Qu’est-ce que le stress?

Atelier 15 0ctobre, 2019

Offert aux étudiants en éducation

Animation par Josée Ouellette

Psychothérapeute CSJ

jouellet@ualberta.ca

780 938-1017 (appelez ou textez)

Les 4 éléments

Le vert représente…

Le vert représente la terre. Assis sur notre chaise on frappe nos pieds sur le plancher, comme si on marchait. L'idée c'est de **s'enraciner dans le ici et le maintenant**. Tout ce que vous avez à faire est de sentir vos pieds qui touchent le sol.

Le blanc représente …

Le blanc représente l’air c’est-à-dire **votre respiration**. **Tout ce que vous avez à faire est d’observer votre respiration**. Votre corps sait comment respirer. Il respire et vous tient en vie depuis votre naissance. Vous n’avez pas besoin de rien faire sauf observer votre respiration. Votre corps sait quoi faire. Si votre attention vagabonde ailleurs, c’est correct. Ramenez votre attention à votre respiration. Observez où votre respiration se situe? Dans votre ventre, votre cage thoracique, votre poitrine etc. Observez si votre respiration est saccadée, rapide, serrée etc. Peut-être que **votre respiration a commencé à ralentir et à s’approfondir…**

Le bleu représente

Le bleu représente **l’eau**. Saviez-vous que lorsque vous vous sentez stressé, votre bouche s’assèche et ceci intensifie votre réaction au stress? Petite stratégie, **tournez votre langue dans votre bouche trois fois de chaque côté**. Vous remarquerez que cette action amènera de la salive dans votre bouche. **Et ce simple geste vous calmera.**

Le rouge représente…

Le rouge représente le feu c’est-à-dire **allumez votre imagination**. Imaginez un endroit ou vous vous sentez calme, serein, en paix, de bonne humeur, en sécurité etc. **Fermez vos yeux et visualisez cet endroit paisible** et imbibez-vous pour quelques minutes dans l’état que cet endroit provoque en vous.

Première **é**valuation

Est-ce une menace, une perte ou un **défi**?

Lazarus and Folkman 1984

Deuxième évaluation

Est-ce que j’ai les ressources?

(Personnel, social, émotionnel, social et financière.)

Lazarus and Folkman 1984

Comprendre nos réactions face au **stress**

réactions physiques(sueur, agitation, pouls accéléré, raideur musculaire, tension; respiration rapide; manque d'énergie)

réactions cognitive(blanc de mémoire; incompréhension; sentiment de confusion; difficulté à raisonner; manque de concentration, procrastination, langage interne négatif)

réactions émotives(peur, panique; colère; frustration; agressivité; déprimé; angoisse; le goût de fuir)

Nos comportement face au stress

- Attaquer (Blâmer)
- Fuir (procrastiner)
- Geler (Se sentir dépassé et ne plus savoir où mettre la tête)

Ne te fais pas du **Ciné**ma!

- C : perception de ne pas avoir de Contrôle
- I : Imprévisibilité
- N : nouveauté
- E : l’égo menacé

Le stress n’a pas à être négatif. Ça demande seulement des ajustements

D’autres ressources

Si vous voulez approfondir votre connaissance à propos du stress et de la stratégies ciné, voici des ressources:

1. Youtube Sonia Lupien: Comprend-on bien ce qu'est le stress? - YouTube(Brève vidéo qui explique ciné).
2. Youtube: “SPIN ton stress” (Une animatrice explique ciné à des élèves pour les outiller à gérer et prévenir le stress). Une animatrice explique ciné à des élèves pour les outiller à gérer et prévenir le stress).

Deux livres de Dr. Sonia Lupien

1. https://www.clubdelectureaffaires.com/par-amour-du-stress-sonia-lupien/ (Par amour du stress)
2. https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=2796331&def=%C3%80+chacun+son+stress%2CLUPIEN%2C+SONIA%2C9782981783905 (à chacun son stress)

Souvenez-vous…
Votre état est aussi malléable que l’argile