



### NOUVELLES STRATÉGIES DE GESTION DE STRESS

|  |  |
|--|--|
| <b>Objectifs réalistes</b>             | Tes objectifs doivent être réalistes. Tu dois t'assurer que tu peux fournir des efforts suffisants pour les atteindre. Pour déterminer si un objectif est réaliste, il faut tenir compte de tes capacités, du temps et de l'énergie dont tu disposes. Parfois, il vaut mieux dire non à un projet très exigeant qui pourrait occasionner trop de stress. Évalue tes chances de succès avant de t'engager dans un projet. |
| <b>Sentiment de sécurité</b>           | Réfère à ton grigri (une roche, une photo, une bague, etc.) en tout temps pour te donner du courage dans une situation stressante. Toucher cet objet t'apportera de la tranquillité et de la sécurité. Mais tu dois aussi te préparer!   |
| <b>Recherche d'information</b>         | Pour prendre une décision éclairée, tu dois avoir suffisamment d'information et bien connaître tes forces et tes faiblesses. C'est une façon efficace de réduire ton stress. Le stress provient souvent d'un manque d'informations ou d'informations erronées. Pose des questions à ton entourage, parle avec des experts, cherche de l'information dans des livres, dans Internet, etc.                                 |
| <b>Discussion</b>                      | Parler de ses difficultés avec un professionnel ou une personne de son entourage est une façon efficace d'y voir plus clair. Tu reçois ainsi du soutien, des conseils et des avis.   |
| <b>Créativité</b>                      | T'engager dans des activités créatrices, comme dessiner ou jouer d'un instrument, est utile pour prendre une certaine distance lorsque la tension est forte. Il est difficile de te sentir stressé lorsque tu as du bon temps!   |
| <b>Implication mentale et physique</b> | Remplace une pensée stressante par une implication dans une activité. Cela te permettra de mettre tes problèmes de côté temporairement. Fais quelque chose d'utile et d'agréable, cela t'évitera de ruminer tes problèmes.   |
| <b>Humour</b>                          | Pour alléger une période stressante, regarde un film drôle, lis des bandes dessinées et fais preuve d'humour. Ne te prends pas trop au sérieux.  |
| <b>Affirmation de soi</b>              | Pour éviter les demandes qui pourraient te stresser, centre-toi sur tes besoins et affirme-les aux autres. Apprends à refuser si une demande est exagérée, injuste et antisociale. Crois que tes pensées ont autant de valeur que celles des autres et ose les exprimer sans te sentir jugé.   |
| <b>Spiritualité</b>                    | Ajouter une dimension spirituelle à ta vie permet de garder espoir et d'atténuer tes inquiétudes. Tu peux prier si cela fait partie de tes croyances. Le fait de penser que tu n'es pas seul au monde, qu'une petite fée veille sur toi en tout temps peut aider. Mais avant tout, crois en tes possibilités et en ta capacité de résoudre tes problèmes.  |



## **LES STRATÉGIES QUE J'UTILISE DÉJÀ ET CELLES QUE J'AIMERAIS DÉVELOPPER**

- Coche les stratégies que tu utilises déjà pour surmonter tes difficultés.
- Coche ensuite les stratégies nouvelles que tu aimerais utiliser et mettre en pratique pour surmonter tes difficultés.

| <b>Stratégies</b>               | <b>Les stratégies que j'utilise déjà...</b> | <b>Les stratégies que j'aimerais développer...</b> |
|---------------------------------|---|--|
| Objectifs réalistes             | <input type="checkbox"/>                    | <input type="checkbox"/>                           |
| Sentiment de sécurité           | <input type="checkbox"/>                    | <input type="checkbox"/>                           |
| Recherche d'information         | <input type="checkbox"/>                    | <input type="checkbox"/>                           |
| Discussion                      | <input type="checkbox"/>                    | <input type="checkbox"/>                           |
| Créativité                      | <input type="checkbox"/>                    | <input type="checkbox"/>                           |
| Implication mentale et physique | <input type="checkbox"/>                    | <input type="checkbox"/>                           |
| Humour                          | <input type="checkbox"/>                    | <input type="checkbox"/>                           |
| Affirmation de soi              | <input type="checkbox"/>                    | <input type="checkbox"/>                           |
| Spiritualité                    | <input type="checkbox"/>                    | <input type="checkbox"/>                           |