

OUTILS POUR APPRIVOISER TON STRESS

Lorsque nous avons des problèmes, nous avons tendance à utiliser nos compétences en résolution de problèmes pour améliorer notre vie et gérer notre stress. Il n'est pas surprenant que certains d'entre nous utilisent ces compétences au mauvais moment et au mauvais endroit. Nous pouvons penser à un problème, essayer de le résoudre, mais malheureusement, un souci peut devenir envahissant. Fixe-toi un moment pour prendre soin de tes soucis. Débute avec 15 minutes par jour pour cet exercice. Voici comment procéder:

1. Prends conscience des problèmes qui ont le plus de chances de t'empêcher de dormir et inscris-les dans la colonne "Préoccupations".

2. Ensuite, pense à la prochaine étape qui pourrait t'aider à résoudre ce problème. Note-la dans la colonne "Solutions". Il n'est pas nécessaire que ce soit la solution finale au problème, car la plupart des problèmes sont résolus plus d'une façon, et tu vas recommencer demain soir, et le lendemain jusqu'à ce que tu trouves la meilleure solution.

→ Si tu sais comment résoudre le problème, alors écris ta solution.

→ Si tu décides que ce n'est pas un gros problème en ce moment, et que tu t'en occuperas plus tard, note-le.

→ Si tu décides que tu ne sais vraiment pas quoi faire, et que tu dois demander à quelqu'un de t'aider, note-le.

→ Si tu décides que c'est un problème, mais qu'il ne semble pas y avoir de bonnes solutions, et que tu dois simplement vivre avec, note-le, écris-toi une note et peut-être que tu recevras plus tard un indice à la solution.

3. Répète numéro 1 et 2 pour toutes autres préoccupations que tu peux avoir.

4. Plie ta feuille d'exercice en deux et place-la sur ta table de chevet et oublie-la jusqu'à l'heure du coucher.

5. Au coucher, si tu commences à t'inquiéter, garde en tête que tu as déjà réglée tes problèmes de la meilleure façon possible. Rappelle-toi que tu y travailleras à nouveau demain soir et que rien ne peut être fait pendant que tu es si fatigué; plus d'efforts feront qu'empirer les choses.

6. Un avantage à cet exercice peut être d'avoir moins d'anxiété pendant la journée.

ADAPTED FROM: Carney & Waters, 2006



1770 Langlois Ave

Windsor, ON Office Line 519-253-3100

N8X 4M5

24hr Crisis Line 519-253-9667

Fax 519-253-0175

Toll free 1-844-900-7222

Feuille d'exercice

Préoccupations	Solutions
1. _____ _____ _____ _____ _____	1. _____ _____ 2. _____ _____ 3. _____ _____
2. _____ _____ _____ _____ _____	1. _____ _____ 2. _____ _____ 3. _____ _____
3. _____ _____ _____ _____ _____	1. _____ _____ 2. _____ _____ 3. _____ _____
4. _____ _____ _____ _____ _____	1. _____ _____ 2. _____ _____ 3. _____ _____

ADAPTED FROM: Carney & Waters, 2006



1770 Langlois Ave 24hr Crisis Line 519-253-9667
Windsor, ON Office Line 519-253-3100
N8X 4M5 Fax 519-253-0175

Toll free 1-844-900-7222