

# Le Coup de pouce du SAR



## Gestion du « stress »

Pour t'aider à gérer ton stress, nous te proposons de t'arrêter un instant pour comprendre et analyser ce qui se passe en toi. Il est aussi utile de différencier le stress de l'angoisse.



<u>Stress</u>	<u>Angoisse</u>
<p>Réaction physiologique de notre organisme tout à fait naturelle. Elle permet de mobiliser nos ressources face à une tâche à accomplir, à un "danger" à affronter.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tu es capable d'identifier la source de "danger"</li> <li>✓ Ponctuel</li> <li>✓ Le stress diminue progressivement</li> <li>✓ "Stress" : moteur? Paralysant?</li> </ul>	<p>L'anxiété est un trouble émotionnel qui se caractérise pas un sentiment d'appréhension, de tension, de malaise, de terreur face à un peril de nature indéterminée.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tu ne parviens pas à en identifier l'origine</li> <li>✓ Etat plutôt constant et intense</li> <li>✓ Angoisse "normale" ou "ingérable"?</li> </ul>

Comment ça se passe pour toi ? Quand ? Comment le stress, l'angoisse se manifestent à toi ?

**Exercice** : Quand tu sens que tu es angoissé(e), quand tu appréhendes une situation, mets sur pause et analyse en mettant par écrit :

1. CE QUI te stress (SOURCE DU STRESS) ;
2. COMMENT ça se manifeste pour toi sensations (physiques/physiologiques) - tes "SYMPTOMES" ?
3. Ce dont tu aurais BESOIN pour t'apaiser ;
4. Ce qui, dans la situation, ne dépend pas de toi ;
5. Ce qui, dans la situation, dépend de toi = ta zone de pouvoir ;
6. Les actions concrètes que tu es en mesure de réaliser maintenant ;
7. Ce qui te détend : Tes "TRUCS ZEN" !!!

Diminuer l'angoisse demande du temps. Cela implique de modifier petit petit un "état", un sentiment insécurisant qui fait partie de toi. C'est un **processus** d'intégration de nouveaux reflexes, de nouveaux schémas de pensées. Ce genre d'exercice te permet d'atténuer ton angoisse en activant 4 types de leviers:

1. RELATIVISER, objectiver la situation
2. Te sentir COMPETENT
3. Donner du SENS à ce que tu fais
4. CONTRÔLER la situation



#### Autres exercices :

- Pense à la raison pour laquelle tu es dans cette situation? Quel SENS cela a pour toi?
- Pense à d'autres expériences "stressantes" vécues et à comment tu les as gérées, ce que cela dit de toi...
- Identifie tes forces et tes faiblesses face à la situation ;
- ⇒ Le principe est de te faire prendre du recul, d'avoir un regard autre, plus objectif sur ce qui est en jeu. Cela a aussi pour effet d'atténuer tes pensées, tes émotions souvent négatives et irrationnelles et de te rendre plus disponible.

Diminuer l'angoisse se fait sur le long terme. Le stress, tu peux l'appivoiser notamment par de petits exercices de respiration. Pour certains, se détendre, c'est plutôt via le sport, écouter ou faire de la musique, lire... L'intérêt de travailler sur la respiration, c'est de pouvoir mettre en oeuvre les exercices **en situation de stress**... pour un résultat immédiat !

#### Quelques exemples de liens vers des exercices de respiration – méditation guidées :

- <https://youtu.be/A0-hRvqIQTw> (les clés du bien-être Yogamoov)
- <https://youtu.be/L58AqtwdSYE> (Méditation de l'arbre - courte guidée)
- <https://youtu.be/dGJkzyKHKUE> (cohérence cardiaque)
- <https://www.youtube.com/watch?v=mn04Wc-X3o> (exemple de cohérence cardiaque)
- <https://www.youtube.com/watch?v=xExXY61snH0> (Exemple de méditation - Petit bambou)
- ...



- ⇒ Apprends à mieux te connaître pour aller chercher ce dont tu as besoin ! **C'est toi qui es à la manoeuvre !**
- ⇒ Si tu te sens dépassé(e) par tes émotions, ton angoisse... **Parles-en !**
- ⇒ [sar@saint-luc.be](mailto:sar@saint-luc.be)

