



Stratégies de gestion du stress

1. Rappelez-vous vos bons coups
2. Tenez compte de vos capacités actuelles
3. Évaluez les risques réels
4. Préparez-vous
5. Fixez-vous des objectifs réalistes
6. Répartissez des changements sur une certaine période
7. Priorisez
8. Planifiez la gestion de votre temps
9. Planifiez des activités agréables
10. Détendez-vous
11. Traitez-vous comme un ami
12. Choisissez votre entourage
13. Profitez des ressources autour de vous
14. Demandez de l'aide au besoin
15. Faites un effort pour être dans le moment présent
16. Acceptez de faire des deuils
17. Reconnaissez l'existence de plusieurs points de vue
18. Vérifiez vos perceptions
19. Cherchez à combler vos besoins
20. Reconnaissez l'existence du changement
21. Faites la différence entre vos besoins, attentes et désirs
22. Identifier les solutions possibles
23. Accepter la réalité sans se résigner : faire ce que l'on peut pour améliorer le tout
24. Identifier vos souhaits pour l'avenir
25. Faire place aux émotions et mettre les émotions à leur place
26. Apprendre à résoudre les problèmes
27. Pratiquer l'affirmation
28. Dire non
29. Se donner le droit de changer d'idée
30. Accepter de l'aide
31. Informez les gens de vos besoins
32. Parlez d'autres choses que de problèmes
33. Remercier
34. Faire l'effort de ressentir de la gratitude
35. Prenez des poses et des temps de repos
36. Recherchez le sens positif de ce que vous vivez
37. Exprimez vos émotions à un confident fiable
38. Soyez curieux et curieuse
39. Donnez-vous des encouragements
40. Cultivez votre jardin relationnel positif
41. Affrontez ce que vous craignez par petites étapes
42. Conservez une certaine souplesse favorisant l'adaptation
43. Ralentissez le rythme