

STRESS :

Qu'est-ce que je peux faire?

Est-ce que je suis stressé?

Les symptômes de stress comprennent le fait de se sentir anxieux, constamment irritable, démotivé, débordé, fatigué, et d'avoir de la difficulté à dormir.

Oui

Non

... Bonne nouvelle!

Prends quelques respirations profondes et trouve de saines manières de relaxer.

Est-ce que je peux réduire ce qui me cause du stress?

Je pense que oui

Non

Réduire les facteurs de stress

Lorsque le stress commence à s'accumuler, la solution idéale est d'en réduire la quantité.

Quelles sont mes options?

- Régler le problème
- Renforcer mes connaissances et mes habiletés
- Réduire l'exposition au stress
- Changer mon comportement et mes réactions
- Établir des limites
- Devenir mieux organisé

Faire face au stress

Certains stress ne peuvent être entièrement éliminés. Il y a deux volets pour faire face au stress :

- Être en mesure de tolérer la situation stressante lorsqu'elle se présente
- Se rétablir et rebondir lorsque la situation stressante est terminée

Quelle est la stratégie la plus efficace pour ma situation?

- Changer ma façon de penser
- Aller chercher de l'aide
- Apprendre de nouvelles stratégies
- Apporter des changements à mon mode de vie
- Aller chercher de l'aide professionnelle

La plupart des gens ont besoin d'utiliser les deux types de stratégies de gestion de stress à différentes périodes de leur vie.

La Fondation de psychologie du Canada peut aider. Veuillez consulter les sites suivants :

Strategieurllestress.ca et fondationpsychologie.org



LA FONDATION
DE PSYCHOLOGIE
DU CANADA

THE PSYCHOLOGY
FOUNDATION
OF CANADA