

# QUOI FAIRE LORSQUE JE SUIS STRESSÉ

1. Comment je me sens dans mon corps ou quelles sont mes sensations (point au ventre, poings serrés, rougissements, tendu, tremblements, goût de frapper, irritable, nerveux, fatigué, excité). *Le corps se déshydrate avec le stress, alors ne pas oublier de boire de l'eau.*
2. Se calmer (sept choix) pour pouvoir penser et résoudre le problème :
  - ◆ Prendre 7 (jusqu'à 12 maximum) respirations profondes en inspirant pour gonfler son ventre pour ensuite retenir sa respiration en comptant 3-3-3 silencieusement dans sa tête et expirer. Recommencer le même cycle avec 2-2-2 puis 1-1-1 et terminer avec 4 respirations normales.
  - ◆ Prendre conscience de mon corps en bougeant légèrement mes doigts, coudes et poignets et de ce que je ressens en me concentrant sur ce que je vois (couleurs, formes, objets), je sens (odeurs) et j'entends (sons).
  - ◆ Prendre conscience du sol sous mes pieds et contracter puis détendre 5 secondes les muscles de mes pieds, jambes, ventre, poitrine, bras, mains, cou et visage, les uns après les autres.
  - ◆ Compter à rebours (10 à 1).
  - ◆ Arrêter les pensées négatives (écouter de la musique ou penser à une activité que j'aime) pour les remplacer par des pensées agréables en me changeant les idées.
  - ◆ Se parler à soi-même (se raisonner).
  - ◆ Calmer ses esprits: Étape 1, je prends connaissance des pensées qui me font peur : « *Je devrais me taire, mes réponses ne sont jamais bonnes.* » Étape 2, je questionne les pensées qui me font peur : « *Quelles sont les preuves que ce que je dis va arriver?* » Étape 3, je trouve des pensées aidantes : « *Quand je passe un examen, j'ai souvent de bonnes réponses, alors si je réponds oralement, mes réponses seront aussi bonnes.* » Étape 4, j'énumère les étapes pour vaincre ma peur en utilisant mes trucs pour me contrôler : « *Les trois étapes pour vaincre ma peur des araignées... Je regarde des photos d'araignées ; Je regarde une vraie araignée dans un bocal vitré ou par la fenêtre ; Je vais dehors et je regarde une araignée.* »
- \* Les pièges qui augmentent l'anxiété : Avoir toujours besoin de se faire rassurer ou de poser beaucoup de questions (insécurité)/éviter certaines situations inconfortables, comme s'il y avait un réel danger où il n'y en a pas (baisse l'anxiété du moment mais l'augmente pour la prochaine situation inconfortable qui se produira)/trop s'en demander et les extra efforts (des inconforts et des pertes importantes de temps libres).
3. Repenser à la situation plus tard.
  - ◆ Pourquoi j'étais stressé ou en colère? / Qu'est-ce que j'ai fait pour remédier à la situation?
  - ◆ Quelle solution utilisée a fonctionné? / Qu'est-ce que je ferais différemment? Ai-je fait un bon travail?