

Thème : stress

Les documents ci-dessous, téléchargeables aux formats PDF et Word, consistent en des fiches de psychoéducation et des exercices sur le thème de la gestion du stress. La prise en charge psychothérapeutique du stress est généralement organisée autour de plusieurs axes : évaluation initiale, psychoéducation, apprentissage de techniques de gestion du stress (ex. : relaxation, respiration profonde et pleine conscience), identification et modification des pensées négatives et des schémas de pensée irréalistes, exploration de stratégies d'adaptation et renforcement des compétences de résolution de problèmes, prévention de la rechute et renforcement des ressources personnelles.

Outils sur le thème du stress

Les outils téléchargeables plus bas incluent:

- Psychoéducation | La réponse combat-fuite-gel
- 3 techniques de relaxation : instructions étape par étape
- Personnes-ressources et soutien social | Psychoéducation et exercice
- ACT | 8 techniques de défusion cognitive
- Stratégies de coping adaptées et inadaptées : exemples et exercice
- Évaluer l'efficacité de ses stratégies de coping
- Mes stratégies de coping : exercice de réflexion personnelle
- Créer une hiérarchie d'exposition : principe et exemples
- Prendre soin de soi | Échelle d'auto-évaluation dans 5 dimensions
- La matrice d'urgence/ importance d'Eisenhower
- Méthode TIPP : gérer une attaque de panique ou une crise d'angoisse
- Le syndrome de l'imposteur | Psychoéducation
- Les 5 principales sources de stress au travail
- Thérapie DBT | L'esprit sage : psychoéducation et exercice
- Script de relaxation musculaire en pleine conscience
- TCC | Exercice de restructuration cognitive des pensées catastrophiques
- 50 stratégies de gestion du stress et des émotions
- La respiration profonde ou abdominale : psychoéducation et pratique
- Technique de respiration pour les enfants : le chocolat chaud
- Script de relaxation guidée avec la respiration profonde
- Script de relaxation guidée avec la visualisation
- Pleine conscience | 3 techniques d'ancrage sensoriel

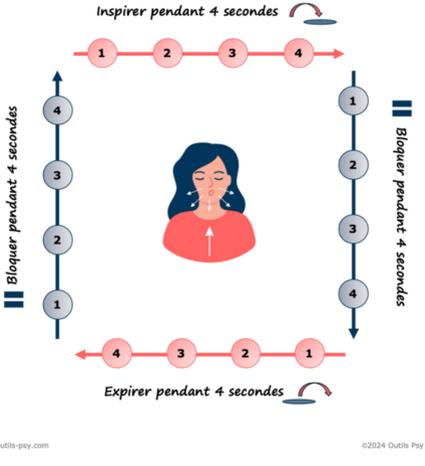
Thèmes complémentaires à la gestion du stress

TCC	THÉRAPIE ACT	TRAVAIL
RELAXATION, MÉDITATION ET PLEINE CONSCIENCE	DÉVELOPPEMENT PERSONNEL	ANXIÉTÉ

Fiches de psychoéducation et exercices sur le thème du stress

Technique de la respiration en carré

La respiration en carré est une technique de respiration qui aide à réduire le stress et l'anxiété en régulant le système nerveux et en favorisant la relaxation. Elle consiste à inspirer, retenir sa respiration, expirer, et bloquer à nouveau sa respiration. Chaque phase dure un nombre égal de secondes, souvent quatre. C'est une technique simple et efficace pour retrouver son calme dans des situations stressantes. Le nombre de cycles (« carrés de respiration ») peut être répété autant de fois que nécessaire.



Outils-psy.com ©2024 Outils Psy

Technique de la respiration en carré : instructions

La fiche ci-dessous présente et illustre la technique de la respiration en carré, une méthode simple et efficace pour apaiser

INPIRE



Animation de respiration en carré

Cet outil interactif permet d'enseigner et de pratiquer la respiration en carré. Cette technique simple et efficace favorise l'apaisement du corps

COMPRENDRE ET GÉRER LE STRESS

QU'EST-CE QUE LE STRESS ?
Le stress est une réaction normale du corps face à une demande ou à une pression. Il mobilise des ressources d'adaptation face à des situations jugées menaçantes ou exigeantes.

QUELS SONT LES SIGNES DU STRESS ?

SYMPTÔMES PHYSIQUES	SYMPTÔMES ÉMOTIONNELS	SYMPTÔMES COGNITIFS	SYMPTÔMES COMPORTEMENTAUX
<ul style="list-style-type: none"> Tensions musculaires Fatigue Troubles du sommeil Palpitations, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Irritabilité Anxiété Agitation, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Difficultés de concentration Ruminations, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Isolément Procrastination Contamination excessive (fouriture, tabac...), etc.

STRATÉGIES POUR MIEUX GÉRER LE STRESS

- Respiration et relaxation** : Pratiquer la respiration abdominale ou la cohérence cardiaque.
- Activité physique** : Pratiquer une activité régulière.
- Soins sociaux** : Parler avec des proches ou des professionnels.
- Organisation et priorisation** : Planifier les tâches, fixer des priorités réelles.
- Pleine conscience** : Apprendre à porter son attention au moment présent.

Cette fiche peut être utilisée comme support en séance pour initier une discussion sur le stress, ses manifestations et les pistes de gestion.

Outils-psy.com ©2023 Outils Psy

Comprendre et gérer le stress | Psychoéducation

Cette fiche de psychoéducation vise à mieux comprendre les manifestations du stress et des stratégies pour le gérer. Le stress

Conseils pour mieux dormir

Apprendre de nouvelles habitudes pour mieux dormir

- Prendre soin de son corps**
 - Éviter la caféine (thé, café, coca) après 16h.
 - Éviter les repas copieux ou tardifs le soir.
 - Ne pas s'endormir pas en ayant faim.
 - Éviter l'alcool : il perturbe le sommeil.
- Faire de l'exercice physique** (comme une marche rapide) en fin d'après-midi pour aider votre corps à se fatiguer naturellement. Essayez d'en faire un peu chaque jour.
- Instaurer une routine du coucher**
 - Créer un rituel du soir aide votre corps à reconnaître qu'il est l'heure de dormir.
 - Prenez une bannière apaisante comme une tasse à la cannelle ou un lait chaud.
 - Prenez un bain ou prenez un rituel : se lever le soir, se brosser les dents, etc.
 - Couchez-vous à la même heure chaque soir.
 - Une fois au lit, pensez à **3 choses agréables** que se sont passées dans la journée (ex. : une conversation plaisante, un rayon de soleil, une chance à la radio...).
 - Pratiquer un exercice de respiration calme (une main sur le ventre, l'autre sur la poitrine) respirez lentement, profondément, avec le ventre.
 - Essayez de vous lever chaque jour à la même heure, même si cela est fatiguant au début.
- Faire de sa chambre un lieu agréable**
 - Utiliser une veilleuse.
 - Garder la propreté et bien rangée.
 - Diffuser une odeur agréable (ex. : lavande).
 - Ajuster des coussins si nécessaire.
 - Vérifier que tout est bien sécurisé (portraits).
- Dormir uniquement la nuit**
 - Évitez les siestes, même si vous êtes fatigué. Elles entraînent les troubles du sommeil en rendant l'endormissement plus difficile le soir.
- Gérer les sauteux**
 - Certains ont du mal à se détendre avant de dormir ou s'éveillent trop tôt le matin. Dans ce cas, une stratégie pourrait être :
 - Préparez-vous mentalement : imaginez un événement agréable pour créer une nouvelle ressource. Entrez-vous à votre lit avant de dormir.
 - Anticiper votre réveil : visualisez ce que vous ferez si vous vous réveillez en partant.
 - Respirez-vous que vous êtes en sécurité, cela vous aide.
 - Déplacez à côté de lit une serviette humide ou un brumisateur pour vous rafraîchir le visage, un objet rassurant (plume, peluche...), un flacon d'eau essentielle (lavande, rose, etc.).
 - En cas de sauteux, **boitez, réhydratez votre attention**. Utilisez un objet lumineux, comme une veilleuse, pendant vous de nouvelles ressources.
- Utiliser le lit uniquement pour dormir**
 - Si vous ne dormez pas après 30 minutes :
 - Lavez-vous.
 - Faites une activité calme ailleurs (lecture, musique douce - autres les écoute).
 - Retournez au lit après 15 minutes.
 - Répétez ce cycle autant de fois que nécessaire.

Conseils pour mieux dormir et checklist personnelle

Ce document présente des conseils pour mieux dormir ainsi qu'une checklist personnelle visant à évaluer ce qui, dans sa routine

Ce que je peux contrôler et ne peux pas contrôler : exemple

Situation	Ce que je peux contrôler	Ce que je ne peux pas contrôler mais que je peux influencer	Ce que je ne peux pas contrôler et que j'accorde
Description de la situation stressante ou anxiogène : Je dois prendre la parole en public dans le cadre du travail/ de l'école.	<ul style="list-style-type: none"> Le contenu de mon discours La préparation de ma présentation 	<ul style="list-style-type: none"> L'attention de l'audience L'engagement de l'audience 	<ul style="list-style-type: none"> La réaction des auditeurs
Quelles actions puis-je entreprendre ?	<ul style="list-style-type: none"> Répéter plusieurs fois Préparer des supports visuels clairs Demander du feedback à mes proches 	<ul style="list-style-type: none"> Poser des questions à l'audience Variée l'attention et le rythme de ma voix Rendre la présentation interactive 	<ul style="list-style-type: none"> Accepter que certains personnes présentes ne pas être réceptives au sujet Ne pas prendre cela personnellement

©2024 Outils Psy outils-psy.com

Ce que je peux et ne peux pas contrôler : exemple et exercice

Cet exercice permet de mieux gérer les symptômes du stress et de l'anxiété en aidant à différencier, pour une situation

Générateur d'échelle des peurs

Ajouter une situation anxiogène

Niveau d'anxiété : 50

Ajouter

Classer les peurs

Télécharger la hiérarchie en PDF

- Conférence devant 100 personnes - Anxiété : 98/100
- Faire une présentation devant un client - Anxiété : 79/100
- Faire une présentation devant mon chef - Anxiété : 68/100
- Faire une présentation devant mes collègues - Anxiété : 53/100
- Faire une présentation devant ma famille - Anxiété : 32/100
- Parler à un inconnu au téléphone - Anxiété : 11/100
- Parler à un ami au téléphone - Anxiété : 2/100

TCC | Générateur d'échelle des peurs : outil interactif

Cet outil interactif est conçu pour accompagner les patients, notamment en thérapie cognitive et comportementale (TCC), dans la structuration d'une

Mes personnes-ressources | Psychoéducation et exercice

Ce document est un support de psychoéducation et d'exercice destiné aux adultes et aux adolescents confrontés à des périodes de

Exercice de respiration abdominale | Version interactive

Cette animation est conçue pour accompagner la pratique de la respiration profonde ou abdominale. L'objectif est de suivre le rythme

Mieux gérer son temps | La matrice d'urgence-importance d'Eisenhower

Ce support vise à améliorer la gestion du temps à l'aide de la matrice d'urgence-importance d'Eisenhower. Lorsqu'il devient difficile de

Télécharger les documents

S'abonner à Outils Psy

LES FORMULES D'ABONNEMENT →

Recevez gratuitement 3 outils prêts à l'emploi pour vos consultations

Prénom

Nom

Email*

ENVOYER

Marketing by ActiveCampaign >

En communiquant votre email, vous acceptez de recevoir des emails liés aux ressources et aux offres Outils Psy. Vous pouvez vous désinscrire de la liste de diffusion à tout moment.