

---

# Gestion du stress

## Pour les optimistes, les pessimistes et les sceptiques

---



---

### BUT DE L'ATELIER

Le présent atelier vous aidera à accomplir ce qui suit.

1. Améliorer votre santé
2. Travailler plus efficacement
3. Contrôler vos réactions lors d'une situation stressante
4. Éliminer les symptômes chroniques de stress
5. Améliorer la communication avec vous-même et avec les autres.

Quel type de stress aimeriez-vous mieux gérer?

## **Animateur de l'atelier : Leslie Rose**

Leslie Rose est expert-conseil dans le domaine du savoir-être depuis plus de 25 ans. Ses programmes aident les gens à avoir un meilleur rendement au travail et à la maison.

Leslie Rose se concentre sur la formation et la consultation dans les domaines de la gestion du stress, de la communication efficace, du service à la clientèle et de l'humour.

## **STRESS OPTIMAL**

### **Collecte d'information**

1. Quels stressseurs affaiblissent votre bien-être?
2. Comment les stressseurs nuisent-ils à votre corps?
3. Quels changements de vos habitudes habituelles vous indiquent que vous êtes stressé?
4. Qu'est-ce qui vous motivera à contrôler le stress plus efficacement?

### **Gestion du stress dans le milieu de travail**

1. Quels sont les principaux facteurs sous-jacents aux stressseurs dans le milieu de travail aujourd'hui?
2. Quels sont les principaux choix à votre disposition pour composer avec les stressseurs?

## GESTION PERSONNELLE DU STRESS

1. **Dans quelle mesure la santé et le bien-être sont-ils importants?**

2. **Mauvaises habitudes** (Comportement)

- Exemples
- Définition
- Désavantages
- Une mauvaise habitude sur laquelle je suis disposé à travailler
- Ce que je vais faire cette semaine
- Ma motivation à réussir

3. **Croyances auto-destructrices** (Pensées)

- Qualités des pensées négatives
- Exemples de pensées négatives
- Les croyances auto-destructrices influencent notre comportement
  - Procrastination
  - Excès de table
- Croyances
- Les éléments essentiels des croyances auto-destructrices

## **CROYANCES AUTO-DESCTRUCTRICES**

**Placez un crochet à côté de tout énoncé apparaissant plus loin auquel vous croyez à l'heure actuelle.**

1. Je dois toujours être en contrôle de toutes les situations.
2. Je dois toujours apparaître fort et sûr de moi.
3. Je dois toujours m'efforcer d'en faire plus.
4. Je dois toujours avoir raison.
5. Je dois être aimé et avoir l'approbation de tout le monde en tout temps.
6. Si je refuse une demande légitime, alors je suis égoïste ou j'ai tort.
7. Si je pose des questions ou fais une déclaration dans une situation au cours de laquelle je ne suis pas sûr de moi, je vais paraître ignorant.
8. Je ne me sens pas bien quand je fais des erreurs.
9. Ce n'est pas bien pour moi de manifester de la colère.
10. Si je m'affirme et que cela te blesse, alors je suis mauvais et je suis responsable de t'avoir blessé.

Réécrivez de façon plus positive n'importe quel des énoncés précédents.

Répétez ce nouvel énoncé dix fois par jour pendant trois semaines.

# RELAXATION CONCENTRÉE

## Définition

### A. Étapes de préparation

1. *Sentiment* : lourdeur
2. *Paroles* : « Je choisis ce moment pour ma relaxation concentrée. »
3. *Conscience* : des sons
4. *Concentration* : sur la respiration

### B. Techniques

1. **Concentration sur les pensées**
  - apaise l'intensité des pensées
  - améliore la conscience du corps et du moment présent
2. **Respiration abdominale**
  - détend la tension musculaire excessive
  - augmente l'approvisionnement du corps en oxygène
3. **Calme** (répéter le mot, puis imaginer un endroit calme)
  - diminue les pensées inévitables
  - se concentre sur les pensées agréables
4. **Affirmations**
  - Aide les pensées positives à devenir dominantes
  - Appui l'établissement et l'atteinte de buts

« Je suis une bonne personne. »  
« Je choisis le bien-être et le contrôle. »  
« Je m'accepte comme je suis. »  
« Je me pardonne ainsi qu'aux autres. »  
« Je m'aime. »

# STRESS

1. Définition du stress
2. Les questionnaires du stress
3. Stress optimal
4. **Analogie avec l'automobile**
  - À quelle vitesse conduisez-vous?
  - À quelle fréquence faites-vous votre mise au point?
  - Le corps humain
  - La santé
  - Les symptômes d'une mauvaise santé
  - La vitalité

## 5. **Le modèle du pouvoir**

Améliorer le rendement au moyen des méthodes énoncées ci-dessous.

- La détente
- La visualisation
- Les affirmations

## 6. **Étude sur l'âge du corps**

1. L'objet
2. Les résultats
3. Quels changements donnent des résultats
  - a) Précisions des valeurs et des objectifs
  - b) Détente concentrée
  - c) Communication efficace
  - d) Exercice
  - e) Nutrition

## 7. Plan d'action personnel