



VOUS AVEZ DIT :

GÉRER LE STRESS ????

JOSEPHA DEL PUPPO
MAISON DE SANTE
SAINT DIDIER SUR CHALARONNE

RELAXED

STRESSED

STRESS : réaction d'adaptation



Bon stress →



Réaction normale qui
permet de réussir

et de se dépasser

Mauvais stress →

En lien avec la peur
d'échouer,

contraintes que l'on
se pose et crée des
blocages

LES AGENTS STRESSANTS SONT MULTIPLES · LES CAUSES EXTERNES



De manière générale



un événement ou un agent stressant

entraîne



un comportement

le système de croyances



Filtre nos
émotions

provoque



LE STRESS EST SURTOUT LIÉ À NOTRE SUBJECTIVITÉ.



notion d'écart entre la réalité
et notre perception des choses

Un système de croyances

« comment vais-je y arriver? »,

« où trouverais-je le temps? ».

LES AMPLIFICATEURS PERSONNELS

- Perfectionnisme :
«Tout doit être parfait,
autrement cela ne vaut rien»



- Les attentes irréalistes :
«Si la vie ne se déroule pas comme prévu,
c'est une catastrophe»



LES AMPLIFICATEURS PERSONNELS

- Le combattant solitaire

«Je préfère tout faire moi-même»

« C'est plus rapide si je le fais moi-même »



- Manque de confiance en soi :

«Je ne sais pas le faire. Je n'y arriverais jamais»



GÉRER SON STRESS.....



Evaluation primaire

Perception d'une menace



Evaluation secondaire

Perception d'une incapacité à y faire face



Perception d'une capacité à y faire face

Pas de Perception d'une menace



STRESS

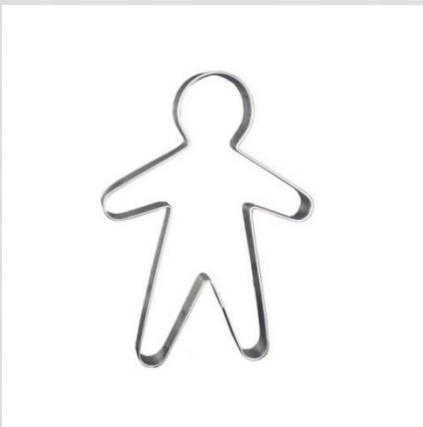
PAS DE REACTION DE STRESS



PRENDRE CONSCIENCE DE SOI

Reconnaître les signaux envoyés par l'organisme

- Comment ça se joue au niveau de son corps



Identifier les agents stressants externes

et internes.

Les croyances limitatives et nos « petites voix »



ELIMINER LES AGENTS STRESSANTS

Réduire, éliminer les sources de stress
chercher des solutions.



- Eliminer les petits ennuis quotidiens
- Mettre de l'ordre, se débarrasser du superflu
- Partir plus tôt pour ne pas se retrouver dans les embouteillages
- Régler les affaires financières
- Améliorer sa gestion du temps
- Demander de l'aide
- Dire non

ATTÉNUER SES RÉACTIONS AU STRESS

LIMITER OU CANALISER LES PETITES VOIX



Identifier et transformer les pensées qui renforcent le stress.



connaître ses priorités / gérer les émotions

Relativiser

UN MODE DE VIE ANTI STRESS

DU CÔTÉ DES COLLÈGUES

- Relativiser
- Se connaître / connaître ses priorités / gérer les émotions
- Bien s'alimenter
- Faire de l'exercice
- Dormir suffisamment
- Aromathérapie / phytothérapie
- Savoir respirer
- Se relaxer : Relaxation / méditation

