

# 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!

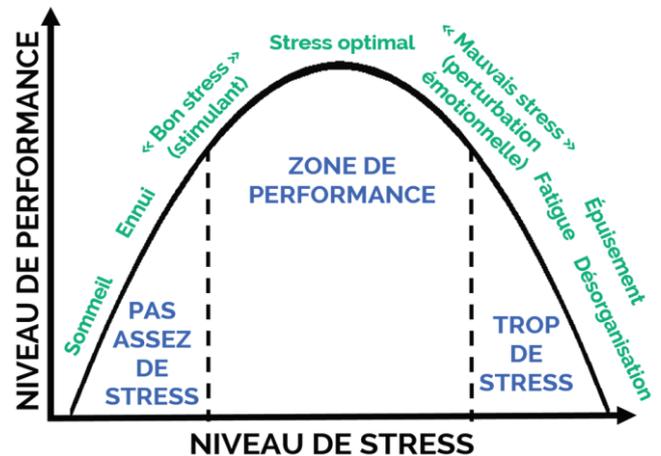
**Préservez votre énergie en évaluant la gravité du danger!**

### 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](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)