



HOMEPLAY : Le stress et votre corps

Cette leçon vous aidera à réfléchir à l'endroit où vous ressentez du stress dans votre corps. Vous planifierez également les conseils de réduction du stress que vous utiliserez afin que cela n'affecte pas vos activités quotidiennes ou ne vous empêche pas de donner le meilleur de vous-même.

À quoi ressemble le stress pour vous ?

Marquez d'une croix les mots qui décrivent ce que vous ressentez lorsque vous êtes nerveux ou anxieux :

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Je n'arrive pas à me concentrer | <input type="checkbox"/> Je me sens fatigué |
| <input type="checkbox"/> Je me mets en colère | <input type="checkbox"/> Je ne veux rien faire |

Quand ressentez-vous du stress ?

Pouvez-vous penser à un moment où vous vous êtes senti stressé au cours de la dernière semaine ?

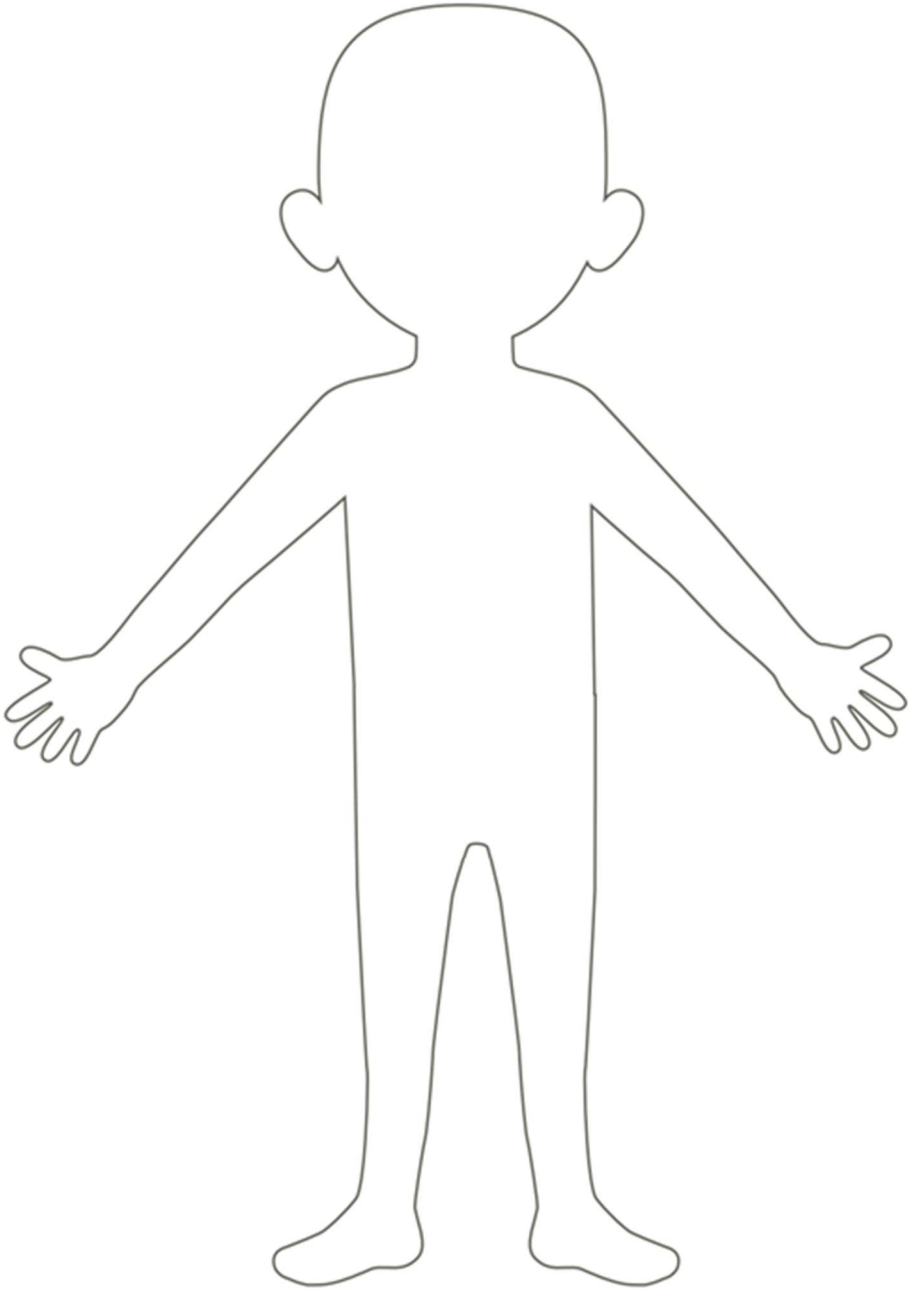
Qu'avez-vous fait à ce sujet ?

Dans quelles parties spécifiques de votre corps ressentez-vous du stress ?

Utilisez le contour du corps humain sur la page suivante pour dessiner ce que vous ressentez. Voici quelques idées :

- Papillons dans l'estomac
- Lignes griffonnées sur la tête pour les pensées qui s'emballent ou les maux de tête
- Colorez l'endroit où vous sentez les muscles tendus
- Dessinez un cercle autour de vos dents si vous les broyez
- Tracez une ligne sur les zones de la peau qui deviennent irritées

À QUOI RESSEMBLE LE STRESS DANS MON CORPS



Que ferez-vous la prochaine fois que vous vous sentirez stressé ?

Marquez ceux que vous allez utiliser ou ajoutez les vôtres :

- Demander l'aide d'un collègue
- Serrer une balle anti-stress ou le poing
- Faire des étirements
- Respirer
- Penser, dire ou écrire un message positif
- Une autre idée : _____
- Une autre idée : _____
- Une autre idée : _____
- Une autre idée : _____
- Une autre idée : _____

Après avoir essayé l'une des activités ci-dessus, discutez-en avec un aidant ou un ami.

- Vous êtes-vous senti pareil, mieux ou moins bien ? _____
- Cela vous a-t-il aidé à ressentir moins de stress dans les zones que vous avez encadrées ? _____
- Essaieriez-vous à nouveau cette activité ? _____
- Ou y a-t-il une autre activité que vous aimeriez essayer la prochaine fois que vous vous sentirez stressé ?

Répéter

Essayez ces pas ou activités tout au long de la semaine pour apprendre ce qui fonctionne pour votre corps afin de gérer le stress.



PRENEZ-EN L'HABITUDE

Mon plan pour gérer le stress :

Lorsque je ressens du stress dans mon corps, je vais :

(exemples : soutenir, serrer, étirer, respirer, message positif, etc.)

Si cette habitude est importante pour vous, assurez-vous de l'ajouter à votre Suivi ou tracker des habitudes. Cela vous aidera à l'incorporer dans votre semaine.