



Comment vaincre le stress?

4 petits trucs à essayer



Déconstruis ton stress

Identifie la source de ton stress (C.I.N.É.*) et relativise les choses : il n'y a pas de menace!

*(peu de Contrôle, Imprévisibilité, Nouveauté, Égo menacé)



Utilise ton corps

La respiration profonde, la détente, le sport et l'exercice signalent à ton corps de cesser la production d'hormones de stress.



Ressource-toi

Prends du bon temps (famille, amis, loisirs, rire...) et ton niveau d'hormones de stress diminuera.



Évite la source de stress

À utiliser parcimonieusement pour un résultat immédiat!



Identifie ton stress

Les 4 situations qui causent le «mauvais» stress...

CINÉ

C = peu de Contrôle

I = Imprévisibilité

N = Nouveauté

É = Égo menacé

- *Une seule des 4 situations suffit pour causer du stress.
- *L'anticipation et la ruminantion d'une situation stressante suffisent pour causer du stress.

Pour éviter de tomber au combat, déconstruis ton stress.

