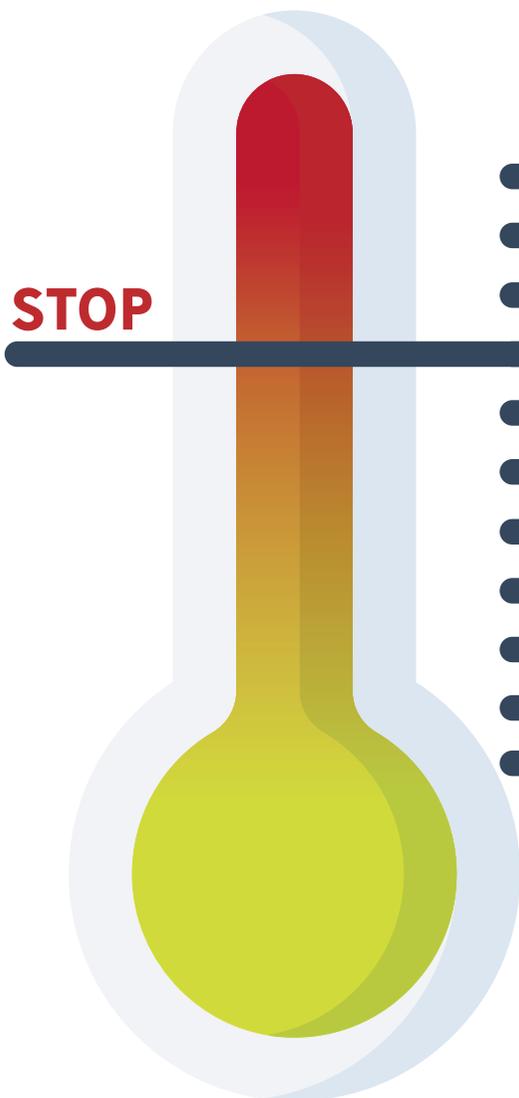


Le thermomètre du stress

L'outil pour apprendre à maîtriser son stress

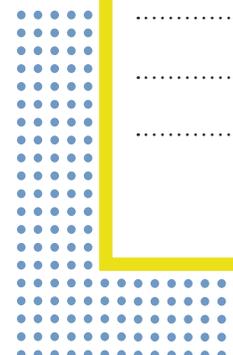


- | | |
|----|----------------------|
| 10 | Panique et anxiété |
| 9 | Tension importante |
| 8 | Pensées en boucle |
| 7 | Perte de moyens |
| 6 | Légère tension |
| 5 | Pensées négatives |
| 4 | Motivation et action |
| 3 | |
| 2 | Bien-être |
| 1 | |
| 0 | Calme et sérénité |

P3

P2

P1



ACTIONS - RESSOURCES

.....

.....

.....

.....

.....

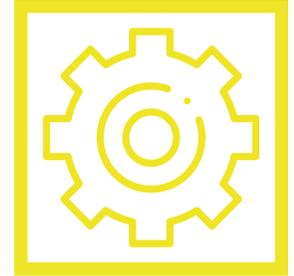
.....

.....

.....

.....

MANUEL D'UTILISATION DE L'OUTIL



1. Reconnaître les trois niveaux de prévention du stress : On peut utiliser son corps comme thermomètre pour reconnaître la sensation de stress et identifier un signal d'alarme.

- Si vous sentez l'état de stress monter dans les jambes, que faites-vous ? Quelles sont vos trucs et astuces, vos actions, pour redescendre dans vos pieds ? Pour avoir les pieds bien sur terre ? Par exemple en P1 : « Je me sens bien dans mes baskets. » / Action : « Je continue à faire des pauses »
- Si ça monte au niveau du bassin et du dos, que faites-vous ? Quelles ressources avez-vous pour redescendre dans les jambes, puis dans les pieds ? Qui pouvez-vous appeler pour vous décharger ? Par exemple en P2 : « J'en ai plein le dos. » / Action : « Je vais nager. »
- Si cet état de stress monte jusqu'à la tête, que faites-vous ? Quelles ressources avez-vous pour vous aider ? Qui pouvez-vous appeler immédiatement ? Par exemple en P3 : « J'en ai par-dessus la tête, je ne sais plus quoi faire, je suis perdu. » / Action : « J'appelle une personne ressource. »

2. Écrire au minimum trois actions-ressources pour chaque position (P) : Ces actions permettront de faire diminuer la pression, par exemple : sport, nature, amis, famille, coach, écrire, crier, faire une pause, respirer, cuisiner, lire, marcher, partir 2 jours, faire le point chez un thérapeute, diminuer les tâches, prendre du recul en famille...

3. Évaluer une première fois la situation : Faire le bilan grâce au thermomètre et s'engager à appliquer ses actions ressources dès que l'on sent que la pression monte, idéalement bien avant que cela n'explode.

4. Réévaluer le thermomètre après avoir mis en œuvre les actions : Réévaluer son état permet d'ajuster à nouveau les actions-ressources en fonction des résultats atteints.

- Si je redescends en P2/P1 la plupart du temps, c'est gagné. Le corps me remercie, les autres aussi !
- Si je reste trop longtemps en P2, voire en P3 : trouver d'autres actions-ressources et si possible, éviter ce qui génère la montée de stress (travail, entourage, environnement...).

5. Si je reste de façon persistante en P2/P3 : faire appel aux personnes ressources (médecin, famille, coach, ami(e), thérapeute...).



Quelques pistes d'actions-ressources

A court-terme : sortir prendre l'air, boire un verre d'eau, s'étirer, revenir dans son centre (point au centre du corps), observer sa respiration et en prendre conscience sans rien faire d'autre, aller dans la nature, faire de l'exercice...

A moyen-terme : faire partie d'un groupe de soutien et/ou soutenir une personne/groupe, avoir au moins deux personnes « ressource » (coach, thérapeute, médecin, psychologue...)

A long-terme : pratique régulière de méditation, sport, yoga, activité artistique, promenades, rencontre/conférence...