



OUTIL

Relax !

Inspirer lentement pendant 5 secondes

Par le nez si possible, en gonflant le ventre et en imaginant l'air qui rentre dans les poumons

Retenir sa respiration pendant 5 secondes

Abréger cette pause respiratoire si la sensation d'inconfort est trop pénible

Expirer lentement pendant 5 secondes

En imaginant souffler dans une paille ou sur une bougie qui doit rester allumée

Serrer / contracter pendant 10 secondes

Se concentrer sur la tension musculaire et les sensations qu'elle procure

Relâcher lentement / progressivement pendant 10 secondes

Se concentrer sur la décontraction musculaire et la sensation de détente



Répéter la procédure avec d'autres muscles

Séquences des groupes musculaires

1. Main et avant-bras droit : faites un poing avec votre main droite
2. Haut du bras droit : touchez votre épaule avec votre poing pour « gonfler » les muscles de ce bras
3. Main et avant-bras gauche : faites comme pour la main et l'avant-bras droit
4. Haut du bras gauche : faites comme pour le haut du bras droit
5. Front : haussez vos sourcils le plus possible, comme pour exprimer de la surprise
6. Yeux et joues : fermez les yeux en serrant bien vos paupières
7. Bouche et mâchoire : ouvrez la bouche le plus grand possible comme pour bâiller
8. Cou : (faites attention pendant que vous contractez ce groupe musculaire) regardez droit devant et laissez tomber votre tête vers l'arrière lentement comme si vous voulez regarder le plafond
9. Épaules : contractez les muscles de vos épaules pendant que vous les haussez jusqu'à vos oreilles
10. Omoplates et dos : tirez vos épaules vers le centre de votre dos pour pousser votre poitrine vers l'avant
11. Poitrine et estomac : respirez profondément pour remplir d'air votre poitrine et vos poumons
12. Hanches et fesses : contractez les muscles de vos fesses
13. Haut de la jambe droite : contractez votre cuisse
14. Bas de la jambe droite : (procédez doucement et lentement pour éviter une crampe) pointez vos orteils vers votre tête pour étirer votre mollet
15. Pied droit : plier vos orteils vers le bas
16. Haut de la jambe gauche : contractez votre cuisse
17. Bas de la jambe gauche : (procédez doucement et lentement pour éviter une crampe) pointez vos orteils vers votre tête pour étirer votre mollet
18. Pied gauche : plier vos orteils vers le bas



OUTIL

Questionner ses pensées

Questionner les pensées, puis les remplacer par une perception plus réaliste est une bonne stratégie pour réduire le stress !

Ma peur est-elle reliée à un danger réel?

Dois-je craindre pour ma survie?

Suis-je certain(e) à 100% que ça va arriver?

Est-ce que c'est déjà arrivé? Combien de fois?

Quelles sont les preuves que ce que je pense va arriver? Ces preuves tiendraient-elles la route devant un jury ?

Quels sont les risques que ça arrive?

Quel est le pire qui pourrait arriver? Et le mieux?

Et si le pire arrivait, qu'est-ce que je pourrais faire? Le PIRE serait-il « si pire » que ça?

Comment pourrais-je voir la situation d'une autre façon? Que pourrait-il se produire d'autre?

Et si ça se passait bien...?

Est-ce que j'ai réellement du contrôle sur la situation?

Est-ce que j'ai raison de m'attribuer cet événement malheureux?

Comment se sont passées toutes les autres fois où j'ai été confronté(e) à cette situation?

Est-ce que j'aurais tendance à exagérer un tout petit peu ou à voir les choses pires qu'elles ne le sont?

Qu'est-ce que je dirais à mon/ma meilleur(e) ami(e) s'il/elle avait peur dans cette situation?

En quoi cette pensée m'est utile? Est-ce que je confond mon interprétation avec des faits objectifs?

Est-ce que mon scénario ferait un bon film? Si oui, est-ce possible de me questionner sur le réalisme de celui-ci?

Y a-t-il des indices autour de moi qui me prouveraient que cela va arriver?

Est-ce que j'accepterais qu'un(e) ami(e) me parle de cette façon?

Mon hypothèse doit-elle être testée avant de conclure à un tel scénario?

Quelles sont les probabilités que cela arrive?

Y a-t-il des éléments qui vont dans le sens contraire de ce que je crois?

Est-ce réellement important, ce que les autres vont dire ou penser?

Qu'est-ce que je me dirais, moi, si cela arrivait à quelqu'un d'autre?

Qu'est-ce que je répondrais à quelqu'un qui serait de cet avis?

Si je devais convaincre quelqu'un que cette pensée est fausse, quels seraient mes arguments?

M'attends-je à être toujours parfait partout?

Qu'est-ce que j'ai appris par le passé qui pourrait m'aider maintenant?

Qu'est-ce que ça va changer dans l'Univers, si...?

Et si cela se produisait vraiment, qu'est-ce qui se passerait après?...puis après?...puis après?...et puis?

Quelles sont les chances que ça arrive? Et si cela n'arrivait pas? Et si je m'en sortais ?

Et si on ne me jugeait pas?

Et si j'avais les compétences pour y arriver?

Est-ce une loi que je dois respecter pour ma sécurité ou bien une loi que je m'impose moi-même?

Si je devais faire un sondage auprès des gens de mon entourage, est-ce qu'ils valideraient ma pensée ?

Qu'est-ce qu'ils diraient?

Est-ce ma perception ou la réalité?



Qu'est-ce que le stress ?

- ☐ Une réaction naturelle du corps
- ☐ Une émotion négative
- ☐ Quelque chose que l'on ressent uniquement quand on est triste

Dans quelles situations le stress peut-il être utile ?

- ☐ Quand on a besoin d'être plus attentif
- ☐ Quand on doit réagir rapidement
- ☐ Il n'est jamais utile

Quels sont les facteurs qui peuvent causer du stress ? (Plusieurs choix possibles)

- ☐ Contrôle de la situation
- ☐ Intelligence
- ☐ Nouveauté
- ☐ Ego menacé
- ☐ Imprévisibilité

Le stress est-il ressenti de la même manière par tout le monde ?

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Je ne sais pas

Questionnaire

Quels outils peuvent aider à mieux gérer le stress ? (Plusieurs choix possibles)

- ☐ Une bonne organisation du temps
- ☐ Parler de ses émotions
- ☐ Ignorer ses pensées

Comment la gestion du temps peut-elle aider à réduire le stress ?

- ☐ En permettant de mieux organiser ses tâches
- ☐ En ajoutant plus de pression
- ☐ Elle n'a aucun effet sur le stress

Une bonne hygiène de vie aide à réduire le stress car elle permet de :

- ☐ Améliorer le sommeil et la forme physique
- ☐ Rendre les journées plus difficiles
- ☐ Rester éveillé plus longtemps la nuit

Questionner ses pensées quand on est stressé peut aider à :

- ☐ Comprendre si elles sont exagérées
- ☐ Ne rien changer à la situation
- ☐ Augmenter son niveau de stress

À ton avis, quelle est la meilleure façon de gérer son stress ?

- ☐ Prendre soin de soi (sommeil, alimentation, sport)
- ☐ Tout garder pour soi
- ☐ Faire une liste de ses tâches pour mieux s'organiser

