



Stress

Fiche 6

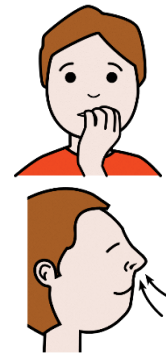
Que faire en cas de stress ?

Je suis stressé.

Je peux agir pour me sentir mieux.

Je me concentre sur ma respiration.

Se concentrer veut dire
que je pense bien à respirer.



Exercice 1 :

- Je m'assois sur une chaise.
- Je ferme les yeux.
- Je fais attention à ma respiration.
- J'inspire l'air par mon nez.
J'inspire veut dire
que je fais rentrer l'air par mon nez.



- J'expire l'air par ma bouche.
J'expire veut dire
que je fais sortir l'air par ma bouche.
J'expire tout doucement par ma bouche.



Je recommence l'exercice plusieurs fois pendant quelques minutes.

Exercice 2 :

- Je pose mes mains sur mon ventre.



- Je fais attention à ma respiration.

- J'inspire l'air par mon nez.

Mon ventre se creuse.



- J'expire tout doucement l'air par ma bouche.

Mon ventre se gonfle.

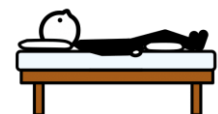


Je recommence l'exercice plusieurs fois pendant quelques minutes.

Exercice 3 :

- Je fais une séance de relaxation.

- Je m'allonge sur un tapis ou dans mon lit.



- J'écoute une musique calme.

La musique me détend.



- Je me concentre sur ma respiration

- J'inspire l'air par mon nez.



- J'expire l'air tout doucement par ma bouche.
- Je pense à des choses agréables.
- Je continue à respirer calmement.



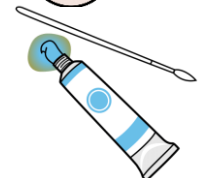
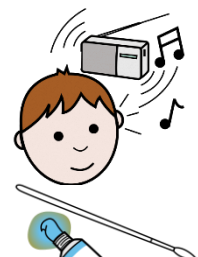
Pour réduire mon stress tous les jours.

Je peux me détendre.

Je peux faire des activités qui me font plaisir.

Par exemple :

- Je lis un livre,
- J'écoute de la musique,
- Je fais de la peinture,
- Je fais du dessin,
- Je discute avec des amis,
- Je regarde un film,
- Je vais me promener dehors,
- Je vais faire du sport,
- Je fais un puzzle.



Je dois faire attention à mon sommeil.

Je suis fatigué.

Je vais me coucher.

Je ne bois pas de café.

Je ne bois pas de thé.

Je ne bois pas de boissons énergisantes.

Je ne regarde pas trop tard la télévision.

Je ne regarde pas trop tard mon téléphone.



Je ne reste pas seul.

Je parle de mes émotions à mon entourage.

L'entourage veut dire les personnes autour de moi.

Par exemple :

- Ma famille,
- Mes amis.



Je peux parler à mon entourage.

Par exemple :

- Je me sens triste et je leur explique pourquoi.
- J'ai peur de quelque chose et je leur explique pourquoi.
- Je me sens en colère et je leur explique pourquoi.
- Je me sens stressé et je leur explique pourquoi.



J'essaie de rigoler le plus souvent possible.

Je ris avec mon entourage.



Je regarde des films qui me font rire.

Je fais des activités amusantes.

Je sors de chez moi.

Je fais du sport pendant 30 minutes tous les jours.

Je fais le sport qui me plaît :

Par exemple :

- La marche,
- La course,
- Du vélo,
- Du football,
- De la natation.

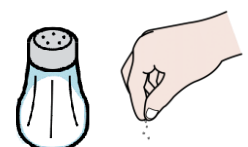
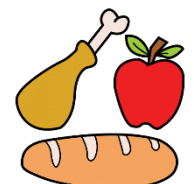


Je mange équilibré.

Équilibré veut dire que je mange de tout et pas de trop.

Par exemple :

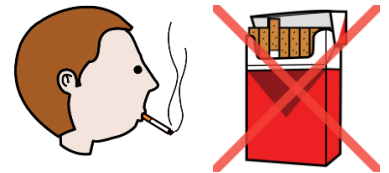
- J'essaie de manger chaque groupe d'aliments,
- Je mange moins d'aliments gras,
- Je bois moins de boissons très sucrées,
- Je mets moins de sel.



Je diminue ma consommation de tabac.

Je fume moins que d'habitude.

Le tabac est mauvais pour la santé.

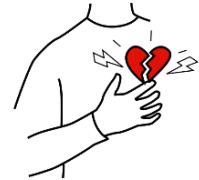


Si je fume trop,

j'augmente le risque d'avoir une maladie cardiovasculaire.

Une maladie cardiovasculaire abîme mon cœur.

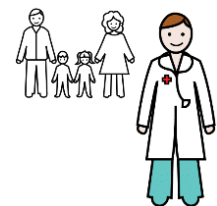
Mon sang circule moins bien.



Je peux demander de l'aide et des conseils à un professionnel de santé.

Par exemple :

- A mon médecin traitant,



- A un psychologue,

Un psychologue est un professionnel de santé.

Je peux lui parler quand je me sens stressé.



- A un sophrologue,

Un sophrologue est un professionnel de santé.

Il m'apprend à me détendre.



Je vais voir un psychologue ou un sophrologue :

- Pour mon moral,
- Pour ma santé mentale.



La bonne santé mentale me permet :

- De réfléchir,
- De prendre une décision,
- De dire les émotions que je ressens,
- D'avoir de la motivation.

