

# GUIDE DES STRATÉGIES SÉCURITAIRES DE GESTION DU STRESS

## C'EST QUOI UNE GESTION SÉCURITAIRE DU STRESS ?



La gestion sécuritaire du stress consiste à utiliser des stratégies saines et sans danger pour faire face aux situations stressantes. Elle permet de protéger sa santé mentale et physique tout en évitant des comportements nuisibles. Adopter de bonnes stratégies aide à se sentir mieux de façon durable.



## BIENVEILLANCE ENVERS SOI-MÊME



Il est important de faire preuve de bienveillance envers soi-même lorsque l'on fait face à des périodes de stress. Reconnaître et accepter ses émotions qui accompagnent le stress sans jugement, se rappeler que la souffrance est universelle et temporaire, et se traiter avec la même gentillesse et empathie que pour un proche..

## AVOIR UN SOMMEIL RÉPARATEUR



Avoir une routine de coucher stable, réduire les écrans le soir et dormir dans un espace calme et sombre peut aider à réduire le stress.

## SE GARDER ACTIF PHYSIQUEMENT



L'activité physique aide à réduire le stress en libérant des endorphines, qui améliorent naturellement l'humeur. Marcher, faire du yoga, danser ou pratiquer un sport sont autant de moyens efficaces pour se sentir mieux.

## ADOPTER UNE ALIMENTATION SAINES



Certains aliments, comme le saumon ou les graines de lin, sont riches en oméga-3 et peuvent atténuer les effets du stress. Réduire la consommation de caféine et de sucre peut aussi aider à mieux réguler l'humeur et l'énergie au quotidien.

## LES SAINES HABITUDES DE VIE



Les saines habitudes de vie jouent un rôle important dans la gestion du stress. Bien dormir, bien s'alimenter et être actif physiquement aident à stabiliser les émotions et à diminuer les effets du stress sur le corps. En adoptant de bonnes habitudes, il devient plus facile de faire face aux situations stressantes et de maintenir un bon équilibre au quotidien.

## ÉCOUTER DE LA MUSIQUE



La musique, surtout douce et relaxante, a des effets apaisants sur le corps et l'esprit. Elle peut ralentir le rythme cardiaque, diminuer la pression sanguine et réduire les hormones du stress comme le cortisol. C'est donc un outil simple et efficace pour mieux gérer le stress au quotidien.

### ENVIE D'EN APPRENDRE D'AVANTAGE SUR LE STRESS?

Voici quelques livres intéressants

- **Par amour du stress** de Sonia Lupien
- **Méditer pour ne plus stresser** de Nicole Bordeleau
- **Le pouvoir du moment présent** de Eckhart Tolle



# L'ART

L'art, par des activités comme la peinture, le dessin ou la danse, améliore la santé physique et mentale. Il aide à réduire le stress, à renforcer la confiance en soi et favorise l'expression de soi au-delà des mots.

Une approche art-thérapeutique peut être utilisée par un thérapeute pour accompagner une personne dans l'expression et la transformation de ses émotions.



## GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS

Parfois, apprendre à gérer notre temps est le coup de pouce qu'il nous faut pour diminuer notre stress. L'utilisation d'un agenda, le découpage des grandes tâches en petites étapes et l'établissement d'un ordre de priorité dans nos tâches peuvent être bénéfiques pour notre gestion du temps, mais aussi pour réduire le poids du stress que nous ressentons.



## PRENDRE LE TEMPS DE S'ADONNER À NOS LOISIRS ✨

Il est essentiel de prendre du temps pour soi. Il peut s'agir de lire un livre, de faire du sport ou de s'adonner à des passe-temps. Le fait de prendre du temps pour se ressourcer n'est pas de l'égoïsme, mais de l'auto-préservation.



## CONTACT AVEC LA NATURE



Il est prouvé scientifiquement que le contact avec la nature aide à réduire le stress et améliore le bien-être mental et physique. Une simple marche dans les bois ou la sensation de l'air frais sur le visage peut avoir des impacts positifs à ce niveau.

## MÉDITATION

La méditation est une pratique qui consiste à porter son attention sur le moment présent en se concentrant sur la respiration. Elle permet de calmer l'esprit et de mieux gérer ses pensées et ses émotions. Cette stratégie est reconnue pour diminuer l'anxiété et développer une meilleure capacité à faire face aux situations stressantes.

## PLEINE CONSCIENCE

La pleine conscience consiste à se concentrer sur le moment présent et sur les sensations de son corps. Cette technique est connue pour réduire le stress et l'anxiété. Elle peut se pratiquer de façon formelle, par la méditation, ou de façon informelle, en étant concentré sur le moment présent dans certaines activités quotidiennes.

## VOICI QUELQUES SITES INTERNET POUR LA MÉDITATION GUIDÉE

- [Présence Québec](#)
- [Méditations guidées par Isabelle Soucy](#)
- [Viens méditer avec Mon équilibre UL](#)
- [Détente profonde ou préparation à s'endormir](#)



## ALLEZ CHERCHER DU SOUTIEN



Il ne faut pas hésiter à aller chercher du soutien. Cela permet de ne pas affronter seul les situations stressantes ou difficiles. Parler à un proche, un ami ou un professionnel peut être libérateur et permet de trouver des solutions adaptées.

**L'équipe d'Aux Trois Mâts est là pour vous accompagner.**



Aux Trois Mâts

Outil réalisé par **Louanne Samuel**, étudiante et stagiaire en éducation spécialisée.