

Stratégies pour faire face à son stress

LE CISSS DES LAURENTIDES
complice de votre bien-être

LE RÉSEAU
D'ÉCLAIREURS
en santé psychologique

Stratégies en étapes à suggérer pour gérer ses réactions face au stress pour les **éclaireurs** et leur **entourage**

Pour passer du repérage à l'action →

1

S'ÉCOUTER

Reconnaître ses signaux de stress et en prendre conscience

- **Physiques**
Difficultés de sommeil, diminution de l'énergie ou agitation, douleurs, etc.
- **Comportementaux**
Irritabilité, agressivité, difficulté à prendre des décisions, isolement, etc.
- **Émotionnels**
Sentiment de découragement, diminution de l'estime de soi, etc.
- **De la pensée**
Doutes envers soi-même et envers les autres, difficultés de concentration, etc.

(voir l'outil)

S'ACCEPTER

sans jugement

S'autoriser à vivre ses émotions et ses réactions en faisant preuve de **bienveillance envers soi-même**

2

PARLER

L'entourage est une **source de soutien** importante et peut aider à trouver des stratégies
Il ne faut pas hésiter à parler à :

- des amis
- de la famille
- des collègues
- des voisins
- etc.

4

3

IDENTIFIER LA CAUSE

Tenter de reconnaître ce qui provoque les réactions

Quelle est la source d'inquiétude?

5

AGIR

sur ce qu'il est possible de changer

Quels sont les éléments qui peuvent être contrôlés ?
Quelles sont les **stratégies gagnantes** qui ont déjà été mises de l'avant dans une situation similaire ?

Par exemple:

- Être actif et dépenser son énergie
- Aller chercher de l'information et se renseigner
- Prendre soin de soi avec des gestes concrets (voir l'outil)

Et toutes les autres stratégies de gestion qui fonctionnent pour vous

Adapté et inspiré de S'occuper de ses réactions de stress. Programme d'aide aux médecins du Québec (PAMQ), 2020. En ligne: <https://medfam.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/16/2020/04/capsule-sante-s-occuper-de-ses-reactions-de-stress.pdf>

Gouvernement du Québec (2021, 3 juin). Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19. <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/stress-anxiete-et-deprime-associes-a-la-maladie-a-coronavirus-covid-19#c47202>

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec