

ANNEXE 4 | Inventaire de ressources et moyens pour faire face au stress

Moyens	Ressources
Faire des activités de pleine conscience	<p>Respirer avec l'application RespiRelax+ : https://itunes.apple.com/ca/app/respirelax/id515900420?mt=8&ign-mpt=uo%3D4</p> <p>Utiliser la cohérence cardiaque : https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=la-coherence-cardiaque https://www.youtube.com/watch?v=R-1uQNQZZbQ</p>
Utiliser le dessin pour relaxer et se recentrer	<p>Les mandalas : http://www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/mandalas-1.1538421</p> <p>Application mobile « Coloriage pour adulte » : https://www.microsoft.com/fr-ca/p/coloriage-de-mandala-pour-adulte/9nblg-gh5289s?activetab=pivot:overviewtab</p>
Tenir un journal de ses stress	Exprimer ses émotions dans un journal personnel : https://www.quintonic.fr/bien-etre/magazine/tonus/tenir-un-journal-intime-une-solution-contre-le-stress
Écouter de la musique	Avoir une playlist #Jerelaxe dans votre téléphone avec les diverses chansons qui vous font du bien.
Éviter les retards	Partir 5 minutes plus tôt pour éviter le stress relié à vos déplacements et pour trouver une place de stationnements. Profiter de l'endroit où vous allez pour relaxer avant votre rendez-vous.
Trouver un emploi qui vous convient et que vous aimez	Prendre deux minutes pour réfléchir si le temps accordé au travail nous convient. Comme nous y passons beaucoup de temps, s'assurer d'y être bien.
Apprenez à rire	<p>S'offrir des moments de détente et de rire entre amis;</p> <p>Aller voir des spectacles d'humour;</p> <p>Surveiller les événements qui se déroulent dans votre ville, il y a pleins de trésors à bas prix;</p> <p>Aller sur youtube et visionnez des vidéos drôles.</p>
Organiser et planifier son temps	<p>Élaborer des listes des tâches à faire en indiquant le niveau de priorité.</p> <p>Utiliser un calendrier ou des notes électroniques.</p> <p>Certains opteront pour des couleurs dans leur agenda.</p>
Adopter ou maintenir de saines habitudes de vie.	<p>Manger, se reposer, bouger en accord avec nos besoins.</p> <p>Se joindre à des mouvements collectifs pour relever le défi. Par exemple : www.fillactive.ca ou www.defisante.ca</p>