

# 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 reconnaitre mon stress

Reconnaitre 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 RESENTI	COCHEZ	ECHELLE
FATIGUE CONSTANTE PEU SOULAGÉE APRÈS DU REPOS		/10
DIFFICULTÉS À S'ENDORMIR		/10
RÉVEILS NOCTURNES		/10
TENSION DES ÉPAULES, MAUX DE DOS, DOULEURS ARTICULAIRES		/10
BOULE AU VENTRE		/10
MAUX DE TÊTE		/10
TROUBLES GASTRO-INTESTINAUX		/10
DIFFICULTÉS DE CONCENTRATION		/10
TROUS DE MÉMOIRE		/10
ERREURS FRÉQUENTES		/10
ANGOISSES		/10
PLEURER POUR UN RIEN		/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 RESENTI	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 reconnaitre 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
		/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
AVEC MON ENTOURAGE (CONJOINT, ENFANTS, PARENTS, AMIS...)		/10
		/10
		/10
		/10
		/10
CHANGEMENT MAJEUR DE VIE (DÉMÉNAGEMENT, NOUVEAU TRAVAIL, DIVORCE, CHÔMAGE, MARIAGE...)		
		/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
<b>VOS PENSÉES (TOUT DOIT ÊTRE PARFAIT, JE N'Y ARRIVERAIS PAS...)</b>		
		/10
		/10
		/10
		/10
		/10
<b>VOS ÉMOTIONS : NOMMER VOTRE ÉMOTION ET LA RAISON (PEUR DE FAIRE DES ERREURS, COLÈRE CONTRE/CAR, TRISTE DE QUOI...)</b>		
		/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.**

The image consists of a series of horizontal bands. There are eleven light purple bands, each approximately one-third of the total height of the image. These purple bands are separated by ten thin, dark blue horizontal lines. The pattern repeats from top to bottom across the entire vertical space.

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

APPRENDRE DE NOUVELLES COMPÉTENCES

ORGANISER UN ESPACE DE TRAVAIL QUI ME CONVIENNE

ORGANISER UN ESPACE DE DÉTENTE QUI ME CONVIENNE

PARTICIPER A DES ACTIVITÉS SPORTIVES, CRÉATIVES,  
MANUELLES...

PARLER A DES AMIS OU DES PROCHES

ORGANISER DES SORTIES AVEC DES AMIS OU DES PROCHES

ÉCRIRE DANS UN CARNET MES ÉMOTIONS, MES ENVIES, MES  
PROJETS, MES RÊVES

NOTER TOUS LES JOURS 3 CHOSES QUI ONT ÉTÉ AGRÉABLES,  
SATISFAISANTES, SOURCES DE JOIE...

ÉCOUTER DE LA MUSIQUE

PRENDRE LE TEMPS DE ME FAIRE PLAISIR

LIRE UN LIVRE OU UN MAGASINE



Suite

# A vous de jouer !

## Suite

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

### 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**

(15 lignes pour écrire)

# 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, faites 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.