

# *Formation sur la gestion du stress*

## Cahier du participant

Par Nathalie Rivard, ps-ed, psychothérapeute



Ce document est la propriété de madame Nathalie Rivard. Il a été conçu pour fin de support didactique à la journée de formation sur la gestion du Stress ainsi qu'à sa formation en ligne. Toute reproduction partielle ou totale de ce manuel est interdite, à moins de l'obtention d'un consentement par écrit.

## Le stress

Le XX<sup>e</sup> siècle a été connu pour être celui de l'anxiété. Les guerres, les crises financières... Malgré les progrès de la médecine et de la société, l'Homme ne cesse d'être stressé. Alors, le stress est-il un produit de notre ère industrialisée ou n'est-il qu'une forme d'inquiétude plus sophistiquée ?

Chers amis, notre réponse au stress a été tracée depuis l'ère préhistorique. Eh oui ! Imaginez un homme de Neandertal dans sa caverne, autour d'un bon feu. Subitement, il voit apparaître sur le mur de sa grotte l'ombre d'un animal féroce. Son corps se met immédiatement en alerte. Pour survivre, l'homme des cavernes répond, soit par la fuite, soit par la lutte. Une partie très complexe de notre cerveau et notre corps appelé « système nerveux autonome » le prépare à ce *fight or flight*. Plus précisément, l'amygdale qui est la grande responsable de notre survie. Grâce à elle, le corps mobilise alors toute son énergie dans le but de s'en sortir : des hormones de stress sont lâchées afin de nous donner toute l'énergie pour faire face et affronter le danger.



Mais voilà, alors qu'aujourd'hui point de mammoth en vue, notre cerveau continue de réagir de la même façon que celui de l'homme des cavernes. Le stress est ainsi une adaptation naturelle de l'organisme face à un événement perçu comme une menace ou une agression. Et la réponse peut être physique et/ou psychologique. Le stress dépend en grande partie de notre évaluation de la situation (est-elle si dangereuse que ça ?) et de notre capacité à l'affronter (ai-je tout ce qu'il faut pour y faire face ?). La question s'impose alors... Peut-on éviter le stress ? Non ! C'est une composante essentielle de notre vie, il est universel : là où il y a de la vie, il y a du stress.

# Stress versus changement

Tout changement peut être accompagné d'un degré plus ou moins élevé de stress. Chaque personne réagit différemment à un événement, on ne les perçoit pas d'une façon identique. Le stress n'est pas seulement un élément négatif, il peut être positif et utile. Ce qui risque d'être négatif, c'est le nombre d'événements stressants ainsi que leur persistance dans le temps.

Voyons d'abord votre personnalité :

Les quatre styles de personnalités en bref (Patrick Leroux CSP)



- **Rouge** et **jaune** possèdent un style de personnalité extraverti et ils parlent rapidement.
- **Vert** et **Bleu** sont introvertis et ils parlent plus lentement.
- **Rouge** et **bleu** sont axés sur les tâches et les résultats.
- **Jaune** et **vert** sont axés sur les personnes et les sentiments.

## Les extravertis



**Le rouge** (18% de la population)

**Qualités :** Gagnant, ambitieux, efficace, rapide, leader, responsable, courageux, expressif et riche.

**Défauts :** Direct, directif, contrôlant, impatient, colérique, insensible, peu diplomate, prétentieux, imbu de lui-même et un peu baveux.

**Besoins :** Résultat, performance, rapidité, respect et pouvoir.



**Le jaune** (28% de la population)

**Qualités :** Joyeux, passionné, enthousiaste, charismatique, social, articulé, drôle, créatif et aime le changement.

**Défauts :** Spontané, impulsif, infidèle, désorganisé, toujours en retard, traîneux, dépensier, superficiel, nul dans les suivis et peu fiable.

**Besoins :** Plaisir, prestige, jeu, reconnaissance, défi et nouveauté.

## Les introvertis



### Le vert (40% de la population)

**Qualités :** Humain, chaleureux, docile, altruiste, beaucoup de compassion, esprit de famille, fidèle, bon travaillant, respectueux, patient, sincère, diplomate, empathique, à l'écoute et soucieux de l'environnement.

**Défauts :** Traditionnel, déteste le changement et les risques, lent, réactif, routinier, manque d'ambition et de leadership, ne s'exprime pas assez et manque de confiance en lui.

**Besoins :** Famille, sécurité, stabilité, honnêteté et loyauté.



### Le bleu (14% de la population)

**Qualités :** Intelligent, analyste, rationnel, organisé, structuré, ordonné, responsable, respectueux des règlements, fiable, ponctuel et persévérant.

**Défauts :** Très perfectionniste, critique, réservé, indépendant, froid, distant, aucun sens de l'humour et économe.

**Besoins :** Logique, sécurité et garantie.

Je pense que ma personnalité correspond à la couleur : \_\_\_\_\_

Notes : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Test : Est-ce que je sais gérer mon stress

Il est important à ce stade de faire le point sur notre niveau de stress, car aussi étrange que cela puisse sembler nous n'en sommes pas toujours conscients. Ce petit test vous permettra de savoir si vous êtes un peu, moyennement ou très stressée.

### *Vous arrive-t-il souvent :*

- |   |                              |                              |
|---|------------------------------|------------------------------|
| 1. De négliger votre alimentation ?                                     | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 2. D'essayer de tout faire vous-même ?                                  | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 3. De perdre le contrôle facilement ?                                   | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 4. De vous fixer des buts irréalistes ?                                 | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 5. De ne pas voir l'humour dans des situations qui amusent les autres ? | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 6. D'être impolie ?   | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 7. De faire des « montagnes » pour rien ?                               | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 8. D'attendre que les autres agissent à votre place ?                   | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 9. D'avoir de la difficulté à prendre des décisions ?                   | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 10. De déplorer votre manque d'organisation ?                           | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 11. D'éviter les gens qui ne partagent pas vos idées ?                  | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 12. De tout garder à l'intérieur de vous ?                              | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 13. De négliger l'exercice physique ?                                   | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 14. D'entretenir peu de relations capables de vous soutenir ?           | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 15. De prendre des somnifères ou des tranquillisants sans ordonnance ?  | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 16. De ne pas vous reposer suffisamment ?                               | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 17. De vous fâcher lorsqu'on vous fait attendre ?                       | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 18. De ne pas vous occuper de vos symptômes de stress ?                 | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 19. De remettre les choses à plus tard ?                                | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 20. De penser qu'il y a qu'une seule façon de faire les choses ?        | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 21. De ne pas trouver de temps pour vous détendre dans une journée ?    | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 22. De réfléchir beaucoup à l'avenir ?                                  | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 23. De courir toute la journée ?  | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 24. De passer beaucoup de temps à vous plaindre du passé ?              | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 25. D'être incapable de vous isoler du bruit et de la foule ?           | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |

26. D'avoir des « coups de pompe » plusieurs fois dans la journée ?  Oui  Non
27. De vous réveiller fatiguée, malgré une nuit complète de sommeil ?  Oui  Non
28. De perdre très vite patience ?  Oui  Non
29. D'avoir très souvent mal quelque part ?  Oui  Non
30. De consommer beaucoup de café (*ou autre excitant*) pour tenir le coup ?  Oui  Non

### Résultats



Calculez 1 point pour « oui », 0 pour « non » :.....

### De 1 à 13 point : *Je suis master zen !*

Félicitations ! Il semblerait que votre niveau de stress soit parfaitement contrôlé. Vous l'avez compris, c'est à la fois important pour votre santé mentale et physique. Même si vous vous en sortez très bien, mettez en pratique les exercices de ce cahier pour adopter le zen comme une véritable mode de vie : pratiquez la psychologie positive, faites du sport, mangez et dormez zen, organisez votre temps pour vivre en harmonie avec vous-même et profiter à 100% de la vie !

### De 13 à 23 : *J'ai le stress en pilotage automatique*




Vous pensez peut-être que tout est sous contrôle. Mais à la vue de vos résultats, vous approchez dangereusement de la zone d'alerte ! C'est le bon moment pour vous d'apprendre quelques astuces pour mieux gérer votre stress, afin d'être proactif et d'anticiper avant que la grande vague ne vous submerge. Commencez par identifier vos sources de stress et tentez dès les prochains jours la relaxation et la respiration diaphragmatique. Réservez-vous autant que possible des moments de pause dans la semaine qui suit.

### Plus de 23 : *S.O.S je suis stressé !*

Pas de doute : vous êtes stressé. Même si vous pensez que le stress est le lot quotidien de tous, il serait sans doute important de le maintenir sous contrôle. C'est le bon moment pour consulter un spécialiste du stress, qui évaluera votre état de santé global. Votre score indique également que vous avez besoin d'outils concrets pour atténuer votre stress et procéder à des changements dans votre mode de vie, notamment concernant votre hygiène de vie.

## L'enfer c'est les autres...ou bien le paradis

Nos relations seront un jour ou l'autre marquées par des situations de conflit ou de tension, générant ainsi pas mal de stress. Dans une situation relationnelle, nous agissons de trois façons : passive, agressive ou affirmée. Voici les caractéristiques de chacun de ces comportements.

Comportement passif 	Comportement agressif 	Comportement affirmé 
<p>La personne :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Est inhibée</li> <li>• Ne dit rien et accepte de passer après les autres</li> <li>• Vit ses émotions de l'intérieur</li> <li>• A du mal à dire ce qu'elle pense, à faire des demandes ou des critiques</li> <li>• A parfois du mal à faire ou recevoir des compliments</li> <li>• Obtient peu de choses concrètes</li> <li>• Est considérée comme « gentille »</li> <li>• A surtout l'impression d'être « une bonne poire »</li> <li>• À la longue, en raison de ce comportement, peut devenir anxieuse, voire déprimée...</li> </ul>	<p>La personne :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agit sous la colère</li> <li>• Veut passer avant les autres</li> <li>• Dit ce qu'elle pense, sans prendre de gants</li> <li>• À un ton de voix irascible</li> <li>• N'a pas de difficultés pour demander les choses</li> <li>• Est souvent impliquée dans des conflits relationnels</li> <li>• A un comportement qui génère du stress</li> <li>• Est souvent hyperactive</li> <li>• Vite dans l'urgence</li> <li>• A du mal à se détendre</li> <li>• Pense qu'elle a toujours raison</li> <li>• À la longue, en raison de ce comportement, peut se retrouver isolée</li> </ul>	<p>La personne :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A une attitude qui tient compte des droits des autres et de ses droits</li> <li>• Dit ce qu'elle pense, poliment, calmement</li> <li>• Est souvent vue comme sympathique et polie</li> <li>• Est à l'aise socialement</li> <li>• Ressent moins de stress</li> <li>• Obtient plus de choses</li> <li>• Sait se détendre</li> <li>• Sait désamorcer le conflit</li> <li>• Sait faire des demandes, des compliments, des critiques, et sait en recevoir</li> </ul>

### Test : Affirmée ou pas affirmée ?

Voici un petit test pour savoir si vous êtes une personne affirmée (ou assertive). Cochez la case qui vous correspond davantage.


- Lors d'une situation un peu tendue, je peux parler avec confiance :
 

<input type="checkbox"/> Fréquemment	<input type="checkbox"/> De temps en temps	<input type="checkbox"/> Presque jamais	<input type="checkbox"/> Jamais
--------------------------------------	--	---	---------------------------------
- Si je ne suis pas sûre de moi, je sais demander de l'aide :
 

<input type="checkbox"/> Fréquemment	<input type="checkbox"/> De temps en temps	<input type="checkbox"/> Presque jamais	<input type="checkbox"/> Jamais
--------------------------------------	--	---	---------------------------------

3. Si quelqu'un est injuste ou agressif, je peux rester calme :  
 Fréquemment     De temps en temps     Presque jamais     Jamais
4. Si quelqu'un utilise l'ironie ou le sarcasme, je peux répondre sans agressivité :  
 Fréquemment     De temps en temps     Presque jamais     Jamais
5. Si je sens qu'on essaie de profiter de moi, je peux le dire sans m'emporter :  
 Fréquemment     De temps en temps     Presque jamais     Jamais
6. Si quelqu'un me demande quelque chose que je n'accepte pas (*par exemple, fumer à proximité*) je peux dire non sans culpabiliser :  
 Fréquemment     De temps en temps     Presque jamais     Jamais
7. Je peux donner mon opinion sans problème, même si elle ne correspond pas aux attentes des autres :  
 Fréquemment     De temps en temps     Presque jamais     Jamais
8. Je peux facilement entrer en contact avec les autres :  
 Fréquemment     De temps en temps     Presque jamais     Jamais
9. Si je remarque quelque chose qui ne va pas ou si quelqu'un essaie de me vendre quelque chose dans un magasin, je sais dire non fermement mais sans agressivité :  
 Fréquemment     De temps en temps     Presque jamais     Jamais

### Résultats

 Si vous avez coché plus de 5 fois les cases « presque jamais » ou « jamais », vous pouvez essayer d'être plus affirmé au quotidien. Il vous suffira peut-être de faire quelques changements dans votre façon de communiquer pour être un peu plus en confiance et un peu plus zen !

En situation de stress je réagis :

---

---

---

---

---



## Gérer son stress

*Recommandations formulées par le Dr. Serge Marquis, spécialisé dans la gestion du stress*

Le stress menace notre santé quand nous surestimons notre capacité à tout faire dans une seule journée, au travail comme à la maison. La gestion efficace du stress commence par la discipline de s'accorder un temps d'arrêt pour faire l'inventaire de nos ressources avant d'agir :

« *Le stress est l'écart entre la perception de la demande et des moyens à notre disposition* »

Notre pouvoir réside principalement dans le choix de la réaction la plus appropriée pour y répondre.

***Ce temps d'arrêt demande quelques minutes à peine pour recentrer notre attention sur notre respiration.*** « *Un moment qui permet d'ouvrir ce que j'appelle une fenêtre de lucidité, essentielle pour évaluer le problème avant d'y apporter une solution.* »

Un exercice exigeant, en tenant compte du temps moyen consacré aux activités en 24 heures :

« *Les soins du corps demandent 1 heure. Nous avons besoin de 7 à 8 heures pour dormir. Une autre heure au moins est nécessaire pour les besoins indispensables à l'existence comme boire, manger, payer les factures, faire le plein d'essence, etc. Rajoutez-y 2 heures consacrées aux repas et à la vaisselle, en plus du temps consacré aux transports, il ne vous en reste plus que 2 pour la détente.* »

### *Les besoins fondamentaux*

Pour le Dr. Marquis, la meilleure façon de réduire le stress demande d'évaluer chaque situation en fonction d'une question fondamentale : *Qu'est-ce qui est le plus important à considérer en ce moment ?*

L'équilibre dans notre vie répond à 4 aspects fondamentaux. Nos activités devraient répondre à l'une de ces catégories pour donner du sens à notre vie :

1. **Vivre** concerne les activités liées à la survie, comme manger, boire, dormir, etc.
2. **Aimer** vise les gens autour de soi, le travail et la capacité de reconnaître nos bons coups dans la journée.
3. **Apprendre** : Se perfectionner sur le plan professionnel ou lire par exemple.
4. **Transmettre** permet de se sentir utile dans la société, soit par l'enseignement ou l'implication communautaire.

## *Gestion des priorités : l'importance devant l'urgence*

Le véritable test, explique le Dr. Marquis, arrive quand on est plongé dans une situation très angoissante, où le choix entre deux activités importantes s'impose. Il faut nécessairement lâcher prise, ce qui est probablement l'exercice le plus difficile à faire, souligne-t-il.

Il raconte comment il avait réservé du temps un dimanche après-midi pour peaufiner une présentation qu'il devait présenter le jeudi suivant. Un vrai stress, se rappelle-t-il, puisqu'il sous-estimait sa capacité à livrer une performance à la hauteur des attentes.

Sa fille vient alors lui demander de l'aider à choisir sa robe de bal. Le moment était mal choisi, mais il a préféré accompagner sa fille. Il ne voulait pas continuer à travailler avec le remords de l'avoir déçue.

Serge Marquis se rappelle à quel point son implication avait été importante pour sa fille à ce moment-là. Après coup, il s'était senti plus fort d'avoir réussi à laisser son dossier de côté, pour passer de la case « *Apprendre et transmettre* » à celle d'« *Aimer* ». Cette nouvelle énergie lui a aussi permis de terminer sa présentation avec plus d'attention et de concentration, dans les délais prévus.

Ce réajustement est vital pour garder un sens à notre vie, soutient le Dr. Marquis. Il demande l'effort de garder l'équilibre entre les défis de tous les jours et nos limites. Surtout de garder le stress à distance pour conserver la santé longtemps.



## *La gestion de soi et l'adaptation au changement*





Nous en connaissons davantage sur notre type de personnalité et notre réaction au stress. Voyons maintenant, par quels moyens nous pouvons arriver à bien gérer le tout. Comme nous le mentionne le Dr. Marquis, notre pouvoir face au stress réside principalement dans le choix de la réaction la plus appropriée pour y répondre. Les outils présentés dans la prochaine section nous aideront à identifier

les réactions à adopter en situation de changements, à mieux reconnaître nos besoins ainsi qu'à gérer notre temps en fonction de nos priorités.

## Passer à l'action vs lâcher-prises...

Certaines situations stressantes vont nécessairement exiger une prise de position de notre part. Dans certains cas, mieux vaut lâcher prise sur la situation et faire avec. Alors que dans d'autres cas, il est bénéfique de passer à l'action. Tout dépend du pouvoir d'action que nous avons sur celle-ci.

### Grille du pouvoir personnel

	Pouvoir	Ne pas pouvoir
Agir	Maîtrise Fierté Stress 	Acharnement Impuissance Stress 
Ne pas agir	Fuite Abdication Sentiment d'échec Stress 	Lâcher-prise Sérénité Stress 

Dans l'exercice suivant, nous vous proposons de réfléchir à ce que représente pour vous, chacune des deux prises de position :

Le lâcher-prise pour les moments où je réagis trop !

---



---



---



---

Prendre position, et me mettre en action dans les moments où j'évite !

---



---



---



---



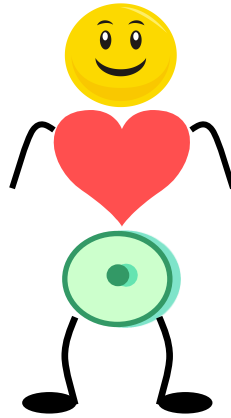
---

# La communication consciente

(Selon l'approche de Marshall Rosenberg)

Les quatre étapes du processus :

1. L'observation
2. Les sentiments
3. Les besoins
4. La demande



**Le défi :**

Savoir, sentir comment je vais, comment va l'autre, et ce qui peut être fait pour améliorer le bien-être de tout le monde.

## 1<sup>ère</sup> Étape : L'observation

Ce qu'elle est :

- Une description précise, neutre et objective des faits (CAMÉRA).

Ce qu'elle n'est pas :

- Un jugement, une critique.
- Une évaluation.
- Une interprétation.
- Un diagnostic (toujours, jamais).

**Séparer le fait avec ce que ça me fait.**

## 2<sup>e</sup> Étape : Les sentiments

Les sentiments sont nos indicateurs de niveau de bien être, les signaux lumineux de notre « tableau de bord » personnel. Il est important de se rappeler que les émotions quelles qu'elles soient sont toujours positives !

Les identifier :

- Nous renseigne sur nous-mêmes.
- Nous aide à nous reconnecter à ce qui est vivant en nous.
- Nous invite à répondre aux besoins qui s'y rattachent.

## 3<sup>e</sup> Étape : Les besoins

À cette étape, nous identifions l'origine de nos sentiments.

Des stimuli à la source :

- Derrière chaque sentiment, il y a un besoin.
- Les besoins sont à la source de nos sentiments.
- Les autres ou les événements ne sont pas en soi la cause de nos malaises, mais des stimuli.

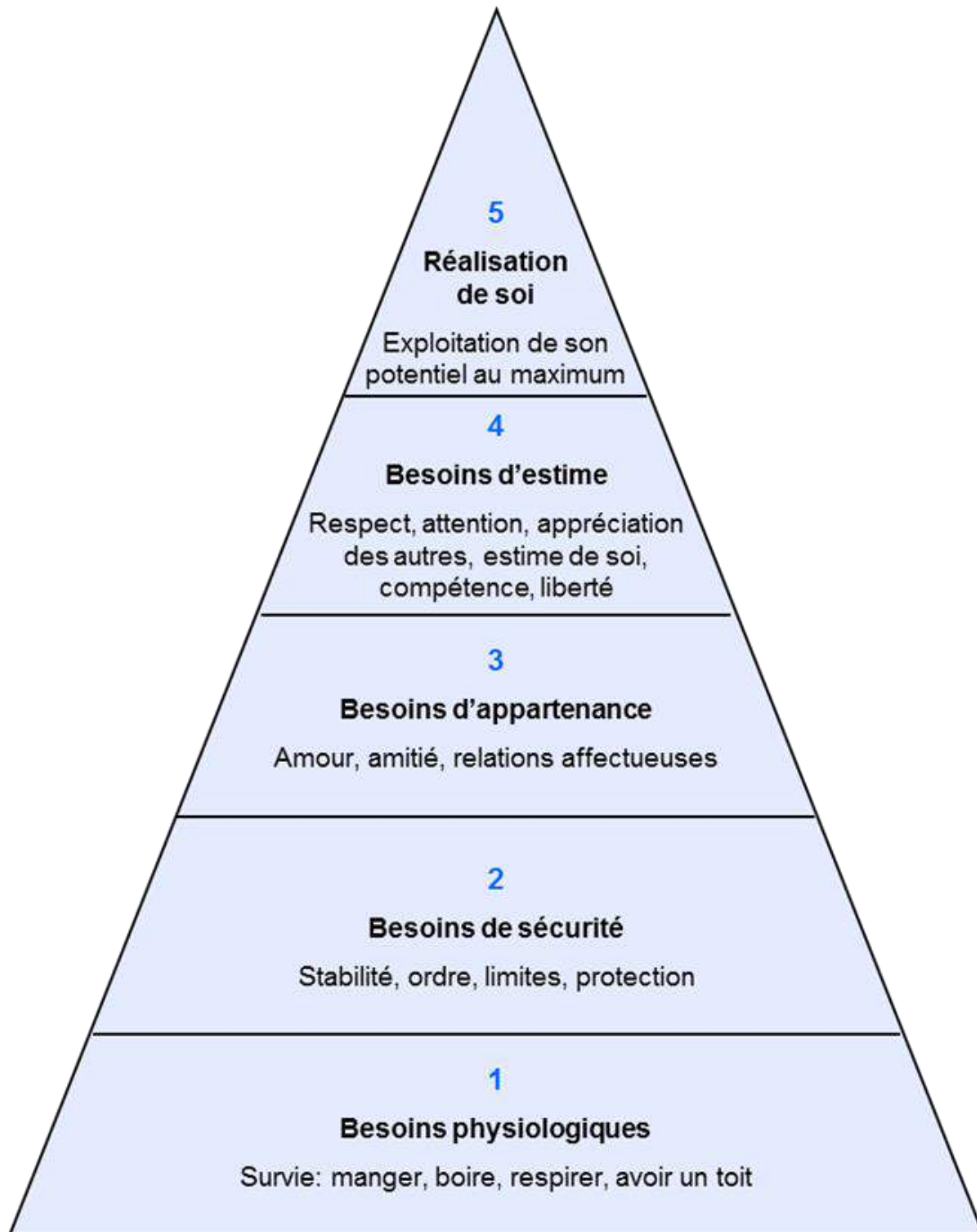
## 4<sup>e</sup> Étape : La demande

Elle doit être :

- Claire et concrète (précise).
- Positive (verbe d'action positive) pas ce qu'on ne veut pas.
- Réaliste et réalisable.
- Ouverte, négociable (permettre à l'autre de faire un choix libre).
- Ici / maintenant.
- Consciente (alignée sur notre intention).

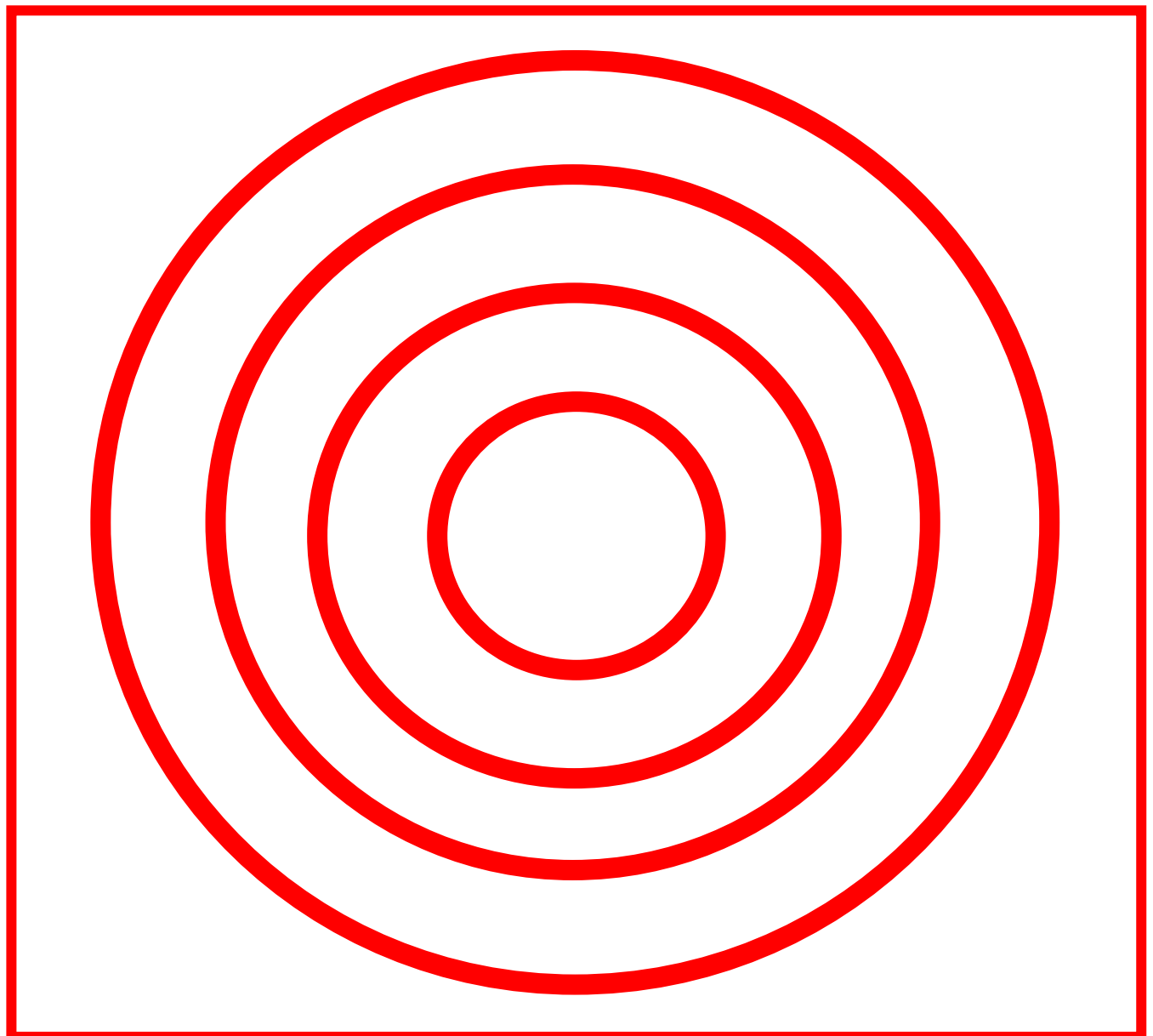
**La demande vise à ouvrir ou à poursuivre le dialogue avec l'autre ainsi qu'à entreprendre des actions adaptées à nos besoins.**

## *Des besoins qui ne changent pas (Maslow)*



## Le bullseye des priorités

Lorsque les demandes extérieures affluent et que nous avons l'impression que notre activité se limite à éteindre des feux, nous voyons notre niveau de stress augmenter. L'exercice suivant nous éclaire à faire des choix en fonction de nos priorités.





## Les quatre questions (ou étapes) du processus de la communication consciente

Situation : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Observation	Sentiments	Besoins	Demande / Action
<i>Quand je vois, entends, observe...</i>	<i>Je <u>me</u> sens...</i>	<i>Parce que <u>je</u>... ou <u>j'ai</u> des besoins de...</i>	<i>Je <u>me</u> demande de ... Je demande <u>à l'autre</u>...</i>
Objectivement (camera)			
Subjectivement (jugements) J'apprivoise mon grognon !			

## *Je me fixe des objectifs*

Pour garder notre équilibre face à la demande extérieure, nous venons d'identifier qu'il est important de bien définir quelles sont nos priorités. Ça n'est pas tout, se choisir c'est aussi prioriser nos buts et nos objectifs personnels. En effet, établir des objectifs à court et moyen terme augmente notre sentiment de contrôle sur notre vie, elle nous aide à faire des choix face à la demande extérieure et finalement, nourrit notre sentiment de réalisation personnelle et, par le fait même, diminue notre stress !

Nous vous suggérons de vous fixer deux ou trois objectifs qui seront à réaliser d'ici les 6 prochains mois. Ces objectifs doivent tenir compte de vos besoins, de vos priorités ainsi que de votre réalité du moment.

**Objectif :**

---

---

---

---

**Moyens à utiliser :**

---

---

---

---

**Personnes impliquées :**

---

---

---

---

**Date de réalisation prévue :** \_\_\_\_\_

**Évaluation :**

---

---

---

---

---

## Des activités antistress

Comme nous l'avons vu en introduction, le stress entraîne des réactions physiques importantes. Une période prolongée de stress peut entraîner des séquelles physiques importantes voir même la maladie.

Voici une liste d'activités « *antistress* » qui pourra contribuer au maintien de votre équilibre :

1. Respirez, respiration abdominale ou autre...
2. Faites de l'exercice, 30 minutes d'activité physique nous permet de sécréter de l'endorphine!
3. Méditez, prendre un temps d'arrêt et surtout se concentrer sur le moment présent!

*Note : Le yoga permet de pratiquer ces trois exercices et est excellent pour contrer le stress...*

4. Faites-vous masser et adonnez-vous à des activités de détente.
5. Pratiquez des loisirs de façon régulière, prenez du temps pour vous!
6. Sortez dehors, la nature est un lieu propice à la relaxation.
7. Ayez un 6 à 8 heures de sommeil récupérateur par nuit.
8. Alimentez-vous de façon saine.
9. Surveillez votre consommation de stimulants : pas plus de 2 cafés, boissons gazeuses et produits contenant de la caféine par jour. Éliminez les boissons énergisantes et la cigarette.
10. Consommez de l'alcool avec modération.
11. Entretenez des relations saines avec votre entourage : apprenez à demander de l'aide et posez des gestes altruistes!
12. Riez, chantez, dansez et surtout, ne vous prenez pas tout le temps au sérieux!
13. Écoutez une musique qui vous fait du bien.
14. Laissez aller votre créativité, peinture, bricolages, etc.

Voilà ce qui complète votre formation sur la gestion du stress. Rappelez-vous que le stress est inévitable, il n'en tient qu'à nous de maintenir un équilibre de vie qui nous permettra de mieux nous adapter! Dans les prochains jours, je vous invite à visionner les références suivantes et à introduire des exercices de respiration, de relaxation et de détente dans votre routine quotidienne.

*Portez-vous bien !*

# Références

## Sur internet :

*La respiration abdominale :*

<https://www.youtube.com/watch?v=w9jCFQSRB9g>

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_qBU7CeAAMU](https://www.youtube.com/watch?v=_qBU7CeAAMU)

*La relaxation de Jacobson pour une détente musculaire :*

<https://www.youtube.com/watch?v=hHNbVyPc4YI>

La médiation sous plusieurs formes :

<http://www.passeportsante.net/fr/audiovideobalado/Balado.aspx>

[https://m.youtube.com/watch?v=V\\_8ZUToGOGM](https://m.youtube.com/watch?v=V_8ZUToGOGM)

## Dans les livres :

- Gérer son stress pour les nuls, Dr Allen Elking, First, 2002.
- J'arrête de stresser, P. Amar, S. André, Eyrolles, 2013.
- Le piège du bonheur (édition illustrée), R. Harris, Édition de l'homme, 2014.
- Mon cahier anti-Stress, S. André, Solar, 2015.
- 21 Jours pour arrêter de stresser, P. Amar, S. André et S. Baumgertner, Eyrolles, 2015.
- Savoir gérer son stress, C. Cungi, Rets, 2006.
- Par amour du stress, Sonia Lupien, Ph. D., Éditions au Carré, 2010.
- Bienvenue Parmi les Humains, Serge Marquis, Formation 2000 inc, Éditeur Formation 2000 inc., 1998