

## La gestion du stress



26/05/2008

---

---

---

---

---

---

---

---

## La gestion du stress

### Définition

Le stress est ce que vous éprouvez lorsque vous êtes confronté à une situation menaçante à laquelle vous ne croyez pas faire face comme il convient.

Facteur critique: nos pensées face à différentes situations.

Personne ne peut faire que nous nous sentions inférieurs sans notre consentement

Autres facteurs

26/05/2008

---

---

---

---

---

---

---

---

## La gestion du stress

### Pour combattre le stress

- Exercice physique
- Vivre le moment présent
- Respirations profondes
- Lecture, Yoga
- Arthérapie
- Se donner du temps pour flâner

26/05/2008

---

---

---

---

---

---

---

---

## La gestion du stress

### Cinq trucs pour flâner

- Observation de l'environnement
- Boîte à surprises, photos
- Journée en pyjama, ne rien faire
- Bouquiner
- Être dans la lune, dans sa bulle

26/05/2008

---

---

---

---

---

---

---

---

## La gestion du stress

### Les symptômes

- Douleurs musculaires
- Sommeil agité
- Perte ou gain d'appétit
- Colère et frustration
- Inefficacité au travail
- Relations interpersonnelles perturbées

26/05/2008

---

---

---

---

---

---

---

---

## La gestion du stress

### Le stress chez les enfants

- Le rythme de la vie
- Le climat familial
- Les multiples changements dans leur vie

26/05/2008

---

---

---

---

---

---

---

---

## La gestion du stress

### Cinq étapes vers le changement

- Identifier vos problèmes
- Reconnaissez la gravité du stress
- Élaborez un plan de changement
- Ouvrez-vous aux autres
- Ne vous découragez pas

26/05/2008

---

---

---

---

---

---

---

---

## La gestion du stress

### Prévention

- Méthode pour résoudre les problèmes
- Tests
- Bonne hygiène de sommeil
- Apprendre à dire non
- S'amuser, avoir des loisirs
- Établir des priorités

26/05/2008

---

---

---

---

---

---

---

---

## La gestion du stress

### Conclusions

- Utiliser des objets symboliques pour ne pas oublier l'essentiel
- Vivre en fonction de nos valeurs et ne pas se comparer aux autres

26/05/2008

---

---

---

---

---

---

---

---

## La gestion du stress

- **Bibliographie**
- Choisir et subir le stress – Raymonde Gosselin (Québecor 2005)
- Gérer son stress pour les nuls – Allen Elking (Sybex1999)
- Le stress apprivoisé – (Association canadienne pour la santé mentale)
- Coffre à outils: semaine anti stress 2008 (Association canadienne pour la santé mentale)

26/05/2008

---

---

---

---

---

---

---

---