

PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX GÉRER LE STRESS

Pascale Roux

BIENVENUE

26 novembre 2020

Objectifs et programme

- ✧ Les sources du stress
- ✧ Quelques pistes et solutions
- ✧ Questions et partages

www.pascale-roux.com
info@pascale-roux.com

Les sources du stress

L'école : quantité de travail, épreuves fréquentes et cumulées, notes, avoir un bon dossier pour rentrer dans une bonne uni ou école supérieure...



A la maison : attentes et inquiétudes des parents, relations parfois tendues, ne pas décevoir...

www.pascale-roux.com
info@pascale-roux.com

Les sources du stress



La vie sociale et/ou amoureuse: avoir des amis, être intégré, relations parfois compliquées à gérer, déception, inquiétude pour ses amis

L'avenir :
avec ou sans Covid
= bien incertain!!!



www.pascale-roux.com
info@pascale-roux.com

Quelques petits trucs à savoir

- ✧ Le stress est normal!
- ✧ Il est difficile d'y échapper mais il est possible de bien le gérer
- ✧ On le gère d'autant mieux que l'on a confiance en soi

www.pascale-roux.com
info@pascale-roux.com

Quelques petits trucs à savoir

Le stress fait partie de la famille de la peur qui est là pour nous alerter face à un danger. La peur est notre chien de garde qui nous veut du bien.



Le stress est un mécanisme qui nous permet de nous adapter à une situation dangereuse.

www.pascale-roux.com
info@pascale-roux.com

Quelques petits trucs à savoir

Le stress peut être positif s'il me permet de me mobiliser =
je crois que je suis capable de faire face.



www.pascale-roux.com
info@pascale-roux.com

Quelques petits trucs à savoir

Le stress peut être négatif si je crois que je n'y arriverai jamais.



D'où l'importance de soigner l'estime et la confiance en soi.

www.pascale-roux.com
info@pascale-roux.com

Quelques pistes et solutions



www.pascale-roux.com
info@pascale-roux.com

Prendre soin de son corps



Manger
correctement



Boire
(de l'eau!)



Respirer



Bouger



Et surtout dormir!!!

www.pascale-roux.com
info@pascale-roux.com

Prendre soin de son corps

Prendre soin de son véhicule pour aller mieux et aller loin



www.pascale-roux.com
info@pascale-roux.com

Prendre soin de son moral



S'exprimer et partager



Jouer, rire,
se divertir



La visualisation positive

www.pascale-roux.com
info@pascale-roux.com

Prendre soin de son moral



Pratiquer l'humour

Se reconnecter
à ce qui est
possible

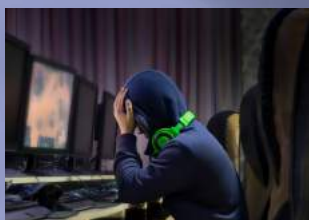


Nettoyer ses
pensées



www.pascale-roux.com
info@pascale-roux.com

Prendre soin de son corps et de son moral



Pas trop d'écran

Et contenus
appropriés

-10 -12 -16 -18 P

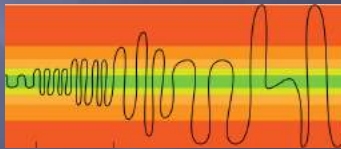
www.pascale-roux.com
info@pascale-roux.com

Estime de soi/Confiance en soi

Cela se travaille, s'entraîne.
Ce n'est pas quelque chose
que l'on a ou que l'on n'a
pas de manière définitive.



L'estime de soi c'est l'image que j'ai de
moi-même. Quand je parle de moi,
qu'est-ce que je dis?



La confiance en soi
est un ressenti et
comme tous les
ressentis, elle évolue.

www.pascale-roux.com
info@pascale-roux.com

Prendre soin de l'estime de soi

S'entraîner à ne jamais
dire du mal de soi



Prendre le temps de
réfléchir à ses qualités,
ses ressources, ses talents

Prendre l'habitude de faire
un bilan orienté positif :
chaque jour, je trouve 5
choses positives à dire sur
moi-même ou sur ma vie.



www.pascale-roux.com
info@pascale-roux.com

La confiance en soi

N'attendons pas d'avoir confiance pour faire les choses...

C'est faisant les choses que nous allons prendre confiance.



www.pascale-roux.com
info@pascale-roux.com

Organiser son travail

Prioriser et anticiper



Privilégier l'efficacité plutôt que la quantité



Face au découragement :
je découpe ma tâche

www.pascale-roux.com
info@pascale-roux.com

Organiser son travail

Respecter un
rythme
effort/repos



Modéliser ses
propres
stratégies
d'excellence

www.pascale-roux.com
info@pascale-roux.com

Conclusion



Les petites choses
ont de grands effets.

La gestion du stress ne se fait pas forcément
par un changement radical mais par
l'accumulation de petites actions, très
concrètes, qui change la vie.

www.pascale-roux.com
info@pascale-roux.com

+41 79 651 64 90

Ecole de Coaching
www.ecdpro.com

Questions et partages



www.pascale-roux.com
info@pascale-roux.com

+41 79 651 64 90

Ecole de Coaching
www.ecdpro.com