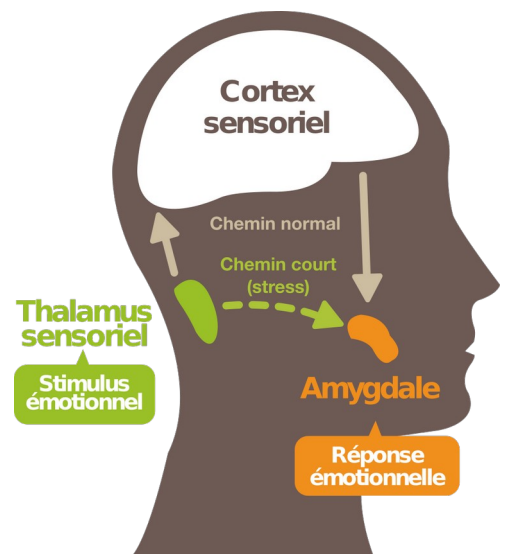
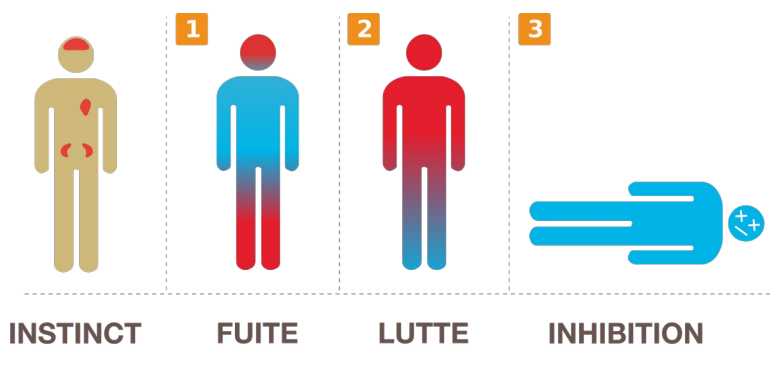


MAÎTRISEZ VOTRE STRESS

DEVENEZ un(e) VRAI(e) SURVIVANT(e)

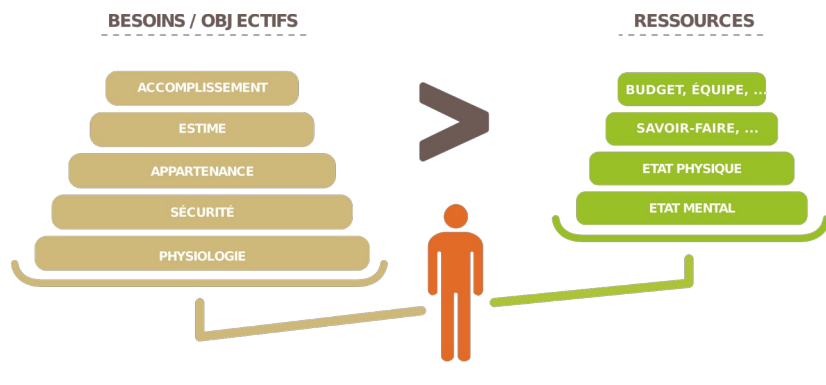
SYNTHÈSE DE L'ATELIER

NOTRE RÉPONSE AU STRESS N'A PAS ÉVOLUÉ DEPUIS LA PRÉHISTOIRE.



LE STRESS EST UN MÉCANISME SUBJECTIF ET AJUSTABLE.

Ajustez vos niveaux de déclenchement



LE STRESS MÈNE À L'INHIBITION, L'INHIBITION À LA DÉPRESSION



DEVENEZ UN(E) VRAI(E) SURVIVANT(E)

« SI VOUS AVEZ LES BONNES PENSÉES,
VOUS FAITES LES BONNES ACTIONS. »

- Dites des affirmations **positives**.
- Visualisez les résultats de manière **positive**.
- Utilisez un vocabulaire transformationnel **positif**.
- Méditez (concentrez vous sur vous) **positivement**.
- Cultivez la **gratitude**.
- Projetez-vous avec **aplomb**. Évitez les « et si ... »
- Apprenez à **prendre** du **recul**. Déconnectez.
- Soyez fier de **vous**.
- Changez de **perspectives**.
- Demandez de **l'aide**.
- **Respirez... Souriez**

LE STRESS EST UN MÉCANISME NÉCESSAIRE DU CORPS.

IL EST DIFFÉRENT POUR CHACUN ET SON IMPORTANCE N'EST PAS DÉPENDANT DE LA RECONNAISSANCE DES AUTRES.

GÉRER SON STRESS C'EST APPRENDRE À LE CANALISER ET À L'ACCEPTER.

BILAN DE STRESS

1 - QUELLE IMPORTANCE ACCORDEZ-VOUS AU SUCCÈS ?

- A - Une importance moyenne.
- B - Une très grande importance.
- C - Le succès ne me préoccupe pas beaucoup.

2 - VOUS EST-IL DÉJÀ ARRIVÉ DE PRENDRE DES JOURS DE CONGÉ PARCE QUE VOUS ÉTIEZ STRESSÉ(E) ?

- A - Une ou deux fois.
- B - Plus de deux fois.
- C - Jamais.

3 - VOUS CONSIDÈRE-T-ON COMME UNE PERSONNE SACHANT CONSERVER SON SANG FROID EN PÉRIODE DE CRISE ?

- A - Parfois, mais ceux qui arrivent à garder la tête froide en période de crise n'ont généralement pas saisi la gravité de la situation.
- B - Pas vraiment.
- C - Oui, je pense être à juste titre perçu(e) ainsi.

4 - PARMIS LES PROPOSITIONS SUIVANTES, LAQUELLE EST LA PLUS À MÊME DE VOUS DÉTENDRE ET DE RÉDUIRE VOTRE STRESS APRÈS UNE JOURNÉE PARTICULIÈREMENT ÉPROUVANTE ?

A - Quelques heures de sommeil dans ma chaise longue préférée.

B - Une bonne rasade de whisky ou d'un autre alcool.

C - Une barre chocolatée.

5 - LES DÉLAIS VOUS STIMULENT-ILS ?

A - Non, mais les délais sont un mal nécessaire avec lequel il faut apprendre à vivre.

B - Non, les délais ont tendance à me stresser et je préfère travailler à mon rythme.

C - Oui, je pense que je travaille mieux quand je suis sous pression.

6 - PENSEZ-VOUS QUE LA VIE ACTUELLE GÉNÈRE PLUS DE STRESS QU'IL Y A 40 ANS ?

A - Peut-être.

B - Oui.

C - Non.

7 - VOTRE NEVEU VOUS DEMANDE DE GARDER SES TROIS ENFANTS UN PEU TURBULENTS PENDANT LE WEEK-END EN RAISON D'UNE CRISE FAMILIALE. COMMENT ENVISAGEZ-VOUS CETTE SITUATION ?

A - Cela m'inquiète terriblement.

B - L'idée de garder ces trois enfants me terrifie à un point tel que je chercherai probablement un moyen d'y échapper.

C - C'est un nouveau défi que je relèverai avec plaisir.

8 - LE STRESS VOUS A-T-IL DÉJÀ CONDUIT(E) À ENDOMMAGER DES CHOSES ?

A - Non, je n'ai jamais rien fait de tel mais il m'est déjà arrivé de raccrocher brutalement le téléphone.

B - Oui.

C - Non.

9 - VOUS ARRIVE-T-IL D'ÊTRE ENNUYÉ(E) PAR DES PETITS RIENS ?

A - Oui, parfois.

B - Assez souvent.

C - Rarement voire jamais.

10 - QUE RESSENTIRIEZ-VOUS SI VOUS DEVIEZ VOUS FAMILIARISER AVEC UNE NOUVELLE TECHNOLOGIE ?

A - Rien de particulier. Si je devais me familiariser avec un nouvel outil de travail pour des raisons professionnelles, je m'adapterais sans difficulté.

B - Cela m'inquiéterait un peu.

C - J'aime apprendre des choses nouvelles, je trouve cela très intéressant.

11 - QUEL EST, À VOTRE AVIS, L'OBJECTIF PREMIER DES WEEK-ENDS ?

A - La possibilité de passer du temps avec ses amis et sa famille.

B - La possibilité de ne pas travailler aussi dur que durant la semaine même si je ne parviens jamais à me détendre complètement.

C - La possibilité de se détendre et d'oublier le travail.

12 - QUE RESSENTEZ-VOUS LORSQUE VOUS EFFECTUEZ DES TRAVAUX CHEZ VOUS ?

A - Cela ne me dérange pas particulièrement car c'est nécessaire.

B - Je suis un peu tendu(e) durant les travaux car cela perturbe ma routine.

C - Je suis très content(e) et parfois excité(e) selon la nature des travaux effectués.

13 - AVEZ-VOUS DES AMIS DE CONFIANCE VERS LESQUELS VOUS TOURNER EN CAS DE DIFFICULTÉ ?

A - Peut-être.

- B - Pas vraiment.
- C - Oui.

14 - AVEZ-VOUS L'IMPRESSION QUE NOUS VIVONS DANS UN MONDE ENCORE PLUS COMPÉTITIF QU'AUPARAVANT ?

A - Le monde moderne est peut-être un peu plus compétitif que celui de nos parents ou grands-parents.

B - Oui, j'en suis convaincu(e).

C - Non, je pense que la compétition est restée la même.

15 - VOUS ARRIVE-T-IL DE DISCUTER AVEC LES AUTRES DE CE QUE VOUS RESSENTEZ ?

A - Parfois.

B - Rarement voire jamais.

C - Assez souvent.

16 - PENSEZ-VOUS QU'IL SOIT NÉCESSAIRE DE TOUJOURS VOUS EFFORCER D'ALLER DE L'AVANT ?

A - Parfois.

B - Oui, je pense que c'est la seule manière de réussir dans la vie.

C - Non, la vie est bien trop courte.

17 - TRAVAILLER SUR DIFFÉRENTS PROJETS EN MÊME TEMPS VOUS DÉRANGE-T-IL ?

A - Non.

B - Oui, je préfère me concentrer sur une chose à la fois.

C - Au contraire, je préfère cela.

18 - VOUS ARRIVE-T-IL DE VOUS EN VOULOIR OU D'ÊTRE EN COLÈRE APRÈS AVOIR COMMIS UNE ERREUR OU SI LES CHOSES NE SE DÉROULENT PAS COMME PRÉVU ?

A - Parfois, comme la plupart des gens, je suppose.

B - Probablement plus souvent que les autres.

C - Probablement moins souvent que la plupart des gens.

19 - AVEZ-VOUS DÉJÀ SUIVI UN TRAITEMENT, OU PRIS DES MÉDICAMENTS, CONTRE LE STRESS ?

A - Parfois.

B - Assez souvent.

C - Jamais.

20 - VOTRE SANTÉ A-T-ELLE DÉJÀ ÉTÉ AFFECTÉE PAR LA MORT OU LA MALADIE D'UN ÊTRE PROCHE ?

A - Non, mais cela pourrait arriver dans le futur, je ne sais pas.

B - Oui.

C - Non, cela m'est arrivé et j'en ai beaucoup souffert comme tout un chacun mais cela n'a jamais eu de répercussions sur ma santé.

21 - AVEZ-VOUS DÉJÀ SOUFFERT DU STRESS DES EXAMENS ?

A - Les examens me stressent un peu mais pas plus que la plupart des gens.

B - Oui.

C - Non.

22 - QUE PENSEZ-VOUS DES TRAITEMENTS ALTERNATIFS COMME L'ACUPUNCTURE POUR SOIGNER LE STRESS ?

A - Je ne sais pas trop quoi en penser. J'y viendrais peut-être si le besoin s'en fait sentir.

B - Je n'envisagerai jamais un tel traitement.

C - Cela peut être très bénéfique.

23 - VOUS ARRIVE-T-IL D'ÊTRE STRESSÉ(E) À L'IDÉE D'ACCOMPLIR CERTAINES CORVÉES MÉNAGÈRES COMME LA LESSIVE OU LA TONTE DE LA PELOUSE ?

A - Non cela ne me stresse pas même si ces tâches ne sont pas particulièrement réjouissantes.

B - Oui.

C - Jamais.

24 - VOUS EST-T-IL FACILE DE FAIRE LE VIDE ET DE VOUS DÉTENDRE COMPLÈTEMENT ?

A - Cela dépend des moments.

B - C'est quasiment voire carrément impossible.

C - J'ai la chance de pouvoir assez facilement faire le vide et me détendre.

25 - VOUS EST-IL SOUVENT ARRIVÉ D'ÊTRE SOUS PRESSION ET DE N'ARRIVER À COMBATTRE CE STRESS QU'EN VOUS IMMERGEANT DANS LE TRAVAIL ?

A - Parfois.

B - Plus souvent que je ne le voudrais.

C - Rarement voire jamais.

26 - VOUS ÊTES COINCÉ(E) DANS UN EMBOUTEILLAGE. QUE RESSENTEZ-VOUS ?

A - De la colère.

B - De la frustration.

C - De l'ennui.

27 - RESSENTEZ-VOUS PLUS OU MOINS DE PRESSION AVEC L'ÂGE ?

A - A peu près pareil.

B - Plus.

C - Moins.

28 - QUE RESSENTIRIEZ-VOUS SI VOUS DEVIEZ DÉMÉNAGER À NOUVEAU ?

A - J'aime assez ma maison actuelle mais cela pourrait présenter certains avantages.

B - Je préfère éviter tous les tracas liés à un déménagement.

C - Cela demande beaucoup de travail mais c'est généralement un évènement que l'on prend plaisir à planifier.

29 - LE STRESS A-T-IL SOUVENT EU DES RÉPERCUSSIONS SUR VOTRE VIE SEXUELLE ?

A - Parfois.

B - Relativement souvent.

C - Jamais.

30 - AVEZ-VOUS SOUFFERT DU STRESS APRÈS AVOIR ARRÊTÉ DE FUMER OU DE BOIRE DU CAFÉ ?

A - Non, mis à part quelques crises de manque.

B - Oui.

C - Non.

RÉSULTAT BILAN DE STRESS

POUR CHAQUE QUESTION, ADDITIONNEZ LES POINTS DE CHACUNES DE VOS RÉPONSES :

A - 1

B - 2

C - 0

VOTRE SCORE TOTAL EST 0 - 16

BONNE GESTION DU STRESS

- Vous savez très bien gérer votre stress.
- Vous êtes perçu(e) comme quelqu'un de très détendu(e), capable de garder le sens des proportions.
- Préparez-vous cependant aux situations stressantes qui ne manqueront pas de se présenter.
- Apprenez à anticiper
- N'oubliez pas que le stress peut être positif puisqu'il nous pousse à réagir et à nous dépasser.

VOTRE SCORE TOTAL EST 16 - 30

STRESS À PETITES DOSES

- Même s'il vous arrive d'être tendu(e) et stressé(e) en certaines occasions, cela relève plus de l'exception que de l'habitude et cela ne dure jamais très longtemps.
- Vous savez faire le vide, vous ménager et vous détendre quand cela s'avère nécessaire. Vous semblez donc capable de prendre soin de vous-même et de dire non aux requêtes déraisonnables.

VOTRE SCORE TOTAL EST 30 - 60

SENSIBLE AU STRESS

- **Le stress vous affecte de façon négative.**
- Ne vous limitez pas, livrez-vous à des activités divertissantes pour vous-même et pour votre entourage.
- Ne soyez pas trop dur(e) envers vous-même.
- Faites une pause.
- Essayez de vous détendre et de dormir davantage.
- Restez en forme.
- Diversifiez vos centres d'intérêt.