



# NO STRESS PLEASE!

## C'est quoi le stress?

Ceci est dû au fait que le stress provient à la fois des bonnes et des mauvaises choses qui nous arrivent.

Le stress devient un problème lorsque nous ne savons pas comment aborder un événement ou une situation. C'est alors que l'*inquiétude* entre en jeu et que nous nous sentons "stressés".

Stress = Peur

Les choses qui vous causent du stress ne sont peut-être pas un problème pour votre voisin, et celles qui lui causent du stress ne vous inquiètent peut-être pas du tout. C'est la façon dont vous considérez certains événements et la manière dont vous y réagissez qui déterminent si vous les trouvez stressants ou relativement faciles à aborder.

## La réaction de stress

- **Événements marquants de votre vie** : le mariage, un changement d'emploi, un déménagement, le divorce ou le décès d'un être cher ;
- **Soucis à long terme** : inquiétudes au sujet de l'avenir de vos enfants, problèmes économiques ou financiers ou une maladie chronique ;
- **Contrariétés quotidiennes** : embouteillages, personnes insolentes ou appareils qui ne fonctionnent pas lorsque vous voulez vous en servir.
- **Avec enfant** : Rêves, Défis, Peur, Jugement des autres, Échec, Inconnu, Anxiété

Lorsque vous vivez un événement stressant, votre corps éprouve une série de changements appelée la **réaction de stress**. Cette réaction comprend trois étapes :

### Étape 1 – La mobilisation de l'énergie

Au début, votre corps sécrète de l'adrénaline, votre cœur bat plus vite et vous commencez à respirer plus rapidement.

### Étape 2 – La consommation des réserves d'énergie

Votre corps commence à dépenser ses réserves de sucre et de gras. À ce stade, vous vous sentirez à bout, sous pression et fatigué. Il est possible que vous consommiez alors trop de café, de cigarettes ou d'alcool.

### Étape 3 – L'épuisement des réserves d'énergie

Si vous ne résolvez pas vos problèmes de stress, les besoins énergétiques de votre corps dépasseront sa capacité de production et vous serez alors stressé de façon chronique. À ce stade, vous pourriez éprouver de l'insomnie, des changements de personnalité ou commettre des erreurs de jugement. Vous pourriez aussi développer une maladie grave comme une maladie du cœur, des ulcères ou une maladie mentale.

## Le stress rend malade!

Le stress peut vous causer des problèmes de santé ou amplifier vos problèmes si vous n'apprenez pas à le gérer positivement. Oui absolument ça rend malade et beaucoup malade! ça tue. Une réaction de stress négative affectera notre bien-être physique, mental et social.

## Faire face au stress en déterreraient les problèmes directement à leur source.

**Cernez vos problèmes.** Est-ce que les problèmes superficiels ou peu importants masquent des problèmes réels et plus profonds ? Reconnaître comment votre corps réagit au stress.

**Résolvez vos problèmes.** Trouvez des solutions. Prendre des décisions! Faire les changements que ça prend pour vous libérer de la pression! Chacun doit tôt ou tard adopter cette méthode pour réduire le stress à long terme dans sa vie.

**Parlez de vos problèmes.** Vous trouverez peut-être très utile de parler de votre stress. Vos amis et les membres de votre famille ne réalisent peut-être pas que vous éprouvez des difficultés. Ils peuvent vous aider à trouver des solutions à vos problèmes.

## Prendre une vacance mentale!

- **Libérez votre esprit de vos problèmes.** Vous arriverez peut-être à vous débarrasser temporairement des sentiments stressants en vous tenant occupé. Le fait de se livrer à une occupation légère et agréable comme un passe-temps, les sports ou autre activité peut vous donner une “vacances mentale”. Le fait de ne pas penser à vos problèmes pour un petit bout de temps peut vous permettre de vous en distancer mentalement et en faciliter la résolution plus tard. L'élastique! Ne pète pas l'élastique, relâche l'élastique temps en temps

## Diminuez la tension

- Méditation
- Relaxation
- Respiration
- Activité physique
- Les étirements soulagent la tension.

En libérant de la tension vous serez alors moins stressé et plus apte à résoudre les problèmes qui ont suscité votre stress.

## Prévention

- **Prenez des décisions.** Ne pas en prendre cause des inquiétudes et, en retour, du stress.
- **Évitez l'incertitude.** Établissez une routine hebdomadaire qui inclut les loisirs et les tâches ménagères.
- **Déléguiez.** Demandez aux autres d'effectuer des tâches dont ils peuvent s'acquitter, ce qui vous évite d'avoir à faire tout vous-même.
- Fixez-vous des **objectifs réalistes** au travail et à la maison.
- Détendez-vous en participant à des activités sportives, sociales ou de loisirs.
- N'essayez pas d'en faire plus que vous ne le pouvez. **Apprenez à dire non** si vous n'avez pas le temps de faire ce qu'on vous demande.
- Tentez de **percevoir le changement comme un défi stimulant** et non comme une menace.

# Tout est dans la perception

- 1) Quand quelque chose nous arrive, nous évaluons automatiquement la situation dans notre esprit.
- 2) 2) Nous décidons de sa gravité, de la façon de la gérer et des aptitudes à mettre à contribution.
- 3.1) Si nous décidons que les exigences de la situation dépassent nos capacités d'y répondre, nous jugeons que celle-ci est " stressante " et nous appliquons la " réaction de stress " classique.

Ou

- 3.2) Si nous décidons que nous sommes pleinement en mesure d'affronter la situation, alors elle ne semble pas " stressante ".

Chacun de nous perçoit les situations de façon différente et a des capacités d'adaptation, différentes. **En nous comprenant mieux nous-mêmes** ainsi que nos réactions face aux situations stressantes, nous pouvons apprendre à mieux gérer notre stress.

## Un bon moyen est d'éviter ou modifier les situations qui cause du stress.

**Comme se prendre d'avance au lieu d'attendre à la dernière minute!**

**Philosophie à garder en tête :**

- Arrêter de se sous-estimer
- Les problèmes sont temporaires
- Ça va ben aller
- Ya toujours une solution
- Je suis capable
- Seulement des défis = changer la perspective vers le COURAGE
- Ne pas trop en prendre
- Ajuster la perception
- Bâtir la confiance en soi
- Bâtir la confiance de vos enfants
- Arrête de penser que ça ne va pas marcher, changer cette façon de penser
- Optimiste opportuniste fonceur vainqueur grandis surprit décider éclairer sont les mots à côtoyé
- Garder le Momentum
- Faire les choses qui marche
- Gérer le temps est une habitude
- On ne se fais pas de scenario
- On ne se fais pas d'impression
- N'ayez pas peur du changement et de la progression.
- Je prends du recul et je réalise que finalement ce n'est pas si stressant
- Je me stress pour rien
- Je continuerai demain, il y a juste tant d'heure dans une journée
- La terre va telle arrête de tourner parce que .. tel affaire, non elle n'arrêtera pas.
- Tout le monde s'en fou de toute manière.

**Méditation:** La méditation est un moyen de nettoyer et d'apaiser l'esprit pour créer un état de conscience, soulager les tensions musculaires et faciliter la paix intérieure. La méditation est utilisée pour aider à détendre l'esprit en se concentrant sur un seul point de référence.

Les composants de base de la méditation impliquent d'apprendre à focaliser la conscience en observant la respiration, en visualisant une image mentale, en répétant un mot, un son, une pensée, une prière ou une phrase. Ceux qui essaient pour la première fois de méditer verront leur attention s'envoler avec chaque pensée qui leur passe par l'esprit. Cependant, avec de la patience et de la pratique, la concentration deviendra plus ciblée.

C'est un état psycho-physiologique où les muscles du corps sont libérés de la tension et de l'acide lactique, où la fréquence cardiaque, la pression artérielle et la respiration sont diminuées, lorsque le cerveau est dans un état alpha (alerte, mais calme), et le système nerveux parasympathique est activé.

**Travail de la respiration:** La respiration est vitale pour la vie. La respiration fournit à notre corps de l'oxygène, élimine le dioxyde de carbone et affecte notre système nerveux autonome et central. Dans la pensée orientale, la respiration est la force vitale et le facteur clé de médiation entre l'esprit et le corps. Notre respiration est le reflet de notre esprit et de notre état de santé. Le travail de respiration est une méditation active pour intégrer l'esprit et le corps, tout en récupérant un sentiment de plénitude personnelle. Le travail sur la respiration est essentiel à la quête spirituelle et à la transformation personnelle, ainsi qu'à une santé et un bien-être optimal. La respiration peut être utilisée pour nous centrer et réguler les fonctions corporelles. Grâce à des techniques simples impliquant la respiration, on apprend à éliminer le stress, à améliorer la vitalité et à élargir la conscience en observant votre respiration.

Détendez vos épaules et votre tête et expirez pour relâcher toute tension.

Commencez à prendre de profondes respirations abdominales en dilatant votre abdomen vers l'extérieur et en l'expirant vers l'intérieur. Inspirez par le nez en comptant jusqu'à 4 ; retenez votre respiration en comptant jusqu'à 7, puis expirez lentement par la bouche. Répéter.

**Techniques de relaxation:** Le stress, les émotions négatives, la peur et l'anxiété affectent grandement le système nerveux. La relaxation ralentit le rythme cardiaque, réduit les niveaux d'adrénaline, calme les muscles tendus, régule la respiration et le taux métabolique, abaisse la tension artérielle et apaise le système nerveux.

## **Arrêtez de tolérer!**

- Dresser la liste des choses qui dérange.
- On ne joue pas au bon gars.
- Arrêter de tolérer.
- On ne tolère pas les pessimistes- tolérance zéro.
- Lorsque on est imprécis dans nos paroles on doit tolérer par la suite ! Être clair et simple.
- On tolère notre vie !!!!! Arrêter cela tous de suite! On se tolère d'être négatif !!
- En tolérant on se manque de respect!
- Ne tolérez surtout pas de négligez votre santé.
- Ne tolérer pas un travail que vous détestez.
- Refusez toute forme d'ignorance, de négativisme ou de pessimisme !
- Libérez-vous de toutes les personnes qui vous dévalorisent.
- Ne pas vivre vos rêves, ça vous tuera. Ne vivez pas les rêves des autres. Vivez votre vie à fond le plus possible.
- Ne tolérez pas de ne pas avoir de temps pour vous amusez
- Ne tolérez pas à vivre votre vie en renonçant à vos valeurs profondes.
- Ne tolérez pas l'intolérable !

## **Arrêtez de tolérer peut vraiment aider dans la gestion du stress**