

Gérer son stress

		Autoévaluation		
		Date	Date	Date
<p>La gestion du stress</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconnaître ses limites, refuser tout surplus de travail. ▪ Se donner du temps de réflexion face à un problème et pour prendre les meilleures décisions (éviter la précipitation). ▪ Faire des petites pauses en classe ou à la salle d'examen, tout en restant en place. ▪ Bien dormir pour refaire des réserves d'énergie. <p style="text-align: center;">S'éveiller sans l'aide du réveille-matin, frais et dispos, est le signe d'un sommeil réparateur.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Faire régulièrement de l'exercice physique qui est un moyen reconnu d'éliminer le stress. ▪ Éviter les stimulants (café, thé, cacao, sucre, l'alcool, tabac, etc.). ▪ Mieux relaxer en utilisant divers moyens : massages, bains chauds, détente, yoga, siestes, etc. ▪ Écouter son corps pour s'aider à s'arrêter lorsque c'est le temps (fatigue, vue brouillée, mal de tête, etc.). ▪ Avoir une nutrition équilibrée. 			
<p>Pour que les idées restent...</p>	<p style="text-align: center;">Attention aux émotions fortes: elles sont un facteur de stress très important!</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Être à l'écoute des symptômes : maux de tête, maux d'estomac, insomnie, palpitations, etc. ▪ Trouver le meilleur moyen pour relaxer; <p style="text-align: center;">À ne pas oublier! Plus le but fixé correspond à ce que l'on veut vraiment, moins il y a de stress négatif!</p>			

Parmi les stratégies proposées :

- 1) Surligne en jaune celles que tu as ajoutées à tes habitudes
- 2) Surligne en vert celles que tu trouves les plus efficaces

Qu'as-tu appris de nouveau sur ta façon de gérer ton stress en utilisant ces stratégies?

Nathalie Landry et Michelle Émond, conseillères pédagogiques SEAFP, Commission scolaire de Laval