

# 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'anxiété, 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**.