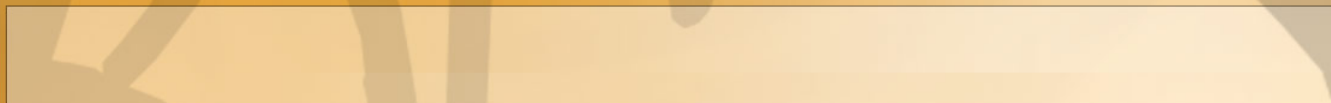


LA GESTION DU STRESS

***COMMENT GÉRER SON STRESS
LORSQU'ON EST DE JEUNES
ADULTES?***



LE STRESS C'EST QUOI?

- **Le stress, c'est l'ensemble des réactions de l'organisme (positives ou négatives) à une demande d'_____.**
- **Plus simplement, *le stress*, c'est une sensation que l'on éprouve lorsque l'on est confronté à une situation à laquelle on ne croit pas pouvoir faire face correctement. Il provoque un sentiment de malaise.**

QU'EST-CE QUI VOUS REND SI STRESSÉ?

- **LES EXAMENS**
- **LES ÉTUDES**
- **LA PERFORMANCE**
- **LE TRAVAIL**
- **L'AVENIR**
- **LES RELATIONS AMOUREUSES**
- **L'ENTOURAGE**
- **LE MANQUE D'ARGENT**
- **LES MALADIES**

LES ÉLÉMENTS LES PLUS STRESSANTS

- Mort du conjoint : 100
- Divorce : 73
- Séparation conjugale : 65
- Emprisonnement : 65
- Décès d'un proche parent : 63
- Blessure ou maladie physique : 53
- Mariage : 50
- Perte d'emploi : 47
- Réconciliation conjugale : 45
- Retraite : 45
- Maladie du conjoint : 44

QUELS SONT LES SIGNES ET SYMPTÔMES DU STRESS?

Au niveau cognitif

- Problèmes de m_____
- Difficultés à prendre des d_____
- Incapacité à se c_____
- Troubles du jugement
- Pessimisme général
- Pensées a_____
- Inquiétude constante
- Perte d'objectivité et du jugement
- Anticipations n_____

QUELS SONT LES SIGNES ET SYMPTÔMES DU STRESS?

Au niveau émotionnel

- A _____
- Irritabilité, i _____
- Sensation de f _____
- Incapacité à se détendre et se r _____
- Avoir l'impression d'être sur les nerfs
- Sentiment d' _____ de solitude
- D _____ ou tristesse généralisée

QUELS SONT LES SIGNES ET SYMPTÔMES DU STRESS?

Au niveau physique

- Maux de têtes ou mal de dos
- Tensions m_____
- Diarrhée ou constipation
- N_____
- I_____
- Douleurs dans la poitrine, rythme cardiaque rapide
- Perte ou prise de p_____
- Démangeaison
- Coups de froid fréquents

QUELS SONT LES SIGNES ET SYMPTÔMES DU STRESS?

Au niveau comportemental

- Manger beaucoup plus ou beaucoup moins
- Dormir beaucoup plus ou beaucoup moins
- Isolement
- Procrastination, fuite des responsabilités
- Abus d'alcool, de cigarettes ou de médicaments pour se relaxer
- Sur-activité dans certains domaines (sport, shopping)
- Réaction démesurée face à des problèmes imprévus
- Habitudes nerveuses (se ronger les ongles)

Quand le stress est-il néfaste pour notre santé?

C'EST LORSQUE QUE JE RESENS:

- L'i_____
- Évitement
- La rigidité
- Le contrôle
- La c_____
- L'agitation

Est-ce normal d'être stressé?

OUI!!!

Un certain niveau de stress contribue à améliorer notre rendement.

Au-delà de ce niveau, la qualité de notre p_____ commence à baisser.

QUE FAIRE POUR LE DIMINUER?

1-Entretenir une relation amicale avec soi-même (Être avec soi comme on serait avec son meilleur ami.)

2-Faire attention aux pièges de la pensée.
(Les situations ont l'importance qu'on leur en donne, les toujours et les jamais, nuancer sa pensée, la surgénéralisation, l'étiquetage, la lecture de pensée et le filtrage)

SUITE...

3-Entretenir une bonne hygiène de vie

A :

Omega-3 contenues dans certains aliments (poissons, graine de lin) si consommées en dose suffisante agissent comme un agent anti-dépresseur.

S :

Routine de coucher, minimum de 8 heures, éviter stimulation prioriser la détente verre de lait chaud contient acide aminé calmant

E :

Cerveau décharge des endorphines substance chimique qui s'apparente à la dopamine et qui donne une sensation de bien-être naturelle

En faire régulièrement

SUITE...

4- Passer à l'action en se fixant des objectifs

Tes objectifs doivent être:

- Spécifiques
- Réalistes
- Bien planifiés

5-Les troubles anxieux

Quand tu as tout essayé, que tu es tout simplement incapable de voir le bout et que ton stress commence à entraver ton fonctionnement normal (aller à l'école, travailler, manger, dormir, parler aux autres), on parle alors d'un trouble anxieux.

Il faut à ce moment-là passer voir un médecin qui te donnera un rendez-vous avec un spécialiste de la santé mentale en psychiatre.

LES RESSOURCES NÉCESSAIRES

- Réseau amicales et familles
- CLSC
- École (professionnels)
- Infos santé
- Suicide action
- Tel jeunes
- Connaître les activités sportives et culturelles
- Avoir un peu d'argent pour être autonome
- Ne pas se centrer sur soi seulement, mais aussi sur les autres.



MERCI BEAUCOUP!

QUESTIONS???

Santé et activité physique

Collège de Rosemont