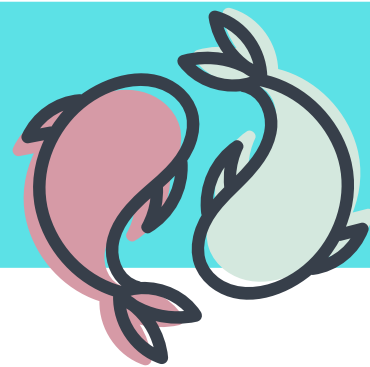


# LUTTER CONTRE LE MAUVAIS STRESS ET RETROUVER LE CALME



## Bon Stress $\neq$ Mauvais stress

### Le mauvais stress peut provoquer :

- De l'anxiété et/ou des angoisses, de l'agitation et de la nervosité.
- Des troubles du sommeil, de la fatigue et des baisses de performance.
- De la perte de confiance en soi.
- ...



# 1

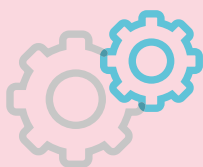
## Accepter son stress et le comprendre

Ne cherche pas à l'ignorer, ça ne servirait à rien.

Pour le combattre, il faut d'abord l'accepter, le reconnaître (quels effets il a sur moi ? : mains qui tremblent, rythme cardiaque qui s'accélère, difficultés à respirer, douleurs...) pour ensuite chercher d'où il vient.

*Qu'est-ce qui me stresse ? Quoi, quand, où ?*

Ecrire ses sensations ou en parler peut permettre déjà d'aller mieux !



# 2

## Se relaxer

Fais des exercices pour te relaxer quotidiennement (10 minutes) :

- Exercices de respiration et de cohérence cardiaque.
- Acupression (Goduku), pompage des épaules, papillon...
- Exercices de Yoga nidra, Méditation de pleine conscience, Sophrologie...



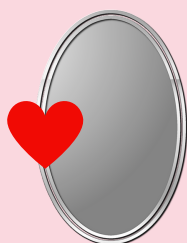
# 3

## Lâcher prise et prendre soin de soi

Sois indulgent avec toi-même : on a tous des défauts, on fait tous des erreurs. C'est grâce aux erreurs que l'on progresse. Fais-toi confiance !

Dis-toi qu'à chaque problème, il y a **obligatoirement** une ou des solutions. Demande toi ce que tu dirais à un-e ami-e pour l'aider / l'encourager et applique le à toi-même.

Tu as plein de qualités, prends soin de toi et fais-toi des compliments :  
*"Je suis merveilleux-se, je suis sympa avec les autres, je m'aime !..."*



## Se détendre par des activités

Pour chasser son stress, rien de tel que la pratique d'activités qui font du bien !

- N'oublie pas de limiter ton temps passé devant des écrans.
- Ne rien faire et rêver, imaginer, se reposer : c'est bien aussi !
- Une source de stress : être débordé. S'organiser permet d'être détendu !
- Sois curieux, découvre, émerveille toi, ouvre toi à la nouveauté : ça fait du bien !

### Faire du sport

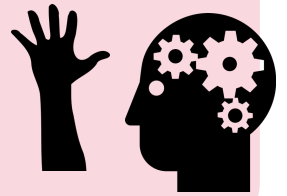


Le corps est fait pour bouger, c'est un besoin naturel : marche, course, vélo, danse, sports collectifs...

Cela permet la sécrétion d'endorphines. Ce sont des molécules libérées par le cerveau et qui procurent, après une activité physique, un sentiment de bien-être, d'extase, de légèreté, de puissance...

### Créer et Faire des activités manuelles

Rien de tel pour se détendre que de faire travailler ses mains et son imagination : bricoler, dessiner, peindre, faire de l'origami, jardiner, cuisiner, photographier, faire des montages vidéo, jouer d'un instrument de musique, écrire, chanter, faire de la programmation informatique...



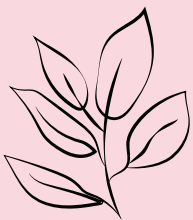
### Écouter de la musique

Lorsqu'on écoute un morceau que l'on aime, notre respiration augmente et devient plus profonde. Cela peut réduire le stress car l'organisme produit davantage de sérotonine, une molécule essentielle pour notre bien-être.



### Lire

Des études ont prouvé que c'était une des meilleures sources de diminution du stress ! Lire 6 minutes permet de réduire le stress quotidien de 60% ! Evade-toi !



### Aller dans la nature

Passer un peu de temps (à marcher ou même rester assis) dans un environnement naturel (forêt, parc, jardin) contribue à une amélioration de l'humeur, de la concentration et fait baisser le rythme cardiaque. Passer du temps au contact d'animaux est aussi source de bien-être.

### Passer du temps avec ceux qu'on aime

Rire, jouer, discuter avec des personnes de notre entourage que l'on apprécie : rien de tel pour se sentir en joie et déstressé. On se sent à notre tour apprécié et aimé. C'est bon pour la confiance en soi et dans les autres !

