

Gère ton stress

Respire et détends-toi

Le rythme de respiration change lorsqu'on est stressé. Il devient plus rapide et moins profond. Pour ralentir les choses, trouve une position confortable et ferme les yeux. Concentre-toi uniquement sur ta respiration. Détends ton corps chaque fois que tu expires. Continue ainsi pendant quelques minutes jusqu'à ce que tu te sentes calme et détendu.

Développe des outils d'adaptation

Il se peut que certaines situations te causent du stress parce que tu ne disposes pas des outils nécessaires pour les gérer. Tu peux cependant te préparer à faire face à ces situations. Par exemple, tu peux apprendre comment gérer les conflits, étudier avant un examen ou trouver un emploi. Demande à quelqu'un de t'aider à développer les outils dont tu as besoin.

Change la façon dont tu penses

La façon dont tu penses au stress a un impact sur ton bien-être. Par exemple, si tu te fais toujours des reproches et n'as que des pensées négatives, cela peut augmenter ton stress. Tente plutôt de visualiser une situation positive. Même si quelque chose ne se produit pas comme tu le souhaites, tu peux t'en sortir.

Reste en contact avec les gens qui t'aiment

Il est sain de rester en contact avec tes amis et les membres de ta famille. Cela t'aidera aussi à gérer ton stress. Fais part de tes inquiétudes à tes amis, ta famille et d'autres adultes en qui tu as confiance.

Cherche de l'aide

Les inquiétudes et le stress ont un impact négatif sur ton corps et sur ta vie en général! Il existe d'excellentes ressources pour t'aider comme des services de conseils et d'appui, à l'école et dans ta communauté. Communique avec ces personnes. Utilise ces ressources.

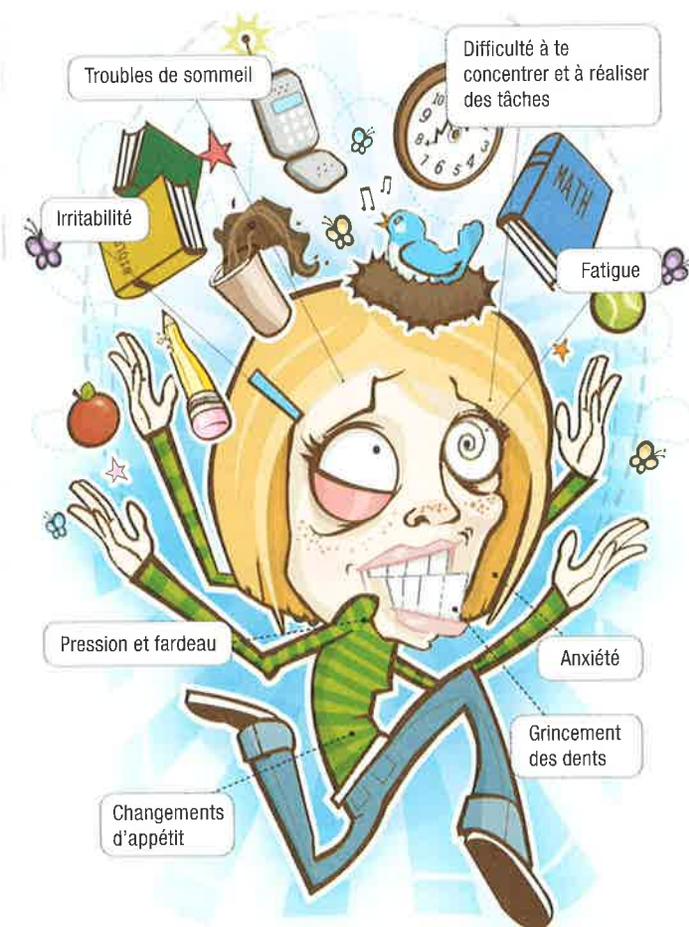


Health Link Alberta
1-866-408-LINK (5465)



www.albertahealthservices.ca

Es-tu stressé?



Une question de gestion

Le stress fait partie de la vie. Certaines situations sont plus stressantes que d'autres. Il te faut gérer ton stress pour avoir un impact positif sur ton bien-être.

Évalue ton stress

Lorsque le stress devient insupportable ou perdure pendant de longues périodes, cela peut avoir un impact négatif sur ta santé mentale

Réponds au questionnaire* pour déterminer comment tu réagis aux situations stressantes dans ta vie.

- As-tu des regrets après avoir démontré de la colère envers d'autres? Souvent Parfois Rarement
- As-tu l'impression que tes sentiments prennent le dessus et t'empêchent de fonctionner? Souvent Parfois Rarement
- Utilises-tu de l'alcool, des cigarettes ou des drogues (médicaments avec ou sans ordonnance ou substances illicites) pour gérer ton stress? Souvent Parfois Rarement
- Éprouves-tu des troubles de sommeil (difficulté à t'endormir ou à profiter d'une bonne nuit de sommeil)? Souvent Parfois Rarement
- As-tu l'impression de porter des fardeaux et que ta vie est hors contrôle? Souvent Parfois Rarement
- Souris-tu moins qu'auparavant? Ris-tu moins qu'auparavant? Souvent Parfois Rarement
- Cris-tu beaucoup? Pleures-tu beaucoup? Te replies-tu sur toi-même? Souvent Parfois Rarement
- Te sens-tu triste, déçu ou inquiet? Souvent Parfois Rarement
- Manges-tu trop (ou trop peu) lorsque tu es stressé? Souvent Parfois Rarement
- Détestes-tu admettre que tu n'as pas le contrôle de ta vie? Souvent Parfois Rarement
- As-tu de la difficulté à lâcher prise des émotions qui te préoccupent? Souvent Parfois Rarement
- Évites-tu de passer du temps avec ta famille ou tes amis? Évites-tu de faire de l'activité physique, des exercices de relaxation ou d'autres loisirs? Souvent Parfois Rarement
- Te fais-tu des reproches? As-tu des pensées négatives? Souvent Parfois Rarement

Si tu as répondu « souvent » ou « parfois » à une de ces questions, il te faut peut-être gérer ton stress.

* Le présent questionnaire se veut un outil d'information et de sensibilisation. Il ne s'agit pas d'un test diagnostique. Si le total est élevé, cela veut simplement dire que tu te sens stressé.



Gère ton stress

Le stress fait partie de la vie. On ne peut contrôler toutes les situations qui se présentent. Tu peux décider comment tu réagiras lorsque tu te sentiras stressé et faire un plan d'action pour éviter que le stress prenne le dessus.

Découvre les sources de ton stress

Détermine les sources de ton stress et cela t'aidera à le gérer. Parle de tes inquiétudes avec un ami ou écris tes émotions dans un journal personnel pour t'aider à déterminer les situations qui te causent du stress. Ensuite, passe à l'action.

Passé à l'action

Le fait de ne pas contrôler une situation peut augmenter ton stress. Détermine les étapes que tu peux prendre pour gérer une situation stressante et passe ensuite à l'action.

Fais de l'activité physique

L'activité physique peut t'aider à gérer ton stress. Sors faire une promenade avec le chien, joue au basket-ball avec des amis ou participe à une activité amusante. L'activité physique régulière t'aidera à gérer les situations stressantes à l'avenir.

Mange bien : tu te sentiras mieux

Lorsque ton corps est bien nourri, il te donnera plus de ressources pour gérer ton stress. Découvre l'expérience gustative qu'offrent différents légumes, fruits, aliments à grains entiers et viandes riches en protéines. Assure-toi de boire beaucoup d'eau et d'éviter de consommer du sucre et de la caféine (boissons gazeuses, café et thé).

