

# Guide : Mieux Gérer Son Stress au Quotidien

## Introduction

Le stress fait partie de la vie, mais il ne doit pas prendre le contrôle. Ce guide vous propose des outils simples et efficaces pour retrouver calme et équilibre, même en période de forte pression.

## 1. Comprendre Son Stress

### **Exercice : Identifier Ses Sources de Stress**

Prenez quelques minutes pour répondre à ces questions :

- Quelles sont les situations qui me stressent le plus ?
- Quels signes physiques et émotionnels ressens-je sous stress ?
- Comment réagis-je en général face au stress ?

**Astuce** : Noter ses réponses permet de mieux comprendre ses propres schémas et de travailler sur des solutions adaptées.

## 2. Techniques Immédiates pour Apaiser le Stress

### **Respiration et Relaxation Express**

- **Respiration 4-7-8** : Inspirez 4 sec, retenez 7 sec, expirez 8 sec.
- **Cohérence cardiaque** : Inspirez et expirez lentement pendant 5 min.
- **Détente musculaire** : Contractez puis relâchez chaque partie du corps.

### **Ancrage et Pleine Conscience**

- **5-4-3-2-1** : Identifiez 5 choses que vous voyez, 4 que vous touchez, 3 que vous entendez, 2 que vous sentez, 1 que vous goûtez.
- **Scanner corporel** : Prenez 2 minutes pour observer les sensations de votre corps sans jugement.



### 3. Gérer le Stress sur le Long Terme

#### Organisation et Planification

- **Prioriser** : Utilisez la matrice d'Eisenhower (Urgent vs. Important).
- **Décomposer les tâches** : Se concentrer sur une étape à la fois.
- **Prendre des pauses** : Méthode Pomodoro (25 min de travail, 5 min de pause).

#### Activités Anti-Stress

- **Exercice physique** : marche, yoga, natation, etc.
- **Expression émotionnelle** : Journal intime, dessin, musique.
- **Contact social** : Parler à un proche, rejoindre un groupe.

### 4. Construire une Routine Anti-Stress

#### Exercice : Créer Son Rituel Bien-être

1. Identifiez une activité qui vous apaise.
2. Programmez-la quotidiennement (même 5 min).
3. Respectez ce moment comme un rendez-vous important.

**Idées** : Méditation matinale, lecture avant de dormir, balade en nature.

#### Conclusion

Le stress ne disparaîtra jamais totalement, mais vous pouvez apprendre à mieux le gérer !

**Quel premier petit pas allez-vous mettre en place dès aujourd'hui ?**

Si vous souhaitez un accompagnement personnalisé, contactez-moi



*Metamorphosez-Vous  
by Carol*