

**DIMINUEZ
VOTRE**

STRESS



**MÉTHODES
PRATIQUES**

SOÏMMOPRENEUR

LA SÉRIE « LE MEILLEUR DU COURTIER À SUCCÈS »

ENTREPRENDRE LE MEILLEUR DE SOI



Diminuez Votre Stress

Cahier d'exercices

Il nous fait plaisir de vous offrir ce cahier d'exercices, complément à la formation ***Diminuez votre stress***. Il vous permet de faire le point et d'écrire le fruit de vos réflexions en ce qui concerne votre gestion personnelle du stress. Nous espérons qu'il vous sera utile pour améliorer votre connaissance de soi et mieux gérer le stress inhérent à votre profession.

Dans cette formation, vous apprendrez:

- Qu'est-ce que le stress ? (Brève définition)
 - réaction de stress versus anxiété
 - impact du stress chronique

- Qu'est-ce qui provoque du stress ?
 - le modèle C.I.N.É.
 - certaines caractéristiques personnelles

- Les méthodes pour gérer le stress
 - éviter les méthodes nuisibles
 - les méthodes préventives
 - Les méthodes curatives
 - l'importance de la respiration

Premier exercice :

Qu'est-ce que le stress pour vous ?

Comment reconnaissez-vous que vous êtes stressés ? Quels en sont les signes ?

Comment reconnaissez-vous que votre conjoint(e), ou collègue est stressé(e) ?

Est-ce que ce sont les mêmes signaux (chez eux et chez vous)? Quels sont les signaux similaires et les signaux différents

Qu'est-ce que la **RÉACTION DE STRESS** ?

Rencontre avec un Mammouth ou un OURS...

Fuir ou combattre (*pas le temps de réfléchir*)



Réaction **AUTOMATIQUE**:

Agent stressant → l'axe hypothalamo-pituitaire-surrénalien → sécrétion d'hormones de stress: adrénaline → cortisol

Et cela dure tant que le stressor est présent...

Les manifestations physiologiques du stress

- Le **système cardiovasculaire** s'active.
 - La **respiration** est modifiée.
 - Les **sens** s'aiguisent pour vous garder alerte.
 - La **digestion** est interrompue.
 - La **peau** change.
 - Le **système reproducteur** s'arrête.
 - Les muscles sont crispés et il y a une **tension générale** dans le corps.
 - Vous sécrêtez de l'**endorphine** (analgésique naturel) pour endormir la douleur en cas de blessure et vous aider à rester concentré. L'endorphine a aussi un effet anxiolytique.
 - Le stress **ponctuel** peut nous sauver la vie. Notre corps est capable de le gérer (stress suivi de repos).
 - La réaction de stress ne peut pas être évitée. Cependant, on peut réduire le stress en stoppant la production d'hormones de stress par le **contrôle volontaire de la respiration**.
-

L'importance de la RESPIRATION

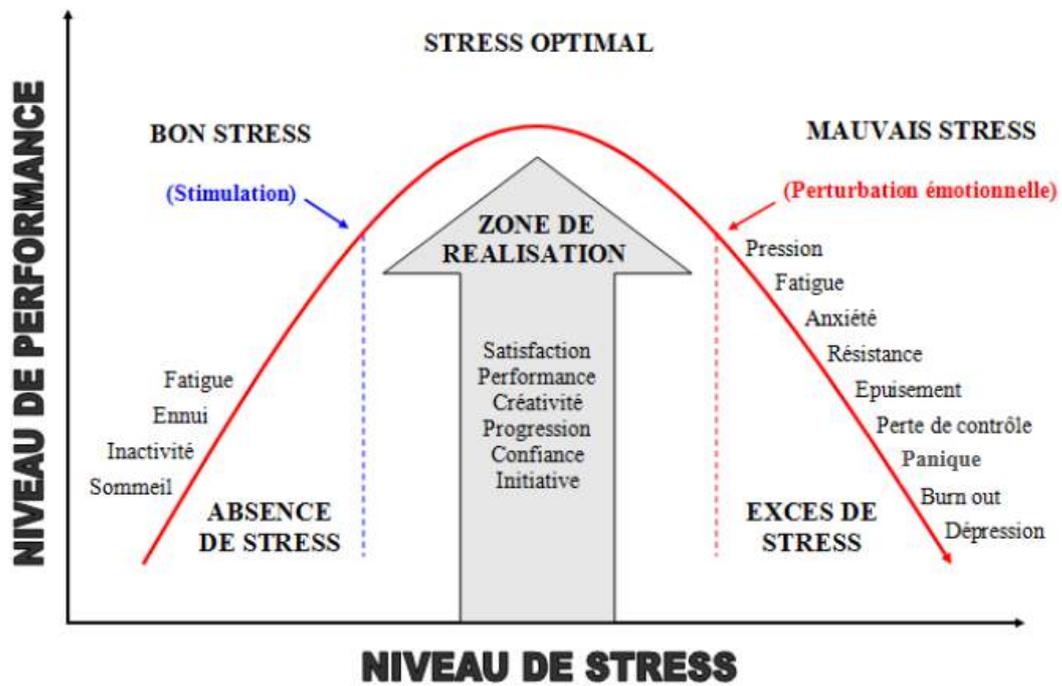
Il existe différentes techniques de respiration.

L'important est de choisir celle qui nous convie le mieux, en respectant certains principes de base :

- Afin de stopper la production d'hormones de stress, il est important que le diaphragme (le muscle sous les poumons) bouge durant la respiration. Pour faire bouger le diaphragme, il faut gonfler le ventre. C'est ce qu'on appelle la **respiration abdominale**. En mettant notre main à la hauteur du plexus solaire, on peut sentir si le ventre se gonfle bien. On peut aussi mettre les mains sur les côtes et « faire la tasse ».
- Un autre élément à tenir compte concerne la longueur de l'inspiration versus la longueur de l'expiration. Pour faire diminuer le stress, il faut que **l'expiration soit plus longue que l'inspiration**. Par exemple, je peux inspirer durant quatre secondes et expirer durant six secondes ou plus.
- Je vous recommande aussi l'application gratuite **RespiRelax+**. La pratique régulière d'exercices de respiration permet de maintenir un niveau de stress quotidien plus bas. Et plus on pratique, plus on développe le réflexe d'utiliser notre respiration en situation de stress.

RESPIREZ !

Le stress peut-il être bénéfique ?



Courbe d'utilité de la réaction au Stress d'après Yerkes-Dodson (1906)

Tiré de <http://cll.qc.ca/servicesadaptes/wp-content/uploads/2017/01/Courbe-du-stress-Yerkes-et-Dodson-1906.pdf>

Mais quand le stress devient chronique, vous êtes constamment en zone rouge...



Impact du stress chronique

- Effet « domino »: toute variation du taux normal de **cortisol** affecte les autres hormones (système en boucle fermée).
 - Si le cortisol est élevé longtemps :
 - ⚡ insuline , ⚡ glucose → **diabète**
 - ⚡ cholestérol → **troubles cardio-vasculaires**
 - ⚡ efficacité du système immunitaire → **maladies**
 - **Anxiété**: stress chronique généralisé
 - **Dépression**: trop de cortisol
 - **Burn-out**: pas assez de cortisol
-

Stress versus anxiété

- Stress: le stresser est **présent**, l'ours est réellement là.
 - L'anxiété: vous craignez que l'ours arrive plus tard, vous **appréhendez** son arrivée et les conséquences. Vous **pensez** qu'il va se produire des événements désagréables.
 - Il est important de **consulter** si vous faites de l'anxiété.
-

Deuxième exercice :

Quels sont vos stresser ?

Quels sont les stresser présents dans votre vie ? Qu'est-ce qui vous stresse ?

Vos stresseurs sont-ils aigus ou chroniques ? Inscrivez-les dans la colonne appropriée.

Stresseurs aigus

Stresseurs chroniques

Le modèle C.I.N.É. et moi...

Menace	Sentiment
CONTRÔLE C	Vous sentez que vous n'avez aucun ou très peu de contrôle sur la situation.
IMPRÉVISIBILITÉ I	Quelque chose d'inattendu se produit ou vous ne pouvez pas prévoir ce qui va se produire.
NOUVEAUTÉ N	Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.
ÉGO MENACÉ É	Vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve ou votre intégrité physique est mise en danger.

Troisième exercice :

À partir de ce modèle, qu'est-ce qui est le plus stressant pour vous ?

Contrôle

Imprévisible

Nouveau

Égo / intégrité physique

Dans votre quotidien, quels sont vos types de stressseurs les plus fréquents ?

Les caractéristiques personnelles

Voici la liste des principales caractéristiques personnelles qui ont un impact important sur le niveau de stress vécu par une personne :

<p>a. Le perfectionnisme excessif ou les exigences démesurées, qui sont souvent accompagnés de:</p> <ol style="list-style-type: none">1. La peur de l'erreur (échec)2. La peur du jugement3. L'obligation de performance4. La rigidité <p>b. L'optimisme versus le pessimisme (À ne pas confondre avec la « pensée positive »)</p> <p>c. Refuser la réalité (« Ça ne devrait pas être comme cela, ça ne me convient pas »)</p> <p>d. La sensibilité personnelle</p> <p>e. L'expérience passée, qui permet de relativiser ou de dramatiser la situation présente</p>	<p>f. Les croyances irrationnelles : exemple : « tout le monde devrait m'aimer », ou encore « je devrais être le meilleur au moins dans un domaine », etc. D'autres formes de croyances comme le fait de croire en Dieu, en la Science, en l'Amour, etc.</p> <p>g. Le lieu de contrôle : relatif à la croyance de maîtriser (ldc interne) ou non (ldc externe) son existence .</p> <p>h. La confiance en soi</p> <p>i. L'estime de soi (attention au fait d'être très dur(e) envers soi)</p> <p>j. La difficulté à dire non</p> <p>k. Le sens de l'humour</p>
---	--

Quatrième exercice :

Quelles sont **vos** caractéristiques personnelles qui influencent, favorablement ou défavorablement, votre niveau de stress ?

Cinquième exercice :

Quelles méthodes de gestion du stress utilisez-vous déjà ?

Est-ce que cela fonctionne ou non ? Quels en sont les avantages et les inconvénients ?

Sixième exercice :

Quels sont les plaisirs que vous avez ou aimeriez avoir dans votre vie ?

La Matrice d'Eisenhower

	Urgent	Non urgent
Important		
Non important		

Septième exercice :

En utilisant la Matrice d'Eisenhower, à quoi ressemble votre quotidien ?
Reflète-t-il vos priorités ?

Que souhaiteriez-vous changer pour que votre quotidien corresponde plus à vos priorités ?

Huitième exercice :

Reprenez un des stressseurs que vous avez déjà identifiés et identifiez le "vrai" stressseur (C.I.N.É.)

Neuvième exercice :

Reprenez un des stressseurs que vous avez déjà identifiés et tentez de trouver un plan B

**Le stress:
ni ami, ni ennemi**

Il existe, on ne peut l'éviter.

Il faut l'accepter, comme toute réalité.

Mais il faut le gérer pour éviter ses effets néfastes.

Merci d'avoir choisi la formation *Diminuez votre stress*.

Nous espérons que les outils que nous vous avons présentés vous seront utiles tout au long de votre carrière ainsi que dans votre vie personnelle.

Puisqu'il s'agit d'un survol de ce grand sujet qu'est le stress, nous vous invitons à approfondir les thèmes qui vous intéressent plus particulièrement.