

# GÉRER Son STRESS EN TROIS ÉTAPES

ÉTAPE I

DÉTECTER



Utilisez la listes des symptômes ci-dessous pour apprendre à détecter votre stress

# Symptômes physiques du stress

## Sur l'organisme

- maux de tête
- tension ou douleur musculaire
- douleurs thoraciques
- augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle
- affaiblissement du système immunitaire
- fatigue, insomnie
- maux d'estomac et problèmes digestifs
- hyperglycémie
- augmentation des taux de cholestérol et d'acides gras dans le sang pour les systèmes de production d'énergie
- Etc...

# Symptômes comportementaux

## Au niveau du comportement

- Sursauter
- Crier
- Bousculer
- Être moins à l'écoute
- Avoir des accès de colère, etc.
- Manquer à ses responsabilités.
- Blâmer sans cesse les autres
- Faire des erreurs de jugement.

- Automédication ou surconsommation de médicaments
- Addictions
- Devenir momentanément (mais dangereusement) distrait(e)
- Se sentir à part des autres ou isolé.
- Soumettre son corps à un stress physique, augmentant ainsi le risque d'entorse.
- Exécuter incorrectement les activités exigeant une bonne coordination
- Etc...

# Symptômes sur l'humeur et la pensée

## Sur l'humeur et la pensée

### ❖ Augmentation

- de l'attitude défensive
- des sautes d'humeur
- de l'insomnie, etc.
- du désir d'isolement
- du sentiment d'incompréhension

### ❖ Diminution

- de la capacité de réfléchir
- de la capacité à se concentrer
- de la mémoire
- de la capacité à prendre des décisions
- de la confiance en soi, etc...

### ❖ Augmentation

- des pertes de mémoire
- de l'anxiété
- de l'agitation
- de l'irritabilité et de la colère
- de l'hypersensibilité, de la déprime

- Etc...

# Mes réactions au stress

Utilisez ce journal pour comprendre vos réactions aux stress

Lorsqu'une situation me stresse	Mes réactions physiques	Mes réactions émotionnelles	Mes réactions comportementales
<p>EXEMPLE :</p> <p>Lorsqu'on me dit quelque chose de frustrant au bureau</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mon cœur bat</li><li>• Je sens la pression intérieurement</li><li>• Mal de tête</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Je vis de la colère</li><li>• Sentiment d'incompréhension</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Je me mets à ruminer dans ma tête et critiquer la personne intérieurement</li><li>• Je ne parle plus et me retire dans mon coin pendant un temps</li></ul>
SITUATION 2			
SITUATION 3			

[Pour aller plus loin cliquez ici](#)

# Solutions rapides de gestion du stress (gestion du corps)



Libérez votre corps des hormones de stress en dépensant de l'énergie



ÉTAPE 2  
TRAITEMENT  
A COURT  
TERME

- Danser
- Pétrir
- Étirements
- courir
- Exercices de relaxation
- Rire
- Respiration abdominale
- marcher

[Pour plus de stratégies et d'explications cliquer ici](#)

# Journal de solutions rapides visant le corps

Utilisez ce journal pour répertorier vos solutions rapides pour gérer votre stress

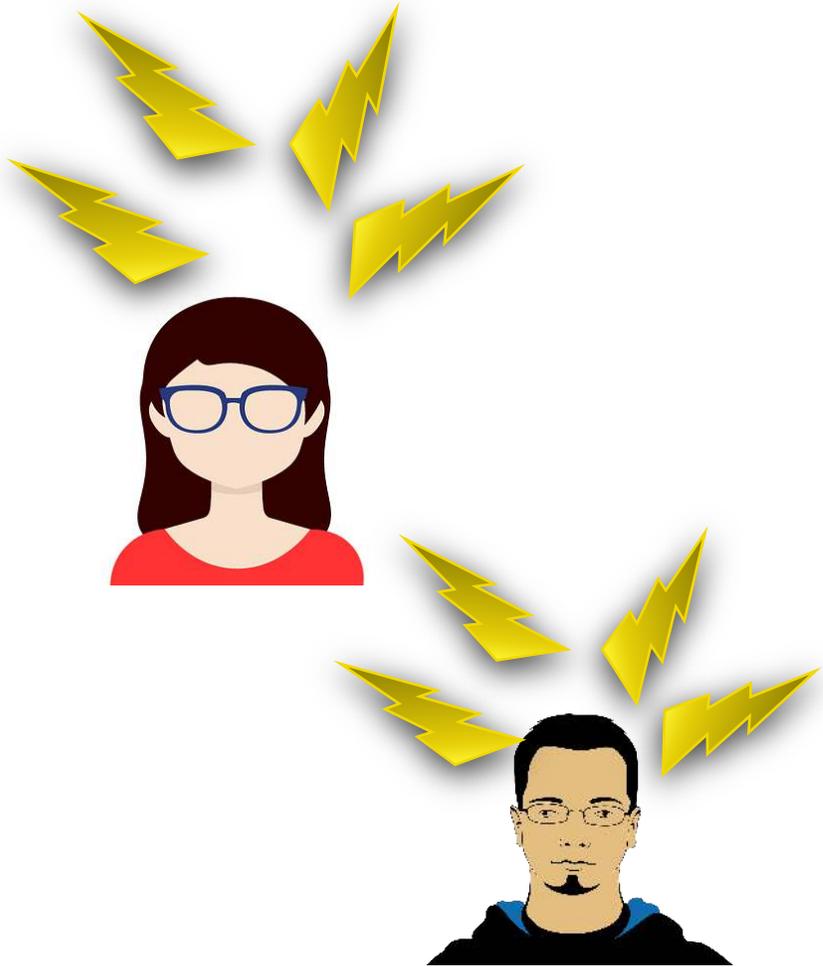
SITUATIONS	Mon niveau de stress sur 10 AVANT	Mes techniques à court terme possibles	Mon niveau de stress sur 10 APRÈS	Solutions les plus efficaces
EXEMPLE :  Lorsqu'on me dit quelque chose de frustrant au bureau	7,5	1. Prendre 5 grandes respirations	7	Aller marcher  Me parler et écouter la bonne musique
		2. Aller marcher 5 min	5	
		3. Appeler un(e) ami(e)	8,5	
		4. Me parler et écouter de la bonne musique	4,5	
SITUATION 2				
SITUATION 3				

Toutes les stratégies ne  
fonctionneront pas pour vous.

Trouvez celles qui vous aident le  
plus et adoptez-les.



# Solutions à long terme (résolution de problèmes)



ÉTAPE 3  
TRAITEMENT  
A COURT  
TERME



ÉTAPE 3

NEUTRALISER  
LES FACTEURS

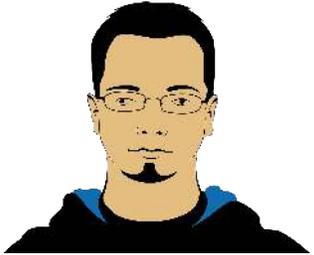
1. Trouver la situation qui génère du stress...

2. Utiliser la technique du CINE pour  
analyser la situation pour voir ce qui cause  
du stress

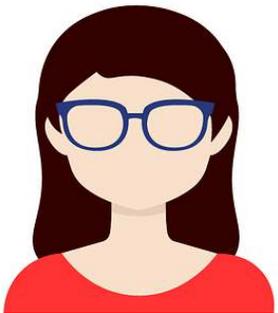
# Technique du CINE



Lequel(s) de ces facteurs se trouve(nt) dans la situation qui me stresse?

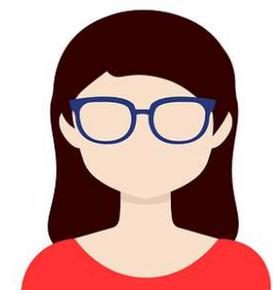


- Contrôle faible
- Imprévisibilité
- Nouveauté
- Égo menacé

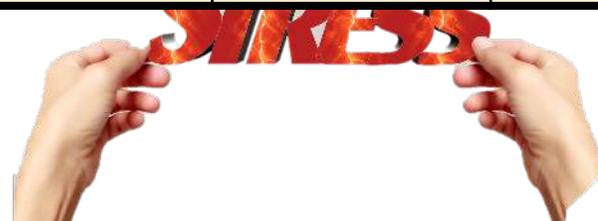


[Pour plus d'explications cliquer ici](#)

# Qu'est-ce qui me fait réagir?



Situations	C	I	N	E
<p>Exemple:</p> <p>Mon partenaire me critique toujours quand je m'occupe du bébé</p>	<p>X</p> <p>Exemple: J'ai toujours l'impression que je ne peux pas faire quelque chose avec le bébé à ma façon</p>			<p>X</p> <p>Exemple: Ça me donne le sentiment de ne pas être un bon parent</p>
Votre situation				



# Trouver les solutions pour neutraliser les facteurs de stress



Situation	C	I	N	E	Solutions
<p><b>Exemple:</b></p> <p>Mon partenaire me critique toujours quand je m'occupe du bébé</p>	<p><b>X</b></p> <p>Exemple: J'ai toujours l'impression que je ne peux pas faire quelque chose avec le bébé à ma façon</p>			<p><b>X</b></p> <p>Exemple: Ça me donne le sentiment de ne pas être un bon parent</p>	<p><b>Pour neutraliser le C je peux par exemple:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- m'informer sur les impacts de ma façon de faire sur le bien-être de mon enfant et en discuter avec mon partenaire ou m'ajuster.</li> <li>- Me former sur certains aspects que je maîtrise moins</li> </ul> <p><b>Pour mon E je peux par exemple</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Discuter de mon sentiment avec mon partenaire et lui dire comment il faudrait qu'il s'y prenne pour que je reçoive positivement son message</li> </ul>
<p><b>Votre situation:</b></p>					

**NB: Plus vous avez par avance des solutions pour neutraliser les facteurs, moins votre cerveau réagira au stress**

# JOURNAL DE BORD CINE

Situations	C	I	N	E	Niveau de stress sur 10	Solutions trouvées	Solutions les plus efficaces
1.							
2.							
3.							
4.							

# Sources

- Centre d'Études sur le stress humain
- <http://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/stress.html>
- Passeport Santé
- CHU Montréal