

PERIODE DE STRESS

Juin 2021

Le stress peut avoir de nombreuses causes, y compris des **difficultés d'ordre personnel** (conflit avec des êtres chers, solitude, manque de revenu, inquiétude par rapport à l'avenir, etc.), **des problèmes au travail** (conflit avec des collègues, travail extrêmement exigeant ou précaire, etc.), **ou encore des menaces importantes** (violence, maladies, absence de perspectives économiques, etc.).

Si vous souffrez de stress, sachez que vous n'êtes pas seul. En ce moment, de nombreuses personnes sont elles aussi en situation de stress.

Cette méthode peut vous aider :

1 : S'ANCER DANS LE MOMENT PRESENT

Lors de pensées, émotions et sensations difficiles, remarquez ce que vous ressentez, dirigez votre attention sur le moment présent. **Accordez votre attention sur ce que vous faites** (manger, boire, écouter de la musique, jouer avec vos enfants...). Si des pensées difficiles reviennent, revenez sur le moment présent.



2 : NOMMER CE QUE L'ON RESSENT

1. **Prêtez attention** à vos pensées, émotions et sensations.
2. **Nommez ces pensées, émotions et sensations.** Par exemple :

« Je remarque des craintes par rapport à l'avenir » « Je remarque que ma poitrine est oppressée »
Écrire sur un papier vos pensées, émotions et sensations permet de s'isoler avec soi-même, de reformuler les événements vécus et aide à la prise de recul.



3 : AGIR EN ACCORD AVEC SES VALEURS PERSONNELLES

Les valeurs personnelles décrivent le genre de personne que l'on veut être, la manière dont on veut se traiter soi-même et les gens qui nous entourent. Le stress a tendance à vous éloigner de vos valeurs personnelles (impatience, agressivité, fatigue...). Face à une situation difficile, **incarnez vos valeurs** (prendre des nouvelles d'un proche, faire la lecture à vos enfants, aider un inconnu...).

1. **Changer ce qui peut l'être**
2. **Accepter la douleur qui ne peut pas être changée**
3. **Vivre en accord avec vos valeurs personnelles**

4 : ÊTRE BIENVEILLANT AVEC SOI-MEME

Soyez bienveillant avec vous-même comme vous le seriez avec un proche. Vous faites de votre mieux avec ces pensées, émotions et sensations.

5 : FAIRE DE LA PLACE A CE QUE L'ON RESSENT

Bien souvent, essayer de repousser les pensées, les émotions et les sensations difficiles n'est pas très efficace. **FAITES-leur plutôt de la PLACE.** Laissez l'émotion, la sensation ou la pensée douloureuse aller et venir comme la météo.

Flash info inspiré du guide de l'Organisation Mondiale de la Santé (2020) « Faire ce qui compte en période de stress ». Ici le [lien](#)