






Aide-mémoire : J'APPRENDS A MIEUX GERER MON STRESS

J'apprends à anticiper, à me préparer, à me faire confiance

- Je pratique une **activité physique, je prépare mon sommeil** (pas de portable la nuit, se coucher avant minuit, activité calme le soir...)
- Dans la journée je fais des **mini pauses, en mode « observateur »** . J'observe : mon corps, mes pensées, mes émotions
- Je pratique la **cohérence cardiaque** ou la **respiration carrée** avant les périodes d'évaluation...
- **Je laisse passer mes pensées et anticipations négatives et mes jugements sévères, sans les croire**
- Je peux aussi fermer les yeux, **construire et visualiser un lieu ressource** qui servira à m'apaiser 

J'ai des malaises liés à mon stress

Je sais que le malaise va passer, plus je pratique ces techniques, plus ça passe vite.

- **Je passe en mode « Observateur »** , ainsi je prends de la distance . Je ne cherche pas à fuir ou à lutter, **je traverse les tempêtes des émotions car j'ai des ressources en moi**
- Même si le malaise augmente un peu au début, **j'observe avec attention et curiosité** :
 - **Mes émotions** : je les reconnais, je les nomme (peur, anxiété, panique, crainte...)
 - **Mes pensées** : « je suis en train de penser que... », j'identifie mes jugements négatifs, mes anticipations négatives, mes pensées anxiogènes, « **ok, en ce moment je pense cela...** »
 - **Mon corps** : j'observe attentivement et intérieurement ce que je ressens, je passe en revue mon corps des pieds à la tête, par exemple « je suis en train d'avoir des sensations d'oppression, fourmillements, maux de ventre, gorge serrée... « **ok je ressens cela... c'est ok de ressentir cela** »
- **Je me centre sur ma respiration**  :
- **Je souffle par la bouche**, lentement, comme dans une paille qui serait longue et fine
- **Je respire en gonflant mon ventre** à l'inspiration, je mets ma main sur mon ventre
- **J'allonge mes expirations** en soufflant par la bouche, j'inspire moins longtemps et doucement
- **J'allonge et je ralentis ma respiration** autant que je peux, en comptant dans ma tête, par exemple : inspire sur 1, 2, 3, 4, expire sur 1, 2, 3, 4, 5, 6

Je n'arrive pas à m'endormir... Je me réveille la nuit

- Allongé.e dans mon lit, **je fais un body scan, un balayage corporel ou un yoga nidra**
- **Je peux aussi me centrer sur ma respiration** : j'observe son rythme, le trajet de l'air dans mon corps, **je compte dans ma tête et à rebours mes inspires et expires**, en partant d'un chiffre au hasard, par exemple : inspire 54, expire 54, inspire 53, expire 53, inspire 52, expire 52... jusqu'à zéro, jusqu'au sommeil. **Je compte mes respirations en imaginant alterner ma respiration d'une narine à l'autre**, par exemple : 1 inspire narine droite expire narine gauche, 2 inspire narine gauche expire narine droite, 3 inspire narine droite expire narine gauche... jusqu'à 20, jusqu'au sommeil.