

Trop, c'est comme pas assez! Quand le stress me joue des tours...

Atelier 1

HORS

PISTE

RAPPEL!

Connaître vos propres signaux de stress permet de prendre conscience de ce qui vous stresse et d'y faire face avec plus de confiance!

Le stress est une réaction d'alarme **NORMALE** à une situation concrète et réelle. Il permet de bien réagir lorsqu'il y a présence d'un danger.

Parfois, **votre cerveau vous joue des tours. PRENEZ LE CONTRÔLE!** Si vous réagissez de la même façon devant un ours que devant une fourmi, vous dépenserez beaucoup d'énergie pour rien!

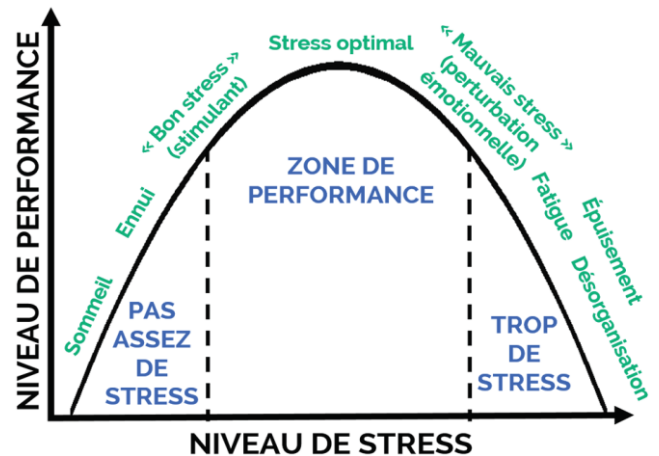
Préservez votre énergie en évaluant la gravité du danger!

À vous de jouer!

Utilisez ces stratégies

- Passer à l'action.
- Écouter de la musique.
- Faire de l'activité physique.
- Parler de votre stress à quelqu'un.
- Faire de la relaxation, de la méditation.
- Rire avec vos amies et amis.
- Écouter une émission que vous aimez.
- Dessiner, peindre, sculpter, créer.
- Faire une promenade, aller en nature.
- Respirer, relaxer
- Faire un exercice de pleine conscience.
- Etc.

Le stress... Bon ou mauvais?



Une pause active

Bouger et vous étirer en conscience avec votre respiration peut vous aider à vous détendre et à mieux composer avec votre stress.

DÉFI HORS-PISTE

Pensez à une situation stressante à laquelle vous devrez faire face dans les prochaines semaines. Choisissez une ou deux stratégies que vous pourriez utiliser pour affronter cette situation avec confiance.

Rendez-vous sur



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

UDS Université de
Sherbrooke



Programme HORS-PISTE - Exploration

Références bibliographiques

Ciarrochi, J. V., Hayes, L., et Bailey, A. (2014). *Deviens maître de ta vie*. LBL Éditions.

Forsyth, J. P., et Eifert, G. H. (2007). *The Mindfulness and Acceptance Workbook for Anxiety*. New Harbinger Publication, Inc.

Lupien, S. (2019). *À chacun son stress*. Éditions Va Savoir.

Marchand, A., Letarte, A., et Seidah, A. (2018). *La peur d'avoir peur. Guide de traitement du trouble panique et de l'agoraphobie*. Éditions du Trécarré.

Palazzolo, J. et Arnaud, J. (2013). Anxiété et performance: de la théorie à la pratique. *Annales Médico-Psychologiques*, 171(6), 382-388. doi : 10.1016/j.amp.2011.09.018

Pour les références complètes du Programme HORS-PISTE Exploration, veuillez visiter l'adresse suivante :

https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2022/08/references_bibliographiques.pdf

Ou cliquez directement ce lien : [references_bibliographiques.pdf \(usherbrooke.ca\)](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2022/08/references_bibliographiques.pdf)