



Stress

Fiche 5

Comment faire pour gérer mon stress ?

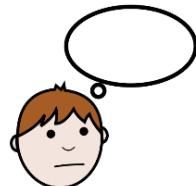
Le stress fait partie de la vie.

J'ai besoin du stress dans certaines situations.

J'apprends à gérer mon stress.

Je cherche ce qui me stresse :

- Qu'est-ce qui me stresse ?
- Pourquoi suis-je stressé ?
- Quand suis-je stressé ?



Je suis stressé.

Je cherche ce qui me stresse.

Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ?

Par exemple : je me sens tendu.



A quel endroit de mon corps ?

Par exemple :

- J'ai mal à la tête,
- J'ai une boule au ventre.



A quoi je pense lorsque je suis stressé ?

Par exemple :

- J'ai peur de me tromper à l'examen,
- J'ai peur de ne pas savoir répondre aux questions.



Qu'est-ce que je me dis ?

Par exemple : je n'arriverai pas à finir cette course.



Comment je me sens ?

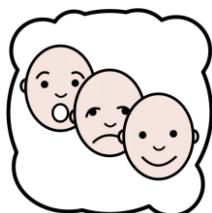
Par exemple : je suis angoissé.



Quelles émotions je ressens ?

Par exemple :

- Je suis triste,
- Je suis en colère,
- Je suis inquiet.



Je réagis comment ?

Par exemple :

- Je pleure,
- Je suis en colère,
- Je m'isole.



Je m'isole veut dire que je reste chez moi.

De quoi j'ai envie ?

Par exemple :

- J'ai envie de rester au lit,
- J'ai envie de rester seul.



De quoi je n'ai pas envie ?

Par exemple :

- Je n'ai pas envie d'aller au travail,
- J'ai envie de ne rien faire.



Je suis stressé.

Pour m'aider à gérer mon stress,
je cherche des solutions.



Qu'est-ce que je peux faire ?

Par exemple :

- Je vais voir une psychologue,
- Je vais voir un éducateur,
- Je vais parler avec un ami,
- Je trouve des activités,
- J'écoute de la musique,
- Je vais faire du sport,
- Je vais me balader.



Qu'est-ce que j'aime bien faire ?

Par exemple :

- Je vais au cinéma,



- Je vais à la piscine,



- Je vais au restaurant.



Qu'est-ce qui peut me détendre ?

Par exemple :

- Je fais de la relaxation,



- Je fais des exercices de respiration.

