



Atelier : Gestion du stress

Objectif : Comprendre et réguler son stress au quotidien

Cet atelier vous permettra d'acquérir des outils pratiques pour identifier et gérer efficacement votre stress, améliorant ainsi votre bien-être quotidien et votre performance professionnelle.

Crée ton **instant**
EVENTS



Objectif général

Comprendre les mécanismes du stress

Nous explorerons comment le stress fonctionne dans notre corps et notre esprit, et pourquoi il existe naturellement.

Identifier ses déclencheurs

Vous apprendrez à reconnaître les situations et facteurs qui provoquent votre stress personnel.

Reconnaître ses signaux d'alerte

Nous identifierons les signes physiques, émotionnels et mentaux qui indiquent un niveau de stress élevé.

Découvrir des outils concrets

Vous repartirez avec des techniques pratiques et applicables immédiatement pour mieux gérer votre stress au quotidien.

Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une **réaction naturelle du corps** face à une contrainte ou un changement. Il peut être :

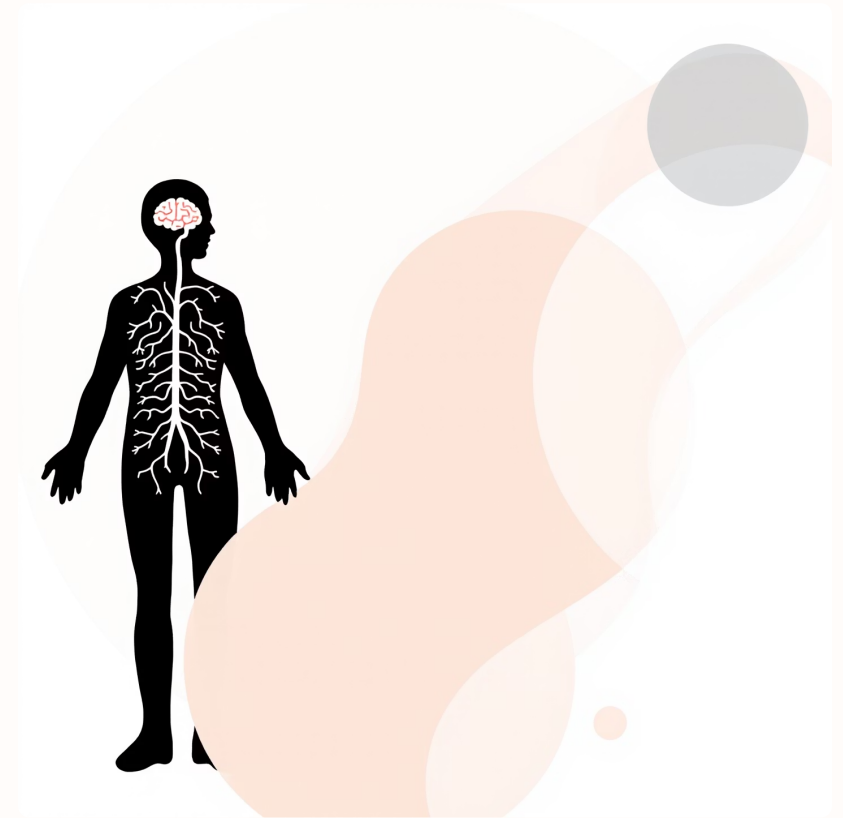
Stress positif

- Ponctuel
- Stimulant
- Mobilise l'énergie
- Améliore la performance

Stress négatif

- Chronique
- Épuisant
- Consomme l'énergie
- Diminue la performance

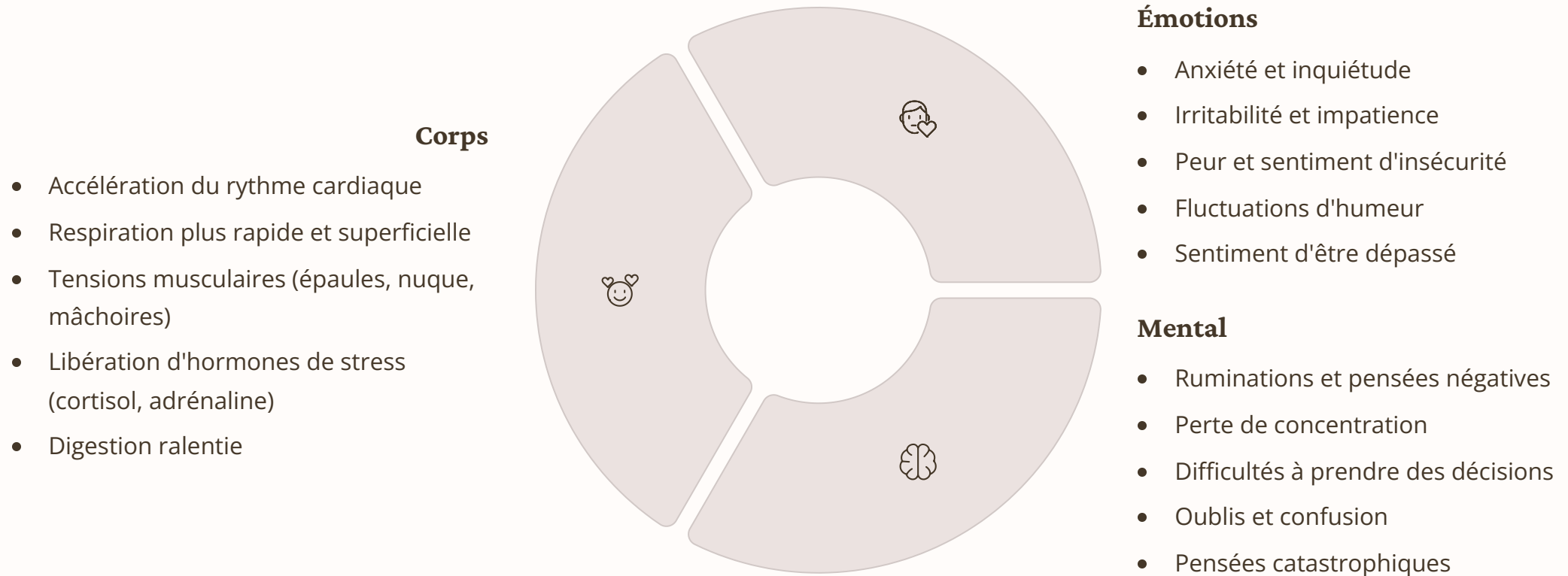
À retenir : Ce n'est pas le stress qui est mauvais, mais son **excès**. Le stress est un mécanisme de survie essentiel qui nous permet de nous adapter aux défis, mais qui devient problématique lorsqu'il est trop intense ou prolongé.



Le stress déclenche une cascade de réactions physiologiques qui préparent notre corps à réagir face à une menace perçue ou réelle.

Les mécanismes du stress

Le stress agit simultanément sur trois niveaux de notre être, créant une réaction en chaîne qui peut rapidement s'amplifier si nous n'intervenons pas.



Ces trois dimensions s'influencent mutuellement, créant parfois un cercle vicieux : les sensations physiques alimentent les émotions négatives qui renforcent les pensées stressantes, lesquelles intensifient à leur tour les réactions corporelles.

Sources fréquentes de stress

1

Surcharge de travail et délais serrés

Accumulation de tâches, échéances rapprochées, pression temporelle constante.

2

Imprévus et incertitudes

Changements soudains, manque de visibilité, situations ambiguës.

3

Tensions relationnelles

Conflits avec collègues ou supérieurs, communication difficile, manque de reconnaissance.

4

Pression de performance

Exigences élevées, perfectionnisme, peur de l'échec ou du jugement.

5

Difficulté à concilier vie pro et perso

Frontières floues entre travail et vie privée, manque de temps pour soi.



Tip : Identifiez vos propres sources de stress par écrit. Cette prise de conscience est la première étape pour reprendre le contrôle.

Les sources de stress varient considérablement d'une personne à l'autre. Ce qui est stressant pour vous peut être stimulant pour quelqu'un d'autre. L'important est d'identifier vos déclencheurs personnels pour mieux les anticiper et les gérer.

Prenez le temps de noter dans un carnet les situations qui vous génèrent du stress pendant une semaine. Vous pourrez ainsi identifier des patterns récurrents.

Crée ton **instant**
EVENTS

Exercice de réflexion

Quelle situation me génère le plus de stress actuellement ?



La situation

Décrivez précisément la situation stressante : contexte, personnes impliquées, enjeux, contraintes...

Exemple : "Présentation importante devant la direction la semaine prochaine avec des données que je n'ai pas encore reçues."



Ce que vous ressentez dans le corps

Identifiez les sensations physiques qui apparaissent lorsque vous pensez à cette situation.

Exemple : "Tension dans les épaules, gorge serrée, estomac noué, respiration courte."



Ce que vous pensez ou craignez

Notez les pensées et les peurs qui surgissent face à cette situation.

Exemple : "Je vais manquer de temps, je ne serai pas prêt(e), je vais me ridiculiser, on va remettre en question mes compétences."

Cet exercice vous permet de décomposer votre expérience du stress et de prendre du recul. En identifiant clairement ces trois dimensions, vous pourrez intervenir plus efficacement sur chacune d'elles.

Conséquences physiques



Tip : Notez vos signaux corporels pour agir tôt. Votre corps vous envoie des alertes bien avant que la situation ne devienne critique.

Le stress chronique a un impact considérable sur notre santé physique. Voici les manifestations les plus courantes :

Fatigue persistante

Épuisement même après une nuit de sommeil, difficulté à récupérer, sensation d'être constamment vidé(e).

Troubles du sommeil

Difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, sommeil non réparateur, cauchemars.

Migraines, maux de dos

Céphalées de tension, douleurs cervicales, lombaires, contractures musculaires chroniques.

Troubles digestifs

Nausées, brûlures d'estomac, syndrome du côlon irritable, perte ou gain d'appétit.

D'autres symptômes peuvent également apparaître : problèmes de peau (eczéma, psoriasis), baisse d'immunité (infections à répétition), hypertension, palpitations cardiaques, etc.

Ces manifestations physiques ne sont pas "dans votre tête" - elles sont des réactions biochimiques réelles à un stress prolongé.

Conséquences émotionnelles et mentales

Au-delà du corps, le stress affecte profondément notre équilibre émotionnel et nos capacités cognitives, impactant notre qualité de vie et notre efficacité.

Irritabilité, anxiété, démotivation Réactions émotionnelles disproportionnées, sentiment d'inquiétude constant, perte d'intérêt pour des activités habituellement plaisantes.	Hypersensibilité Réactions émotionnelles amplifiées, tendance à prendre les choses personnellement, susceptibilité accrue aux critiques.
Perte de concentration, mémoire affaiblie Difficultés à rester focalisé(e), oublis fréquents, sensation de "brouillard mental", baisse de productivité.	Pensées négatives récurrentes Ruminations, anticipation anxieuse, vision pessimiste, tendance à catastropher, pensées en boucle.

Tip : Distinguez un coup de fatigue d'un stress qui s'installe. La fatigue passagère disparaît après du repos, tandis que le stress chronique persiste malgré les périodes de récupération.

Ces symptômes peuvent s'installer progressivement, rendant leur détection difficile. Soyez attentif(ve) aux remarques de votre entourage qui peut parfois percevoir ces changements avant vous. Si ces signes persistent plus de deux semaines, il est important d'agir.

Respiration consciente – Cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque est une technique de respiration qui permet de réguler le système nerveux autonome et de diminuer rapidement les effets du stress.

Exercice :

Inspirez 5 secondes par le nez

Lentement et profondément, en gonflant d'abord le ventre puis la poitrine.

Expirez 5 secondes par la bouche

Doucement, comme si vous souffliez à travers une paille, en vidant complètement vos poumons.

Continuez 5 minutes

Maintenez ce rythme régulier pendant 5 minutes complètes (environ 30 cycles respiratoires).

Astuce : 3 fois par jour suffit pour réguler durablement. Idéalement, pratiquez au réveil, avant le déjeuner et en fin de journée.



La cohérence cardiaque agit directement sur le système nerveux parasympathique (responsable de la détente) et permet de :

- Réduire le taux de cortisol (hormone du stress)
- Diminuer la tension artérielle
- Améliorer la concentration
- Réguler les émotions
- Renforcer le système immunitaire

Des applications gratuites comme "Respirelax" peuvent vous guider dans cet exercice en proposant un support visuel pour le rythme respiratoire.

Visualisation positive

La visualisation est une technique puissante qui utilise l'imagination pour créer un état de calme et de sécurité. Notre cerveau réagit aux images mentales presque comme si elles étaient réelles.

1

Fermez les yeux

Installez-vous confortablement, le dos droit mais détendu. Fermez doucement les yeux et prenez trois respirations profondes pour commencer à vous détendre.

2

Imaginez un lieu apaisant

Visualisez un endroit où vous vous sentez parfaitement en sécurité et détendu(e) : une plage, une montagne, une forêt, un jardin... Choisissez un lieu réel ou imaginaire qui évoque pour vous la sérénité.

3

Inspirez, ressentez les détails sensoriels

Enrichissez votre visualisation en intégrant tous vos sens : les sons (vagues, oiseaux, vent dans les feuilles), les couleurs et formes que vous voyez, les odeurs (sel marin, fleurs, herbe fraîche), les sensations tactiles (chaleur du soleil, fraîcheur de l'eau, douceur du sable).

4

Relâchez les tensions

À chaque expiration, imaginez que vous relâchez une tension spécifique. Sentez votre corps devenir de plus en plus lourd et détendu. Restez dans cet état 3 à 5 minutes.

Cette technique peut être pratiquée n'importe où et n'importe quand. Elle est particulièrement efficace avant une situation stressante ou pour faire une pause régénérante au cours de la journée. Plus vous la pratiquez, plus elle devient efficace.

Ancrage corporel

L'ancrage est une technique qui permet de revenir dans l'instant présent et de se reconnecter à son corps lorsque le mental s'emballe sous l'effet du stress.

Exercice :



Placez vos pieds au sol

Asseyez-vous ou tenez-vous debout, les deux pieds bien à plat sur le sol. Sentez le contact ferme et stable avec le sol sous vos pieds.



Imaginez des racines profondes

Visualisez des racines qui partent de vos pieds et s'enfoncent profondément dans le sol, vous ancrant solidement à la terre.



Respirez calmement et ressentez la stabilité

Prenez conscience de votre posture, de votre poids, de la gravité. Respirez profondément en imaginant que vous puisez de l'énergie et de la stabilité depuis le sol.



Tip : Pratiquez avant un rendez-vous ou une présentation. Cette technique est particulièrement efficace pour calmer le trac et l'anxiété de performance.

L'ancrage corporel permet de :

- Interrompre le flot de pensées anxieuses
- Revenir dans l'instant présent
- Retrouver un sentiment de sécurité
- Réduire les sensations de panique ou de vertige
- Améliorer la concentration et la présence

Vous pouvez renforcer l'ancrage en utilisant également vos sens : nommez 5 choses que vous voyez, 4 que vous pouvez toucher, 3 que vous entendez, 2 que vous sentez et 1 que vous goûtez.

Autres techniques utiles



Marcher 5 minutes dehors

Une courte marche à l'extérieur permet de changer d'environnement, d'oxygéner le cerveau et de prendre du recul. Même un tour de bâtiment peut faire une différence significative.



Étirements rapides au bureau

Étirez vos bras vers le haut, faites des rotations d'épaules, penchez la tête doucement de chaque côté. Ces mouvements simples libèrent les tensions musculaires accumulées.



Tenir un carnet pour vider la tête

Notez vos pensées stressantes pour les externaliser. L'écriture permet de clarifier les idées, de prendre du recul et d'éviter les ruminations mentales.



Boire un verre d'eau lentement

Concentrez-vous sur la sensation de fraîcheur, le goût, le trajet de l'eau. Cette pause mindfulness de 30 secondes peut réinitialiser votre niveau de stress.

Intégration au quotidien

Avant une réunion → respiration

Pratiquez 1 minute de cohérence cardiaque pour aborder la situation avec calme et clarté.

Après une journée chargée → visualisation

Créez une transition entre le travail et la vie personnelle grâce à 5 minutes de visualisation.

1

2

3

4

Pendant une pause → ancrage

Reconnectez-vous à votre corps et au moment présent pour éviter de ruminer.

Entre deux mails → trois respirations profondes

Prenez ce micro-temps de pause pour réinitialiser votre système nerveux.

L'efficacité de ces techniques repose sur leur intégration régulière dans votre quotidien. Commencez par en choisir une ou deux qui vous parlent et pratiquez-les systématiquement pendant une semaine avant d'en ajouter d'autres.

Routine express anti-stress

Voici une séquence ultra-rapide que vous pouvez pratiquer n'importe où, n'importe quand, sans que personne ne le remarque. Durée : 1 minute seulement.

01

Redresser sa posture

Alignez votre colonne vertébrale, comme si un fil tirait le sommet de votre tête vers le haut. Une posture droite favorise une respiration plus profonde et envoie au cerveau un signal de confiance.

02

Relâcher les épaules

Haussez légèrement les épaules puis laissez-les retomber doucement. Répétez 2-3 fois pour libérer les tensions accumulées dans cette zone particulièrement sensible au stress.

03

Inspirer profondément

Prenez une inspiration lente et profonde par le nez en comptant jusqu'à 4. Sentez l'air remplir d'abord votre ventre, puis votre poitrine.

04

Expirer longuement

Expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à 6, en vidant complètement vos poumons. L'expiration plus longue active le système nerveux parasympathique.

05

Sourire légèrement

Terminez par un léger sourire, même s'il est forcé. Le simple fait de sourire peut modifier votre état émotionnel grâce au feedback facial.

Cette routine peut être pratiquée avant un appel important, pendant une réunion stressante, dans les transports en commun ou à tout moment où vous sentez la tension monter. Sa discrétion permet de l'utiliser en toutes circonstances.

Check-list personnelle et conseils de prévention

Check-list personnelle quotidienne

☐

Ai-je bien dormi cette nuit ?

Le sommeil est le premier pilier de la gestion du stress. Évaluez sa qualité et sa durée.

☐

Ai-je pris le temps de respirer aujourd'hui ?

Vérifiez si vous avez pratiqué au moins une technique de respiration consciente.

☐

Ai-je bougé ou pris l'air au moins 5 minutes ?

L'activité physique, même minime, est un puissant anti-stress naturel.

☐

Ai-je identifié une pensée stressante et pu la reformuler ?

La prise de conscience et le recadrage des pensées négatives sont essentiels.

Conseils de prévention

Organiser sa journée avec des priorités claires

Identifiez vos 3 tâches prioritaires chaque matin et concentrez-vous d'abord sur elles.

Faire des pauses régulières

Suivez le rythme naturel de votre attention (environ 90 minutes) et prenez 5-10 minutes de pause.

Apprendre à dire non quand c'est nécessaire

Posez des limites claires pour protéger votre temps et votre énergie.

Maintenir une bonne hygiène de vie

Soignez votre sommeil, votre alimentation et votre hydratation pour renforcer votre résistance au stress.

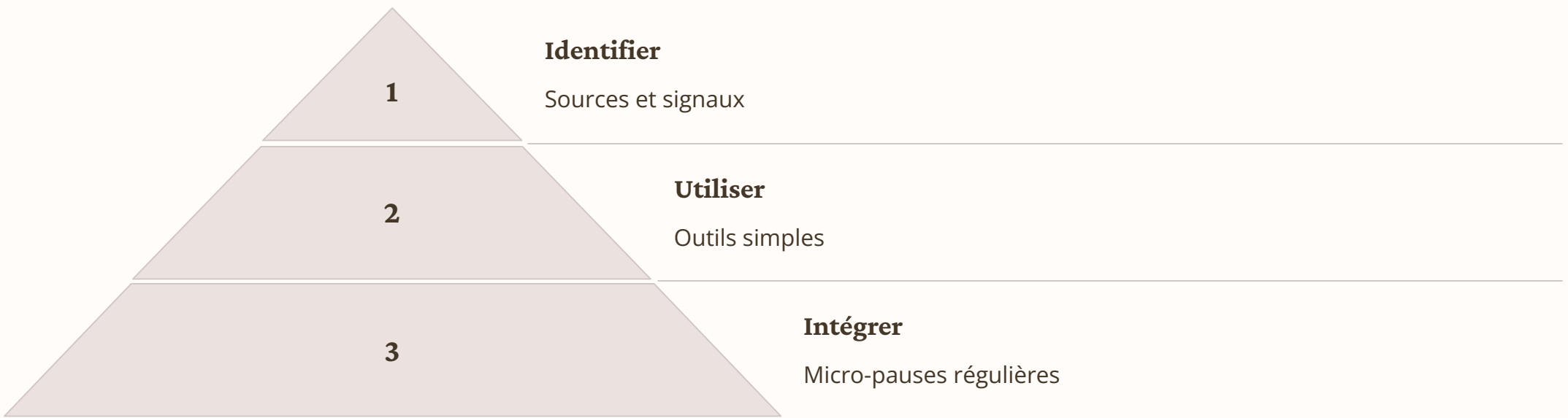
Cas pratiques

Réfléchissez aux questions suivantes :

- Comment je réagis face à un imprévu important demain ?
- Quelle technique parmi celles vues aujourd'hui me conviendrait le mieux ?

Conclusion

Le stress est naturel mais doit être régulé. Il fait partie intégrante de notre vie, mais nous pouvons apprendre à le gérer efficacement.



Ces trois piliers constituent une approche complète pour gérer votre stress au quotidien :

1. **Identifier ses sources et signaux** : Reconnaître ce qui déclenche votre stress et comment il se manifeste chez vous est la première étape essentielle.
2. **Utiliser des outils simples** : La respiration, la visualisation et l'ancrage sont des techniques accessibles et efficaces que vous pouvez pratiquer n'importe où.
3. **Intégrer des micro-pauses régulières** : De courtes pauses stratégiques tout au long de la journée permettent de maintenir un niveau de stress équilibré.

Engagement personnel

Écrivez une phrase d'engagement :

« À partir d'aujourd'hui, je pratiquerai _____ chaque jour pendant 1 semaine. »

Message final

Prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin de son efficacité et de ses relations. Le stress n'est pas une fatalité : il peut devenir un indicateur utile si on apprend à le gérer.

Le stress comme signal

Apprenez à voir le stress comme un messenger qui vous indique qu'un ajustement est nécessaire dans votre vie, plutôt que comme un ennemi à combattre.

La pratique régulière

Comme pour toute compétence, la gestion du stress s'améliore avec la pratique. Soyez patient(e) et persévérant(e) dans vos efforts.

L'équilibre global

La gestion du stress s'inscrit dans une démarche plus large de bien-être qui inclut l'alimentation, l'activité physique, les relations sociales et le sens donné à sa vie.

« **La plus grande arme contre le stress est notre capacité à choisir une pensée plutôt qu'une autre.** » - William James



N'oubliez pas que la gestion du stress est un voyage, pas une destination. Il y aura des hauts et des bas, mais chaque petit pas compte.

Vous disposez maintenant d'une boîte à outils pour faire face aux défis quotidiens avec plus de sérénité et d'efficacité.

Merci infiniment !

Nous tenons à vous remercier chaleureusement pour votre participation active et engagée à cet atelier. Votre présence et vos contributions ont été très appréciées.

Nous espérons sincèrement que les stratégies et les outils partagés vous seront précieux pour aborder les défis quotidiens avec plus de sérénité et d'efficacité. La véritable force réside dans la mise en pratique : nous vous encourageons à intégrer ces nouvelles habitudes dans votre quotidien.

Continuez à cultiver votre bien-être, c'est un investissement essentiel pour vous-même et pour votre succès.

Crée ton **instant**
EVENTS