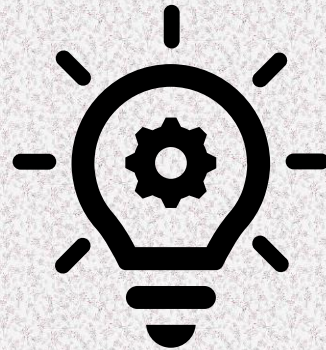


Apprivoiser le stress

D'abord, il faut savoir que le stress est une réponse physiologique normale en réponse à un évènement anormal ou dangereux. C'est une réaction qui apparaît et disparaît d'elle-même et qui nous permet de s'adapter à toutes les situations.



Ses manifestations sont nombreuses :

- ♀ Symptômes physiques (tensions musculaires, problèmes digestifs, problèmes du sommeil, modification de l'appétit, souffle court, etc.)
- ♀ Symptômes émotionnels (irritabilité, difficulté à prendre des décisions, anxiété, difficulté à se concentrer, diminution de l'estime de soi, morosité, etc.)
- ♀ Symptômes comportementaux (négativité, désorganisation, relations difficiles, tendance à s'isoler, augmentation de la consommation des dépendances toxiques, l'évitement des situations exigeantes, etc.)

7 clés de la stressée-heureuse!

- 1) Faire le point
- 2) Faites-vous confiance et faites confiance aux autres
- 3) Fixez-vous des objectifs
- 4) Écoutez-vous
- 5) Relaxez-vous
- 6) Préparez-vous aux situations plus difficiles
- 7) Dynamisez-vous mentalement

Comment y arriver?

Vous pouvez tenir un carnet de stress, dans lequel vous pourrez inscrire vos émotions, les événements que vous vivez (bons ou mauvais) ou autres. Cela va vous aider à mettre des mots sur ce que vous vivez et à avoir une vue d'ensemble sur les raisons de votre stress.

Pour vous préparer aux situations difficiles, il faut faire attention de ne pas alimenter votre anxiété. Il faut plutôt créer des projets, trouver des passions et créer... Ainsi, lorsque des situations plus difficiles surviennent, vous aurez vos repères et vos échappatoires pour vous retrouver.

Pour vous dynamiser mentalement, vous pouvez essayer de nouvelles choses, apprendre, contempler, écouter de la musique, danser! Tout ce qui vous vient en tête pour vous garder vive et heureuse.

Quelques trucs

Voici quelques passe-temps et techniques pour vous aider à apprivoiser votre stress!

- ♀ Cohérence cardiaque
- ♀ Yoga
- ♀ Méditation
- ♀ Sport
- ♀ Techniques de respiration
- ♀ Casse-têtes

Surtout, n'oubliez pas!



Ceci est un résumé de l'atelier
« Apprivoiser le stress » qui a eu lieu le
14 avril 2020. Pour vous inscrire au
prochain atelier sur Zoom :
intervenante@centrellesfemmes.com