La gestion du stress
En 5 étapes faciles

Christel Milliard
PSYCHOÉDUCATRICE

Situation : Apparition de symptômes pouvant s'apparenter à la Covid-19 chez l'enfant...un matin de semaine !

La réaction de stress est enclenchée dans le corps du parent

- Agitation motrice
- Mâchoire crispée
- Raideur du corps
- Hausse du ton
- Impatience

@Christel.Milliard.psychoéducatrice

Christel Milliard
PSYCHOÉDUCATRICE

Pistes de solutions !

Et exemple concret !

1 Prendre un temps d'arrêt !

Dans une pièce calme
Fermer les yeux
Respirer doucement
Laisser le stress redescendre tranquillement

2 Reconnaître les éléments stressants

Sentiment de contrôle diminué
Personnalité menacé
Imprévisibilité
Nouveauté

Tiré du Centre d'étude du stress humain (CESH) : https://www.stresshumain.ca/

3 Identifier ceux qui s'appliquent à la situation

S : je ne sais pas quoi faire, je me sens en perte de contrôle
P : j'ai peur du jugement de mon patron et de mes collègues
I : je ne m'attendais pas du tout à cela ce matin, en plus, j'ai plusieurs rencontres prévues aujourd'hui

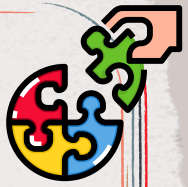
@Christel.Milliard.psychoéducatrice

Christel Milliard
PSYCHOÉDUCATRICE

Pistes de solutions !

Un exemple concret !

4 Élaborer des solutions



S : a) m'informer à Info-Santé b) remplir l'outil de dépistage en ligne c) demander à mon amie infirmière ...

P : Utiliser des pensées alternatives : a) "je vais leur expliquer et ils vont comprendre" b) "je ne pouvais pas prévoir que ça allait arriver, je n'ai pas à me sentir coupable" c) "je ne peux pas contrôler la perception des autres, je dois lâcher-prise" ...

I : a) télétravail b) banque de congés c) reporter mes rencontres d) les maintenir à distance ...

5 Se mettre en action

Sélectionner une solution par catégorie et l'appliquer !

Avoir plusieurs solutions en banque permet d'en sélectionner une nouvelle, rapidement, lorsque celle choisie n'est pas satisfaisante !

@Christel.Milliard.psychoéducatrice

La gestion du stress

Christel Milliard
PSYCHOÉDUCATRICE

L'objectif étant d'ACCEPTER l'émotion vécue ! De lui laisser le droit d'être là, tout en essayant de comprendre ce qui explique sa présence ! Ensuite, on peut la laisser repartir tranquillement et se mettre en action !

En bref

1. **Prendre un temps d'arrêt !**
2. **Reconnaître les éléments stressants**
3. **Identifier ceux qui s'appliquent à la situation**
4. **Élaborer des solutions**
5. **Se mettre en action**

Bonne réflexion !

@Christel.Milliard.psychoéducatrice