

Stratégies en étapes

pour identifier et gérer ses réactions face au stress

pour passer du repérage à l'action

1

S'ÉCOUTER

Reconnaître ses signaux de stress et en prendre conscience

- **Physiques**
Difficultés de sommeil, diminution de l'énergie ou agitation, douleurs, etc.
- **Comportementaux**
Irritabilité, agressivité, difficulté à prendre des décisions, isolement, etc.
- **Émotionnels**
Sentiment de découragement, diminution de l'estime de soi, etc.
- **De la pensée**
Doutes envers soi-même et envers les autres, difficultés de concentration, etc.

(voir l'outil)

S'ACCEPTER

sans jugement

S'autoriser à vivre ses émotions et ses réactions en faisant preuve de **bienveillance envers soi-même**

2

PARLER

L'entourage est une **source de soutien** importante et peut aider à trouver des stratégies

Il ne faut pas hésiter à parler à :

- des amis
- de la famille
- des collègues
- des voisins
- etc.

4

IDENTIFIER LA CAUSE

Tenter de reconnaître ce qui provoque les réactions

Quelle est la source d'inquiétude?

5

AGIR

sur ce qu'il est possible de changer

Quels sont les éléments qui peuvent être contrôlés ?

Quelles sont les **stratégies gagnantes** qui ont déjà été mises de l'avant dans une situation similaire ?

Par exemple:

- Être actif et dépenser son énergie
- Aller chercher de l'information et se renseigner
- Prendre soin de soi avec des gestes concrets (voir l'outil)

Et toutes les autres stratégies de gestion qui fonctionnent pour vous

Adapté de l'outil « Stratégies pour faire face à son stress » du CISSS des Laurentides