

# Réduire le stress au quotidien

Votre Guide pratique  
Facile à mettre en œuvre



# Recommandations avant de commencer



**Bienvenue dans ce guide spécialement conçu pour vous aider à comprendre votre stress et à le réguler de manière efficace.**

**Avant de plonger dans ce voyage personnel, voici quelques recommandations pour en tirer le meilleur profit :**

**Imprimez ce guide**, pour noter plus facilement vos réflexions et réponses aux diverses questions posées.

**Eteignez votre téléphone** et assurez vous d'être dans un **endroit** calme où vous ne serez **pas dérangé(e)**.

**Réservez une heure** pour vous consacrer pleinement à ce guide. **Ce moment est pour vous.**

**C'est parti !**

# C'est quoi le stress ?



Le stress est une **réponse naturelle**, de votre corps, face à des situations perçues comme menaçantes ou exigeantes.

Le stress **stimule vos capacités** afin de pouvoir répondre à la situation, à l'évènement, au changement.

Le stress apparaît lorsque vous **percevez un déséquilibre** entre les demandes et vos ressources.



Le stress devient problématique pour l'organisme lorsqu'il est chronique.



**Reconnaitre les signes d'alertes du stress, permet d'y remédier, pour ne pas tomber dans un épuisement extrême.**

# J'apprends à mieux reconnaître mon stress

Reconnaître mes symptômes  
liés au stress



# A vous de jouer !

## Reconnaitre vos symptômes liés au stress

**Cochez uniquement si vous êtes concerné(e).  
Echelle d'intensité ou de fréquence sur 10.**

Intensité (0= Faible, 10= Elevée).

Fréquence (2= Rarement, 5= Souvent, 10= Tous les jours).

AU COURS DU MOIS, AVEZ VOUS RESSENTI	COCHEZ	ECHELLE
FATIGUE CONSTANTE PEU SOULAGÉE APRÈS DU REPOS	<input type="checkbox"/>	/10
DIFFICULTÉS À S'ENDORMIR	<input type="checkbox"/>	/10
RÉVEILS NOCTURNES	<input type="checkbox"/>	/10
TENSION DES ÉPAULES, MAUX DE DOS, DOULEURS ARTICULAIRES	<input type="checkbox"/>	/10
BOULE AU VENTRE	<input type="checkbox"/>	/10
MAUX DE TÊTE	<input type="checkbox"/>	/10
TROUBLES GASTRO-INTESTINAUX	<input type="checkbox"/>	/10
DIFFICULTÉS DE CONCENTRATION	<input type="checkbox"/>	/10
TROUS DE MÉMOIRE	<input type="checkbox"/>	/10
ERREURS FRÉQUENTES	<input type="checkbox"/>	/10
ANGOISSES	<input type="checkbox"/>	/10
PLEURER POUR UN RIEN	<input type="checkbox"/>	/10



Suite

# A vous de jouer !

## Suite

**Cochez uniquement si vous êtes concerné(e).  
Echelle d'intensité ou de fréquence sur 10.**

Intensité (0= Faible, 10= Elevée).

Fréquence (2= Rarement, 5= Souvent, 10= Tous les jours).

AU COURS DU MOIS, AVEZ VOUS RESSENTI	COCHEZ	ECHELLE
IRRITABILITÉ, ÉNERVEMENT		/10
BOULIMIE		/10
PERTE D'APPÉTIT		/10
PERTE DU SENS DE L'HUMOUR		/10
AUGMENTATION DE LA CONSOMMATION DE CAFÉ, TABAC, ALCOOL		/10
ACHATS COMPULSIFS		/10
PERTE DE SENS		/10
PERTE DE MOTIVATIONS		/10

# A vous de jouer !



## Bravo !

Maintenant, reprenez les réponses du tableau précédent et faites une synthèse des symptômes qui vous caractérisent lorsque vous êtes stressé(e).



**Ce sont vos indicateurs d'alerte.**



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Comment rééquilibrer ma balance ?





# Sources de stress



Dans la partie précédente, vous avez pris le temps, de reconnaître vos symptômes physiques et comportementaux lorsque vous êtes stressé(e).

Maintenant, vous allez **identifier** :



**Les sources de stress internes** liées à votre personnalité, vos pensées, vos émotions, vos croyances.



**Les sources de stress externes** liées à votre environnement de travail, votre vie personnelle, des événements inattendus.



**Reconnaitre si le stress provient de l'interne ou de l'externe, permet de cibler votre stratégie de gestion du stress.**

# J'apprends à reconnaître mes sources de stress

Sources de stress  
internes et externes



# A vous de jouer !

## Reconnaitre vos sources de stress internes et externes

Stress ponctuel (P), Stress continu (C)  
Echelle d'intensité (0= Faible, 10= Elevée)

NOTER VOS SOURCES DE STRESS AU QUOTIDIEN	STRESS P OU C	ECHELLE
<b>AU TRAVAIL (CONFLIT, DÉLAIS SERRÉS, CHARGE EXCESSIVE, BRUIT, PAS DE RECONNAISSANCE...)</b>		
		/10
		/10
		/10
		/10
		/10
		/10
<b>A LA MAISON</b>		
		/10
		/10
		/10
		/10
		/10



Suite

# A vous de jouer !

## Suite

Stress ponctuel (P), Stress continu (C)  
Echelle d'intensité (0= Faible, 10= Elevée)

NOTER VOS SOURCES DE STRESS AU QUOTIDIEN	STRESS P OU C	ECHELLE
<b>AVEC MON ENTOURAGE (CONJOINT, ENFANTS, PARENTS, AMIS...)</b>		
		/10
		/10
		/10
		/10
		/10
<b>CHANGEMENT MAJEUR DE VIE (DÉMÉNAGEMENT, NOUVEAU TRAVAIL, DIVORCE, CHÔMAGE, MARIAGE...)</b>		
		/10
		/10
		/10
		/10
		/10



Suite

# A vous de jouer !

## Suite

Stress ponctuel (P), Stress continu (C)  
Echelle d'intensité (0= Faible, 10= Elevée)

NOTER VOS SOURCES DE STRESS INTERNES	STRESS P OU C	ECHELLE
--------------------------------------	------------------	---------

VOS PENSÉES (TOUT DOIT ÊTRE PARFAIT, JE N'Y ARRIVERAIS PAS...)

		/10
		/10
		/10
		/10
		/10

VOS ÉMOTIONS : NOMMER VOTRE ÉMOTION ET LA RAISON  
(PEUR DE FAIRE DES ERREURS, COLÈRE CONTRE/CAR, TRISTE DE QUOI...)

		/10
		/10
		/10
		/10
		/10



Suite

# A vous de jouer !



## Bravo !

Maintenant, reprenez les situations du tableau précédent dont l'échelle est la plus élevée et où le stress est en continu.

**Cherchez et notez les actions que vous pourriez mettre en place.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---

J'apprends à  
augmenter mes  
  
ressources  
disponibles



# Ressources



Suite à l'identification de vos sources de stress internes et externes, vous allez maintenant explorer vos ressources disponibles.

Pour **retrouver un équilibre**, vous devez **identifier** ce qui vous ressource, ce qui vous **fait du bien**.

Prendre soin de votre physique et de votre mental doit être **votre priorité**. Ce n'est pas être égoïste.



**C'est en étant bien avec vous même que vous pouvez mieux donner aux autres.**



# A vous de jouer !

Cochez ce que vous pouvez ou aimeriez mettre en place pour vous ressourcer

RESSOURCES POSSIBLES	COCHEZ
RECHERCHER DE L'AIDE POUR CERTAINES TÂCHES	<input type="checkbox"/>
APPRENDRE DE NOUVELLES COMPÉTENCES	<input type="checkbox"/>
ORGANISER UN ESPACE DE TRAVAIL QUI ME CONVIENT	<input type="checkbox"/>
ORGANISER UN ESPACE DE DÉTENTE QUI ME CONVIENT	<input type="checkbox"/>
PARTICIPER A DES ACTIVITÉS SPORTIVES, CRÉATIVES, MANUELLES...	<input type="checkbox"/>
PARLER A DES AMIS OU DES PROCHES	<input type="checkbox"/>
ORGANISER DES SORTIES AVEC DES AMIS OU DES PROCHES	<input type="checkbox"/>
ÉCRIRE DANS UN CARNET MES ÉMOTIONS, MES ENVIES, MES PROJETS, MES RÊVES	<input type="checkbox"/>
NOTER TOUS LES JOURS 3 CHOSES QUI ONT ÉTÉ AGRÉABLES, SATISFAISANTES, SOURCES DE JOIE...	<input type="checkbox"/>
ÉCOUTER DE LA MUSIQUE	<input type="checkbox"/>
PRENDRE LE TEMPS DE ME FAIRE PLAISIR	<input type="checkbox"/>
LIRE UN LIVRE OU UN MAGASINE	<input type="checkbox"/>



Suite

# A vous de jouer !

## Suite

RESSOURCES POSSIBLES	COCHEZ
ME PROMENER DANS LA NATURE	<input type="checkbox"/>
FAIRE DU JARDINAGE	<input type="checkbox"/>
ME REPOSER OU DORMIR QUAND JE SUIS FATIGUÉ(E)	<input type="checkbox"/>
PRENDRE UN BAIN	<input type="checkbox"/>
TRANSFORMER UNE DE MES PENSEES NÉGATIVES	<input type="checkbox"/>
MES AUTRES IDEES	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

### LISTEZ TROIS PERSONNES-RESSOURCE

Personne qui vous écoute, en qui vous avez confiance et qui vous soutient.


# A vous de jouer !

**LISTEZ CE QUE VOUS ALLEZ FAIRE POUR PRENDRE DU  
TEMPS POUR VOUS**

Area with 20 horizontal lines for writing.

# N'oubliez pas



**Changer** certaines de vos habitudes ou de vos comportements **est un apprentissage**.

Comme tout nouvel apprentissage, **au début ce n'est pas facile**, ça demande du temps, un effort et de la persévérance.

Alors **commencez par un petit pas**, et lorsque c'est devenu une habitude, faite un nouveau petit pas.

Un changement en appelle un autre, **c'est le premier pas qui coûte le plus**.

**Notez ici la première action que vous allez mettre en place pour réduire votre stress.**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Bravo et Merci d'avoir joué le jeu.

J'espère que toutes les questions posées dans ce guide, vous ont permis d'identifier votre stress, ses sources d'apparitions et de trouver vos ressources pour le réduire.

**Vous sentez le besoin d'être guidé(e) personnellement pour sortir de votre stress ?**

**PARLONS-EN ! Réservez une rencontre offerte de 30 minutes en cliquant ici.**



**Claire Correia**

**J'accompagne** mes client(e)s à réduire leur **stress**, à sortir de l'épuisement ou du burn-out.

Grâce à des **actions concrètes, personnalisées et sur-mesure**, **retrouvez** rapidement l'énergie.