

Gérer le stress et l'anxiété



TRAVAILLEZ, LISEZ DES LIVRES, REGARDEZ DES FILMS, JOUEZ À DES JEUX VIDEO, DESSINEZ, REFLECHISSEZ, ECRIVEZ, CUISINEZ, DORMEZ, JOUEZ DE LA MUSIQUE, ECOUTEZ DE LA MUSIQUE, CHANTEZ, DANSEZ DANS LE SALON, OCCUPEZ-VOUS DE VOS PLANTES VERTES, APPELEZ DE VIEUX AMIS, FAITES DE LA GYM, JOUEZ AVEC VOS ENFANTS, OU NE FAITES RIEN DU TOUT MAIS...

RESTEZ À LA MAISON

CA N'A JAMAIS ETE AUSSI FACILE DE SAUVER DES VIES



Toujours confinés...

Non, tu n'es pas en vacances! Mais ça, nous te l'avons déjà dit... et (normalement) tu as eu le temps de t'en rendre compte.

Ce qui a changé :

- Ça dure plus longtemps que tu ne l'imaginais
➡ nous manquons de contrôle
- On entend tout et n'importe quoi sur ce qui va (peut-être... ou pas... on ne sait pas vraiment...) se passer dans les prochaines semaines, dans les prochains mois ➡ c'est imprévisible
- Nous avons perdu nos routines quotidiennes
➡ nos repères sont menacés
- Le suivi habituel de l'école est bouleversé, on teste un modèle inédit de cours et d'évaluation à distance ➡ c'est nouveau

...

Tout cela génère du stress et de l'anxiété

As-tu déjà vécu l'une de ces situations ?



OUI : la suite va t'intéresser // NON : tu connais peut-être quelqu'un que ça va aider

- Je ne rends pas mon travail/mon projet parce qu'il n'est pas assez bien, je n'en suis pas satisfait.e, je n'ai pas envie de décevoir ;
- Je préfère le plus souvent rester à la maison que voir un ami ;
- Je me pose sans arrêt 10000 questions : et pourquoi, et comment, et si...
- Je suis subitement en train de suffoquer, de transpirer, d'avoir des palpitations... alors que tout allait bien ;
- ...

Stress ou Anxiété ?

Stress

- Réaction physique à un « stressueur » (événement perçu comme une menace ou un défi)
 - Sécrétion d'adrénaline et de cortisol (hormones du stress)
 - But : nous alerter et nous préparer à fuir/attaquer/nous figer
- Se résorbe progressivement (ne dure pas)

Anxiété

- Réaction cérébrale
- Pas nécessairement de cause identifiée (contrairement au stress)
- Ne se résorbe pas (dure dans le temps)
- Intensité +



Stress ou Anxiété ? (2)

Stress

- Caractéristique d'une situation stressante
- Un peu de stress nous pousse à agir (« défi »)
- Le stress peut devenir paralysant

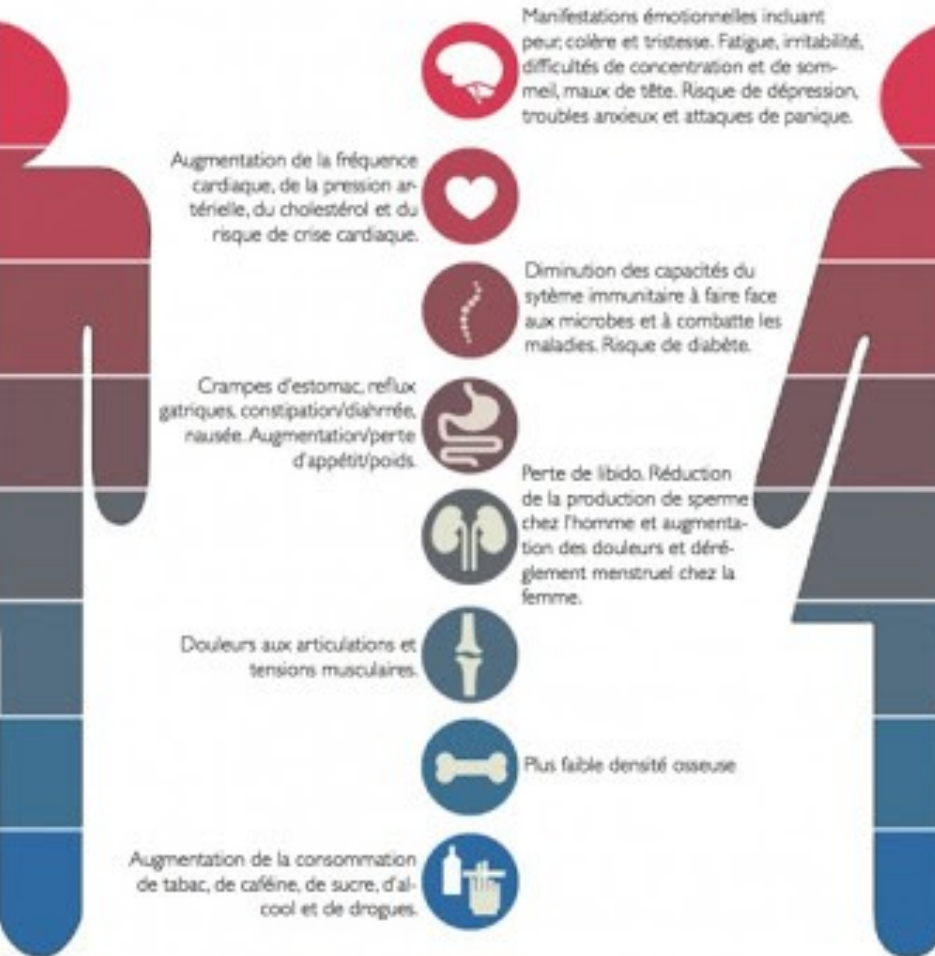
Anxiété

- Nous sommes tous/toutes un peu anxieux.ses
- L'anxiété augmente si elle n'est pas prise en charge



La réaction de stress est universelle et tout à fait normale. Elle correspond à une mobilisation des ressources de l'organisme pour nous permettre de nous adapter aux besoins de l'environnement. En ce sens le stress est donc nécessaire et souhaitable, il nous excite, nous motive, améliore nos performances et nous aide à agir.

Malheureusement, chez certaines personnes, la réaction de stress "dysfonctionne" et se déclenche de manière intense face à la moindre variation dans l'environnement. La réponse de stress n'est alors plus adaptée, elle ne nous aide plus mais nous empêche d'agir. Lorsque le stress devient chronique il est alors néfaste pour notre organisme et engendre de nombreuses conséquences. Voici les plus communes...



Heureusement, le stress n'est pas une fatalité.

VOUS POUVEZ APPRENDRE A GERER VOTRE STRESS

www.neo-store.com

Stress et anxiété, les manifestations possibles

- Physiques : maux de tête, maux de ventre, nausées/vomissements, augmentation du rythme cardiaque, boule dans la gorge, tension musculaire, tremblements, transpiration...
- Mentales : pensées négatives, inquiétudes excessives, craindre que quelque chose de négatif arrive, scénario catastrophe, dramatiser les conséquences, oublier les autres possibilités...
- Comportementales : éviter, demander à être rassuré, hyper-vigilance, irritabilité, agitation, opposition, difficultés de concentration, perfectionnisme, problèmes de sommeil, contrôle...

À l'intérieur de toi, ça fait quoi ?

Gérer mon stress par la respiration

- Pratiquer la respiration en carré
 - Inspirer 5 secondes
 - Bloquer 5 secondes
 - Expirer 5 secondes
 - Bloquer 5 secondes
- Pratiquer la cohérence cardiaque : 365
 - **3** fois par jour
 - Respirer **6** fois par minute (respirer en carré, 3 inspirations, 3 expirations + blocages)
 - Pendant **5** minutes



Gérer mon anxiété

On active 4 leviers

RELATIVISER,
objectiver la
situation

Donner du sens
à ce que tu fais

Contrôler la
situation

Te sentir
compétent

ANXIÉTÉ



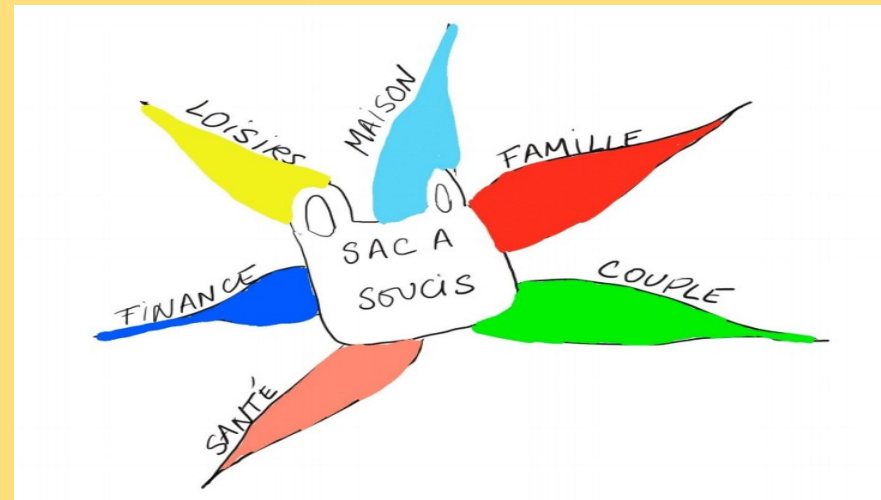
DÉSINSTALLATION...

Relativiser, objectiver la situation

Dans la situation que tu vis actuellement...

- Qu'est-ce qui constitue un souci?

Vide ton sac... Lister tes soucis te permet de les visualiser, les relativiser, te dire « tout n'est pas un souci »...



- Choisis 3 personnes ou personnages que tu admires. Que diraient tes 3 héros sur cette situation ? Peux-tu adopter le même regard qu'eux?

Donner du sens à ce que tu fais



Ce que tu fais important. Voici 2 métaphores pour mesurer et calibrer ton investissement dans la tâche.

- Que mets-tu en place pour faire un bon feu de bois ?
Comment alimentes-tu ton travail ?
Quel est l'oxygène qui permet le feu, quel est le combustible qui l'entretient ?



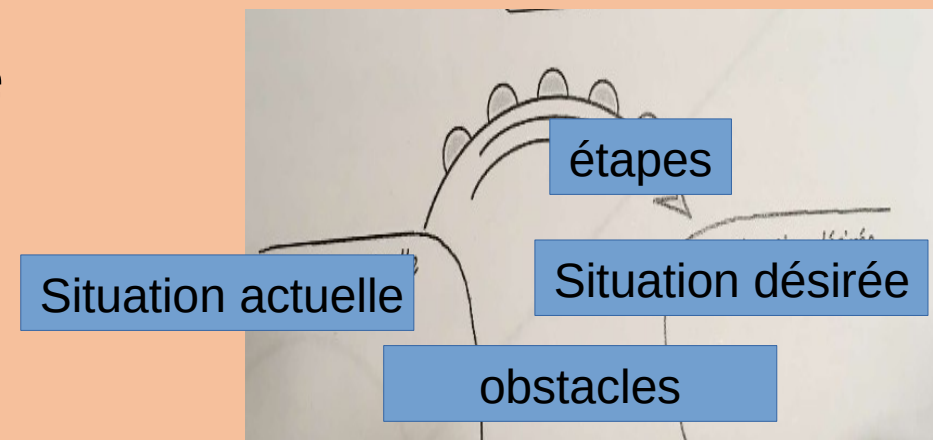
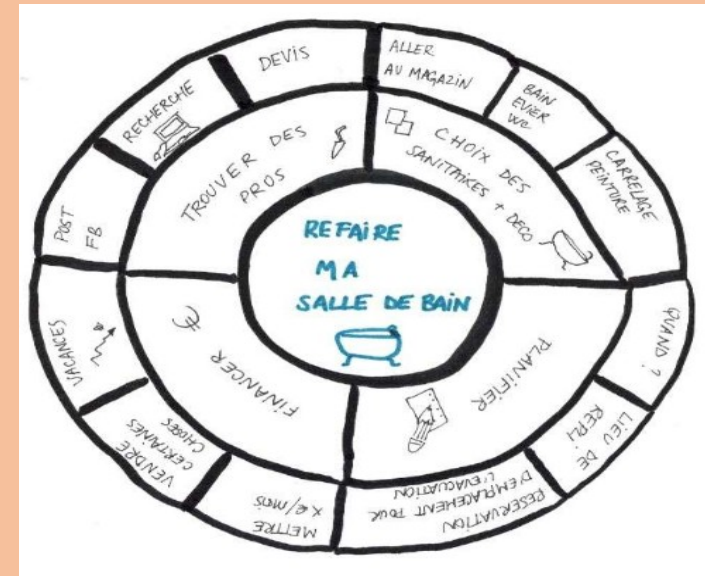
- Quelle somme (en énergie de travail) mets-tu dans ce que tu fais ?
Qu'est-ce que tu investis? Mets-tu le maximum ?
Si non, dans quoi mets-tu tes économies ?



Contrôler la situation

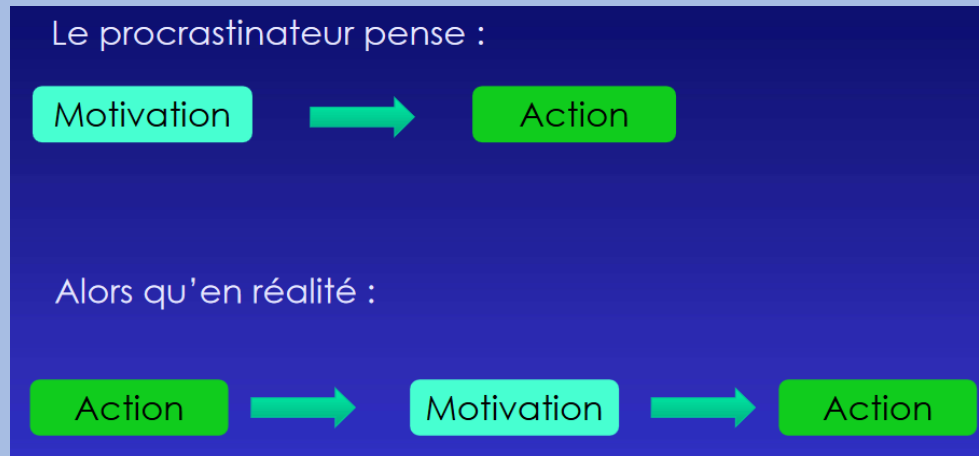
Voici 2 techniques visuelles pour diviser une tâche en étapes

- Crystal mapping (principe du mandala)
 - Trace un 1^{er} cercle et note la tâche à réaliser
 - Trace un 2^e cercle autour du 1^{er}, que tu divises en 4
 - pour les grandes étapes
 - Trace un 3^e cercle et divise-le en fonction des résultats
 - attendus
- Le pont
 - Dessine la situation actuelle sur le versant gauche
 - Dessine la situation désirée sur le versant droit
 - Dessine les obstacles au fond du précipice
 - Réalise le pont en dessinant les étapes



Te sentir compétent

- Pour avoir le sentiment de bien comprendre une matière, un cours... Répondre à ces 7 questions (questionnement d'Aristote) permet de prendre confiance en soi. C'est un bon départ pour faire des mind map par ex.
- Pour s'y mettre, rien de mieux que l'action.



- Ou se fixer des objectifs, smart, ou malins. Réalistes et chouettes quoi !



Et mes besoins ?

Derrière chaque émotion que tu vis se cache un besoin, satisfait ou non.

Dans la situation tu vis pour le moment, quels sont les besoins qui ne sont pas rencontrés ?

Besoin de sécurité ? De contact sociaux ? D'espace ? De liberté ? De manger ? De t'affirmer ? De participer ? De te détendre ? D'écoute ? De partage ?

De... quoi au juste ?

C'est peut-être légitime de ressentir ce que tu vis ?

Les principaux besoins

(Forces motrices au service de notre épanouissement)

Survie

- Abri
- Chaleur
- Évacuer
- Lumière
- Mouvement
- Nourriture, hydratation
- Oxygénation
- Repos
- Reproduction (survie de l'espèce)

Sécurité

- Calme
- Confiance
- Équilibre/équité
- Harmonie
- Ordre
- Paix
- Préserver mon temps/énergie
- Protection
- Réconfort
- Respect de mon rythme

Relations

- Accueil
- Amour
- Appartenance
- Appréciation
- Attention
- Bienveillance
- Chaleur humaine
- Connexion
- Communication
- Communion
- Contact
- Délicatesse
- Écoute
- Empathie
- Expression sexuelle
- Honnêteté, sincérité
- Intimité
- Partage
- Proximité
- Réciprocité
- Tendresse
- Toucher

Intégrité

- Affirmation de soi
- Authenticité
- Choisir
- Cohérence (avec mes valeurs)
- Confiance
- Respect

Participation

- Cocréation
- Coopération
- Contribuer au bien-être de l'autre
- Concertation
- Soutien

Récréation

- Défaulement
- Détente
- Jeu, amusement
- Ressourcement
- Rire

Accomplissement de soi

- Apprendre
- Beauté
- Choisir mes projets, valeurs, rêves...
- Créer, réaliser
- Découverte
- Inspiration
- Espoir
- Évoluer
- Explorer mes potentiels
- M'exprimer

Sens

- Clarté
- Cohérence
- Comprendre
- Discernement
- Transcendance (me connecter à quelque chose de plus grand)

Célébration

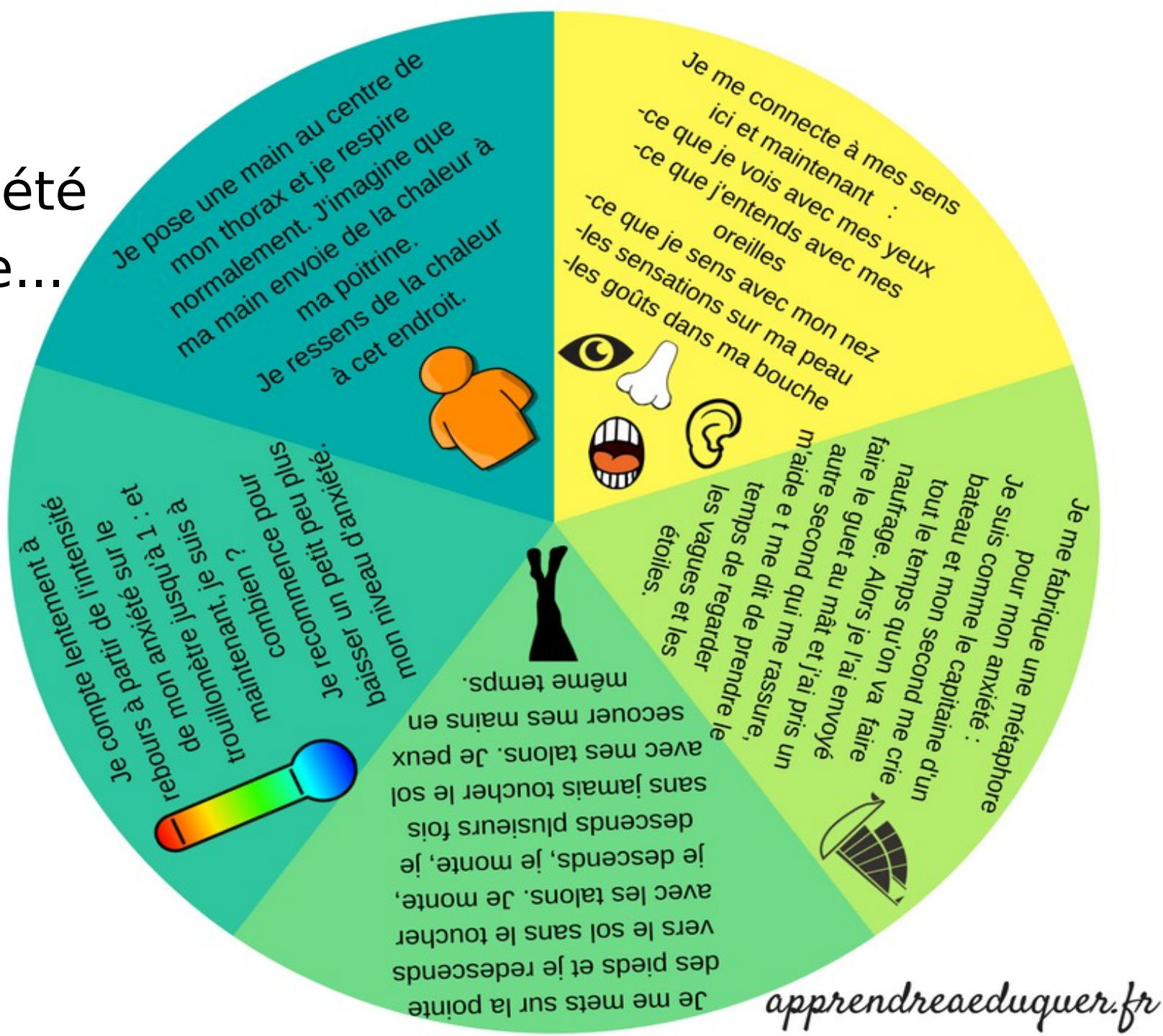
- Appréciation
- Partage des joies et peines
- Faire le deuil (d'un être cher, d'un rêve, d'une occasion)
- Reconnaissance, gratitude

Liberté

- Autonomie
- Expression
- Libre arbitre
- Souveraineté

Sinon...

Quand l'anxiété est trop forte...



Disponibilité du Service d'Aide à la Réussite

Vu la situation que nous traversons, il est peut-être normal de ressentir ce que tu ressens ?

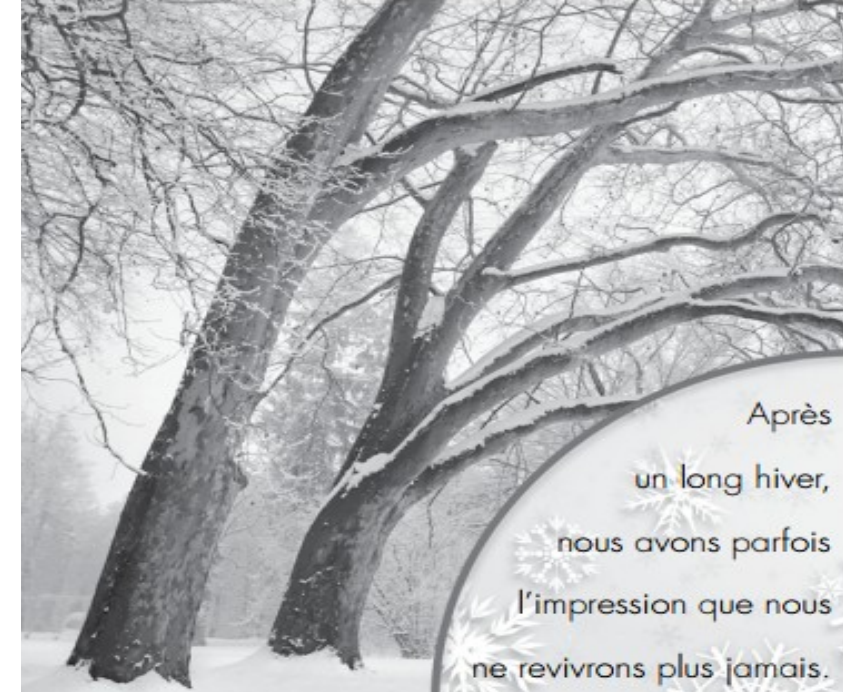
Si cela t'envahit au point de te bloquer, si tu ne sais pas comment avancer, envoie un petit mail, on te contactera rapidement

charbaut.celia@saint-luc.be

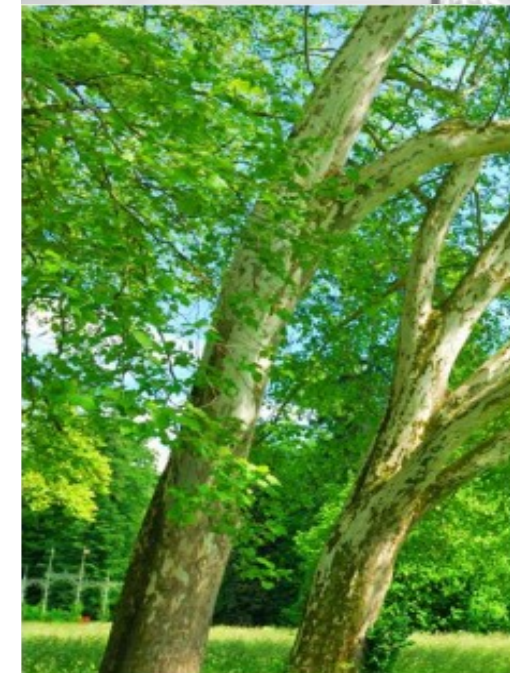
quoilin.marilyn@saint-luc.be

voos.marie-catherine@saint-luc.be

À bientôt



Après un long hiver, nous avons parfois l'impression que nous ne revivrons plus jamais.



Mais la nature a ses lois, et nous en faisons partie.

Non seulement on revit, on découvre qu'on s'est bonifié! Nous sommes devenus plus grands et plus forts que jamais.

Après un deuil, une maladie, ou toute épreuve difficile, gardez espoir : vous aussi vous revivrez et serez encore plus fort et plus solide qu'avant.