

GESTION DE STRESS

C'EST QUOI?

Le stress est un ensemble de réponses produites par l'organisme lorsqu'il rencontre une situation qui lui demande un effort d'adaptation. Essentiellement, nous pouvons vivre un bon ou mauvais stress. Le « bon » stress nous permet de mettre en place de la motivation, de la créativité, le dépassement de soi et la persévérance. Le « mauvais » stress peut donner naissance à de l'angoisse, de la peur d'échouer et à une variété de réactions qui viennent rendre des situations ardues encore plus difficiles: maux de tête ou d'estomac, pensées sombres, irritabilité, difficulté à se concentrer, etc.

QUE FAIRE?

- ❖ Essaie de te distraire avec des activités positives
- ❖ Respire!
- ❖ Prends des pauses
- ❖ Fais de la relaxation ou fais-toi masser
- ❖ Prends un bain chaud
- ❖ Relativise pour ne pas dramatiser
- ❖ Écoute de la musique
- ❖ Raisonne-toi
- ❖ Si possible, essaie d'en rire!
- ❖ Entretiens tes liens d'amitiés positifs et agréables
- ❖ Assure-toi d'avoir une bonne hygiène de vie (alimentation, sommeil, routine, etc.)
- ❖ Canalise ton stress dans une activité physique
- ❖ Cherche le positif dans ton quotidien
- ❖ Fais une chose à la fois
- ❖ Repose-toi
- ❖ Tente de vivre dans un environnement harmonieux
- ❖ Sois indulgent envers toi-même
- ❖ Essaie de ne pas prévoir le pire
- ❖ Adopte une attitude positive
- ❖ Accepte que tu ne puisses pas tout contrôler
- ❖ Tente de bien gérer ton temps
- ❖ Évite la procrastination
- ❖ Évite le perfectionnisme
- ❖ Essaie d'agir concrètement avec une bonne résolution de problèmes
- ❖ Évite les pensées toxiques
- ❖ Prends soin de ton rythme de vie
- ❖ Fais preuve d'indulgence envers toi-même
- ❖ Si tu souhaites obtenir de l'**aide supplémentaire** dans la gestion de stress, nous t'invitons à compléter le formulaire de demande prévu à cet effet sur ton Omnivox dans la section Service d'aide psychosociale.