

FICHE N°3

Gérer son stress

DEFINITION DU STRESS ?

- « Stress » : Ré-action de l'organisme pour faire face aux contraintes perçues dans l'environnement
 - Au point de départ, il y a un stimulus que l'on appelle un stresser. Ce stresser va déclencher en soi ce qu'on appelle des capacités d'adaptation, **le stress**.
 - **Le stress est une mise en route physiologique de notre organisme pour nous adapter à une situation**
 - Faire face au stress, **c'est augmenter, élargir notre limite de capacité d'adaptation.**
- Le stress se manifeste avant toute chose DANS notre corps.**

STRATÉGIES POUR FAIRE FACE AU STRESS

- ✓ **AMÉLIORER LA RELATION ENTRE LA TÊTE ET LE CORPS**

Action : Bien écouter ce que notre corps nous dit (ne pas négliger les sensations corporelles)

- ✓ **L'ÉQUILIBRE ENTRE L'ACTION ET LA DÉTENTE.**

Plus nous voulons être dans l'action, plus il faut apprendre à se relâcher et à se détendre...

En particulier, relâchez tous les muscles non nécessaires et non utiles.

Action : ATTENTE= DÉTENTE (exemple : faire 3 grandes respirations dans une file d'attente)

- ✓ **RESPIREZ !**

Pour gérer les effets physiques et physiologiques du stress, **il faut respirer !!**

«Toutes les cellules de mon corps ont besoin d'oxygène, alors plus je respire, mieux je vis.. Et comme mon cerveau consomme beaucoup d'oxygène, plus je respire, mieux je pense. »

PRATIQUES

1. Pour récupérer très vite

- Détente Flash

2. Pour se remotiver

Debout, les mains ouvertes, choisissez une phrase ou un mot que vous aimez bien, que vous avez envie pour vous, un mot positif.

- *Inspire, faites monter ce mot, cette phrase bloquez en douceur votre respiration et sentez là, visualisez là puis*
- *En soufflant doucement, laissez-la comme imbiber votre corps, s'y déposer, y vivre...*

3. Pour se destresser, se calmer avant une épreuve

- Faire 3 grandes respirations en soufflant bien profondément
- Respiration profonde « tension détente »
- Image mentale d'apaisement