

Stratégies pour faire face à son stress

Stratégies en étapes à suggérer pour gérer ses réactions face au stress pour les éclaireurs et leur entourage.



Pour passer du repérage à l'action →

1

S'écouter

Reconnaître ses signaux de stress et en prendre conscience :

- **Physiques** (difficulté de sommeil, diminution de l'énergie ou agitation, etc.);
- **Comportementaux** (irritabilité, agressivité, difficulté à prendre des décisions, isolement, etc.);
- **Émotionnels** (sentiment de découragement, diminution de l'estime de soi, etc.);
- **De la pensée** (doutes envers soi-même et envers les autres, difficultés de concentration, etc.).

S'accepter sans jugement

S'autoriser à vivre ses émotions et ses réactions en faisant preuve de bienveillance envers soi-même.

2

Parler

L'entourage est une source de soutien importante et peut aider à trouver des stratégies. Il ne faut pas hésiter à parler à :

- Des amis;
- De la famille;
- Des collègues;
- Des voisins;
- Des intervenants.

4

3

Identifier la cause

Tenter de reconnaître ce qui provoque les réactions, quelle est la source du stress?



www.cisss-at.gouv.qc.ca/le-reseau-declaireurs

5

Agir

sur ce qu'il est possible de changer

Quels sont les éléments qui peuvent être contrôlés ? Quelles sont les stratégies gagnantes qui ont déjà été mises de l'avant dans une situation similaire ?

Par exemple :

- Prendre soin de ma santé physique (manger sainement, dormir suffisamment, faire de l'exercice);
- Limiter ma consommation d'alcool/drogue/Internet/café;
- Prendre du temps pour moi;
- Avoir des activités et des loisirs;
- Gérer mon temps (établir des priorités);
- Relaxer.

Et toutes les autres stratégies de gestion qui fonctionnent pour vous.

Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue

Québec

