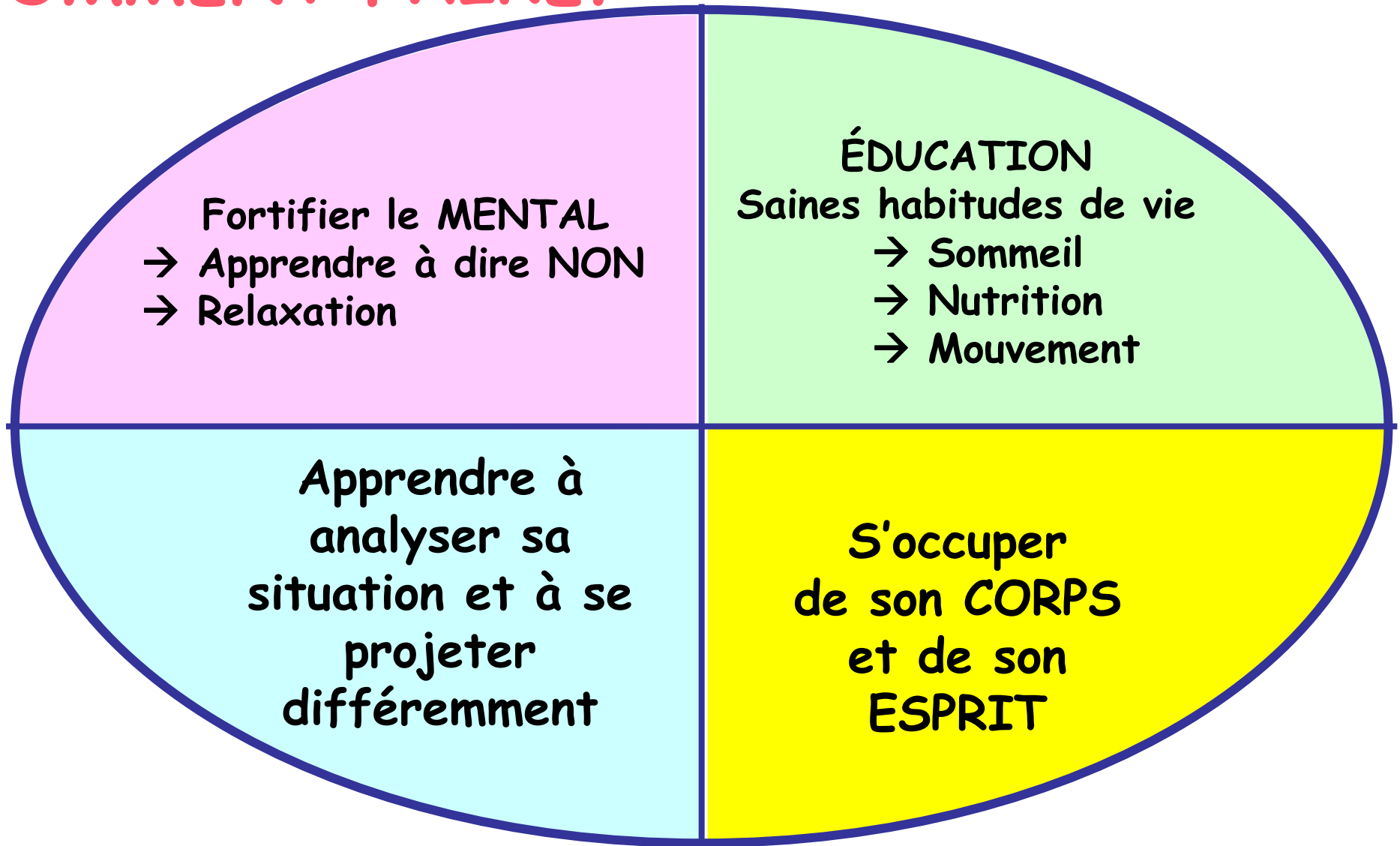


COMMENT FAIRE?



Rechercher les causes de stress

<u>causes de stress</u>	Pas du tout	un peu	bien assez	trop
☐ Tension au travail	☐	☐	☐	☐
☐ Problèmes relationnels	☐	☐	☐	☐
☐ Absence de considération par l'entourage	☐	☐	☐	☐
☐ Solitude	☐	☐	☐	☐
☐ Perte d'un être proche	☐	☐	☐	☐
☐ Enervement, manque de temps	☐	☐	☐	☐
☐ Recherche des performances et du succès	☐	☐	☐	☐
☐ Perfectionnisme	☐	☐	☐	☐
☐ Agressivité	☐	☐	☐	☐
☐ Angoisse	☐	☐	☐	☐
☐ Colère	☐	☐	☐	☐
☐ Soucis financiers	☐	☐	☐	☐
☐ Manque de vacances régulières	☐	☐	☐	☐
☐ Tabagisme, alcool (s'y mettre, accentuer)	☐	☐	☐	☐
☐ Douleur	☐	☐	☐	☐
Total :				



Positivisme et auto-efficacité

«*Yes, we can.*»



~ Barack Obama ~



Prendre un grand-angle de vue

- Quelle est pour moi l'importance de cette chose?
- Quels sont les bons côtés de cette situation?
- Quelles sont les leçons que je peux en tirer?
- Quelle est ma tâche dans cette situation?
- Quel sens puis-je donner à cette situation?



Aborder les problèmes positivement dans la proactivité

Énoncés réactifs

- Il n'y a rien à faire.
- Cela ne sera pas permis.
- Je suis comme ça.
- Il m'énerve terriblement.
- Il faut que je...
- Je ne peux pas ...
- Si seulement...(vie au conditionnel)

Énoncés proactifs

- Quelles sont les alternatives?
- Je peux présenter ce que nous voulons de manière convaincante!
- Je peux essayer d'une autre manière.
- C'est moi qui décide comment je réagis.
- J'ai le choix.
- Je peux.





Où mon temps part-il ?

Agir contre les voleurs de temps

- Être maître de son temps
- Analyse: où mon temps part-il?
- Dépister les voleurs de temps
- Bien définir ses priorités: l'important et l'urgent
- Utiliser son temps de manière optimale grâce à la courbe de performance personnelle
- Équilibre vie personnelle/vie professionnelle par planification du temps en fonction des rôles et des objectifs



Comment vous sentez-vous à la fin d'une dure journée (de travail) ou d'une longue semaine (de travail) ?

- Fébrile et surexcité-e intérieurement?

- Exercices de relaxation
- Nature ou lieu de tranquillité
- Activités d'endurance

- Insatisfait-e, ennuyé-e ou sous-employé-e?

- Défi personnel
- Nouveaux champs d'expérience
- Nouveau sport, nouvel instrument de musique, nouvelle langue

- De mauvaise humeur, frustré-e?

- Se changer les idées
- Activité physique plutôt qu'intellectuelle
- Faire quelque chose de ses mains, être créatif/créative

- Épuisé-e, vidé-e?

- Ne rien faire
- Prendre un bain, un bain de soleil, aller au sauna
- Un congé sabbatique



En résumé: les conseils pour mieux gérer votre stress

- Ecoutez davantage votre «voix intérieure». Le soir, analysez ce qui s'est passé en vous quand vous étiez stressé. Chercher à prendre conscience des causes de stress qui vous concernent.
- Isolez-vous chaque jour pour une vingtaine de minutes dans un lieu calme où vous ne serez pas dérangé. Assis ou couché, détendez-vous en pensant à quelque chose de beau.
- Accordez-vous régulièrement des pauses. Même si vous êtes surchargé de travail, sachez prendre du temps pour vous, ne serait-ce qu'un petit quart d'heure pendant lequel vous cultiverez votre jardin secret.
- Modérez votre consommation de boissons contenant de la caféine comme la café et le thé. Au-delà de quatre à cinq tasses par jour, on devient agité et nerveux.
- Veillez à vous alimenter sainement. Savourez vos repas en toute quiétude.



En résumé: les conseils pour mieux gérer votre stress

- Offrez-vous une compensation aux contraintes quotidiennes. Le choix est vaste, que ce soit dans le sport ou les méthodes de relaxation comme le yoga, le training autogène ou la relaxation musculaire. Peut-être encore préférerez-vous un hobby comme la musique, ou une bonne conversation avec des amis.
- Recherchez le contact des gens avec qui vous vous sentez à l'aise.
- Ne gardez pas tout pour vous. Parlez de vos problèmes et de vos difficultés à des amis fidèles.
- Acceptez telles quelles les choses sur lesquelles vous n'avez aucune prise. Autrement dit, ne vous préoccupez que de ce que vous pouvez améliorer vous-même. et d'apprendre à réagir positivement.
- Mettez tout en œuvre pour échapper aux situations stressantes, ou du moins pour les désamorcer. Par exemple, évitez de rouler aux heures de pointe. Fuyez les gens qui vous énervent.
- Apprenez à connaître vos réactions dans des situations données. Essayez de surmonter vos réflexes négatifs et d'apprendre à réagir positivement.



En résumé: les conseils pour mieux gérer votre stress

C'est aussi si nécessaire :

- + Savoir chercher un appui donné par une personne spécialisée compétente: coaching, psychothérapie, relaxation.
- + Traitement
des facteurs de risque (*p. ex. colère, angoisse, gestion des sentiments, hypertension, cholestérol, diabète, etc.*) ,
de la maladie,
de ses complications.





Merci de votre attention !

En résumé

1. Le stress est une réaction biologique naturelle qui a pour but de nous permettre d'augmenter nos chances de surmonter les menaces de la vie.
2. Le stress peut devenir pathologique lorsque la menace est trop intense, qu'elle perdure et/ou que le sujet ne parvient pas à adopter une réaction adaptée.
3. Ses causes sont nombreuses, et elles peuvent se cumuler. Le mode de vie moderne a engendré de nouvelles menaces qui se situent fréquemment dans les relations interpersonnelles et au travail.
4. En cas de stress pathologique, il se produit des réactions psychologiques, comportementales et somatiques.
La sphère cardiovasculaire est une cible de choix.
5. Connaître les sources du stress et savoir reconnaître très tôt les signes et symptômes du stress peuvent tous deux contribuer largement à mieux le gérer.
6. Gérer son stress c'est:
 - Savoir mobiliser ses ressources = l'ensemble des compétences **internes** de protection et de promotion de la
 - Savoir faire appel aux possibilités d'actions **externes**

