

## Capsule « La personne en période de stress »

---

---

## Aide-mémoire

## VOUS RECONNAISSEZ-VOUS?

### Introduction

Le document qui suit vise à soutenir l'ouverture du dialogue avec vos proches et à prendre conscience de soi et des autres. Ce point de départ est essentiel pour pouvoir agir en toute conscience. En cas de besoin, nous vous encourageons à prendre le téléphone et à consulter un professionnel de la santé. Pas besoin d'attendre d'aller mal pour consulter!

### Le tempérament, un refuge en période de stress

En période de stress, le tempérament sert souvent de refuge pour la majorité des personnes, ce qui est tout à fait normal. Ce qui crée une problématique, est de ne pas en être conscient et de ne pas savoir qu'en période de stress les comportements peuvent devenir exagérés, voire même disproportionnés. Le terme « trop » résume bien l'élément à retenir. L'idée ici, est de vous inviter à prendre conscience de vos réflexes en période de stress et non de vous culpabiliser avec ceux-ci. Ce faisant, il sera plus facile pour vous d'être vigilant dans le quotidien. Lorsque l'excès se manifeste dans vos comportements, cela est un signe de vous arrêter et de prendre soin de vous!

- **Les personnes de CŒUR** en période de stress ont tendance à :
  - Être plus sensible, voire même soupe au lait.
  - Avoir un grand besoin d'être avec des gens ou encore s'isoler.
  - Vivre une tristesse envahissante.
- **Les personnes de TÊTE** en période de stress ont tendance à :
  - Vouloir tout prévoir, tout analyser et tout planifier avant de pouvoir passer à l'action.
  - Avoir besoin de beaucoup d'information pour avancer.
  - Vivre une indécision envahissante.
- **Les personnes d'ACTION** en période de stress ont tendance à :
  - Se sentir perdu dans l'absence d'action ou de possibilité d'avancer.
  - Vivre un excès d'action ou encore être totalement inactif physiquement.

**Question** : Où cherchez-vous refuge lorsque vous êtes stressé? Quelle dimension de votre tempérament et comportements pourrait devenir exagérée?

### Des sources de stress :

1. La nouveauté.
2. La perte de contrôle
3. Les imprévus.

**« Tout ce à quoi tu résistes persiste »**

**Question** : Observez et identifiez les sources de stress qui ont de l'impact sur vous dans votre quotidien et identifiez des pistes d'action possible.

### Une émotion, c'est quoi?

Une émotion, c'est un besoin non répondu ou non entendu par vous même!

**Question** : Pensez aux émotions qui reviennent et ne vous quittent pas, demandez-vous quel besoin se cache derrière cette émotion? Par la suite, tentez d'identifier ce que vous pourriez faire actuellement pour y répondre.

### Un élastique pour prendre de vos nouvelles



#### Trois questions à vous rappeler :

- › Quel est mon niveau actuel de stress ou de tension? (Étirer l'élastique de manière à voir votre niveau de tension).
- › Quel est le niveau que j'aimerais? Qu'est-ce que cela m'apporterait?
- › Qu'est-ce que je peux faire et qui est possible pour m'en rapprocher?  
Ne vous mettez pas de stress à tout vouloir régler! 😊 Faites un pas à la fois.

**Ne cherchez pas à ce que ce soit parfait, mais 100% meilleur!**

### Comprendre l'esprit : cette chambre noire!

Nos actions sont contrôlées et teintées de notre façon de voir le monde. Lorsque les choses vont mal dans notre vie, nous avons tendance à considérer la situation elle-même, comme étant la source du problème. En réalité, si nous répondions aux situations extérieures difficiles par un esprit positif et paisible, elles ne seraient pas des problèmes. Nous pourrions même arriver à les considérer comme des défis ou des opportunités.

La motivation d'agir et de prendre le contrôle de son esprit repose sur le fait qu'un esprit calme et joyeux est bienvenu et efficace en temps normal. Alors, imaginez-en tant de crise! Juste par plaisir, si nous observons attentivement certaines situations, nous constaterons facilement que notre propre attitude mentale est responsable de notre malheur. Ces vues



erronées de la réalité ont même la capacité de transformer un simple craquement en un monstre sous le lit. Imaginez tout ce que la pensée peut construire ou détruire. Ne vous est-il jamais arrivé d'être certain d'une réalité, d'appeler un ami, qui tout d'un coup, modifie instantanément votre état d'âme par ses propos? C'est la preuve que la pensée est l'action la plus puissante de notre être. Comme le corps a besoin d'entraînement pour être musclé et en énergie, il en est de même pour développer un esprit calme et joyeux.

La première étape de l'entraînement de l'esprit est l'observation. En se pratiquant à



observer ce cher hamster dans notre boîte crânienne, nous apprenons à distinguer plus facilement les pensées bénéfiques des pensées néfastes en plus de réussir à les

contrer dès qu'elles se manifestent. On peut même jaser un peu avec elles, ce qui les désactive assez rapidement. Il peut être apprenant de se rappeler ses expériences émotives passées pour mieux comprendre le pattern de son esprit. Prendre conscience de l'instant où votre esprit se tend, ressentir les sensations que cela génère dans votre corps, ou encore à travers vos paroles. Dans ce temps de confinement qui vous permet plus de temps qu'habituellement 😊, amusez-vous à mesurer les progrès de l'entraînement de votre esprit. Déposez un pois blanc dans un petit plat pour chaque pensée ou parole positive et déposez une fève noire pour chaque pensée ou parole négative. Après une heure, faites le décompte! Et recommencez quelques fois dans la journée, vous serez surpris du résultat. L'idée de ce jeu est de prendre conscience du fonctionnement de votre esprit. Amusez-vous avec elle ou lui. Donnez-lui un nom, ça lui enlève du pouvoir et ça vous en donne.

Ne cherchez pas à ce que ce soit 100 % parfait, mais 100 % meilleur!!!

N'attendez plus et commencez l'entraînement de votre esprit! Maîtrisez votre esprit afin qu'il ne vous maîtrise plus !

