

# Stratégies pour faire face au stress

Pour passer du repérage à l'action!

1

## S'ÉCOUTER

Reconnaître ses signaux de stress et en prendre conscience

- Physiques
- Comportementaux
- Émotionnels
- De la pensée

2

## S'ACCEPTER

S'accepter sans jugement

S'autoriser à vivre ses émotions et ses réactions en faisant preuve de **bienveillance envers soi-même**

3

## PARLER

L'entourage est une **source de soutien** importante et peut aider à trouver des stratégies

Il ne faut pas hésiter à parler à :

- des amis
- de la famille
- des collègues
- des voisins
- etc.

4

## IDENTIFIER LA CAUSE

Tenter de reconnaître ce qui provoque les réactions

**Quelle est la source d'inquiétude?**

5

## AGIR

Agir sur ce qu'il est possible de changer

Quels sont les éléments qui peuvent être contrôlés ?

Quelles sont les **stratégies gagnantes** qui ont déjà été mises de l'avant dans une situation semblable?

**Quelles sont les moyens pour prendre soin de soi?**

## Stratégies pour prendre soin de soi

### → Faire preuve de bienveillance envers soi-même

- Se prioriser dans ses besoins
- Croire en ses capacités et miser sur ses forces
- Trouver ce qui nous apaise
- S'accorder la permission d'exprimer ses émotions
- Respecter ses limites

### → Maintenir ou adopter des habitudes de vie qui font du bien

- Alimentation
- Sommeil
- Forme physique
- Consommation
- Information

### → Et toutes les autres moyens qui fonctionnent pour vous!

### → S'accorder du temps pour:

- Des activités culturelles, artistiques et créatives
- Des activités qui permettent de bouger et d'évacuer le stress
- Des activités réflexives et de détente

### → Entretenir des liens

### → S'impliquer dans sa communauté pour:

- Briser l'isolement, créer des liens
- Relever de nouveaux défis
- Donner du sens à sa vie
- Actualiser son potentiel, ses connaissances
- Faire valoir ses idées
- Développer un sentiment d'appartenance



## Astuces bienveillantes pour appliquer des stratégies



Faire le plus petit pas possible vers le changement



Faire au mieux, ici et maintenant



Partir d'où nous sommes, avec notre histoire



Faire avec le temps disponible



Éviter de se comparer, chacun est unique!



Choisir ses batailles, faire des choix

