

# Gestion du stress : la **CARP**

## **C**omprendre

Identifiez les causes de notre stress

**A**gir  
Respirer  
Bouger  
Rire

**R**elativiser  
Prendre  
du recul

**P**révenir  
Évitez d'accumuler

# Stratégies de gestion du stress : la **CARP**

## C Comprendre

Identifiez les causes de notre stress permet d'avoir une vue d'ensemble et de prioriser les actions à prendre

Comprendre les raisons de son stress:

- **Contrôle** : avoir l'impression qu'on ne peut rien faire.
- **Imprévisibilité**: quelque chose à quoi on ne s'attendait pas.
- **Nouveauté**: faire face à l'inconnue.
- **Égo menacé**: avoir peur de se faire voir comme incompetent.

*Aller chercher de l'aide professionnelle et/ou en discuter avec votre entourage peut vous aider à voir les choses différemment.*

## A agir

Le stress n'est pas une fatalité: il y a toujours des actions à poser pour réduire le stress

- Utiliser le meilleur outil à votre disposition: le **corps humain**.
- **Le rire est un puissant antistress**. Il diminue l'hormone du stress.
- **Bougez, bâillez et étirez-vous**. Cela vous permettra d'évacuer la tension du stress et vous aidera à vous détendre.

*Votre corps a un impact sur votre cerveau autant que votre cerveau a un impact sur votre corps: à vous d'en profiter!*

## R relativiser

Prendre du recul permet de cibler certaines de nos perceptions destructrices et de les transformer de façon plus positive

- Faire la différence entre un **fait** (ce qui s'est passé) et une **interprétation/jugement** (couleur que l'on donne à un événement) permet de favoriser les pensées aidantes.

**Exemple:** «J'ai échoué un examen mais j'ai travaillé fort et je vais me reprendre» au lieu de «j'ai échoué, je suis poche»

- S'entraîner à **reconnaitre ses succès**.

## P prévenir

Se donner des moyens au jour le jour pour mieux gérer les situations stressantes nous prépare à mieux y faire face

- Mettre des moyens (**Relaxation, Respiration, Récréation, Repos**) en place pour prendre soin de soi permet de recharger ses batteries.
- **Être branché sur ce que l'on ressent** (nos émotions et nos sensations physiques) nous permet d'éviter l'accumulation et de se donner des objectifs réalistes quant à notre gestion du stress.

### Références

- <https://www.academieimpact.com>
- <http://www.stresshumain.ca/>
- <https://www.mouvementsmq.ca>
- Lupien, S. (2010). Par amour du stress, Éditions au Carré, 274 pages
- D'Ansenbourg, Thomas (2014), Cessez d'être gentil, soyez vrai!, les éditions de l'homme, 150 pages
- Petitcollin, Christel (2018), Je m'organise mieux et je vis sans stress, Jouvence éditions, 102 pages
- Van Stappen, Anne (2019), J'apprends à être bienveillant(e) envers moi-même, Jouvence éditions, 102 pages
- Kotsou, Ilois (2012), Petit cahier d'exercices de pleine conscience, Jouvence éditions, 63 pages

## Agir

### Pour diminuer le stress: je choisis ce qui me fait du bien...

- Je respire et je fais gonfler mon ventre comme un ballon.
- Je bouge, je fais de l'exercice physique, je marche.
- Je baille, je m'étire, je me masse les mains.
- Je ris (au besoin, je me force à rire).
- Je me souris dans un miroir (au besoin, je m'y force).
- Je compte à rebours en partant de 10 ou 20.
- J'écris l'alphabet à l'envers.
- Je m'auto encourage, je me répète des phrases positives «je suis capable», «je vais y arriver», «j'ai confiance en mes capacités».
- Je prends une pause, je m'éloigne de la situation.
- Je prends quelques minutes pour dessiner.
- Je prends 1 minute pour visualiser que je me trouve dans un endroit confortable et apaisant.
- J'utilise un objet à manipuler (balle de stress, élastique, etc.).

## Relativiser

### Pour prendre du recul et me permettre de dédramatiser:

- Je nomme les éléments positifs de ma vie.
- Je fais une liste de mes forces.
- Je reconnais mes succès.
- Je me concentre sur les solutions possibles plutôt que sur le problème.
- Je discute de ma situation avec une personne objective en qui j'ai confiance; j'écoute son point de vue pour guider ma réflexion.
- Je me questionne sur comment je conseillerais mon ou ma meilleur(e) ami(e) s'il se trouvait dans ma situation.
- Suis-je bienveillant(e) envers moi?

## Comprendre

### J'identifie mon CINÉ:

- La plupart du temps, j'ai peur de ne pas pouvoir contrôler une situation.
- La plupart du temps, j'ai peur de vivre une situation imprévue.
- La plupart du temps, j'ai peur de vivre des expériences nouvelles.
- La plupart du temps, j'ai peur de ne pas être à la hauteur et qu'on le remarque.

### Pour m'aider à analyser ma situation:

- Je fais la liste de mes préoccupations (pensées obsédantes).
- Je fais une liste de ce qui va bien dans ma vie (famille, amis, travail, école, amour, etc.).
- J'établis quelles sont mes priorités.
- Je vérifie sur quoi j'ai du contrôle, je choisis une action à poser et j'établis un moment pour le faire.

## Prévenir

### Prendre soin de soi au quotidien: je choisis ce qui me fait du bien...

- Je fais de l'exercice physique.
- Je prends une marche.
- Je prends un bain.
- J'utilise des techniques de relaxation (yoga, visualisation, méditation, respirations, etc.).
- Je m'alimente bien et je bois suffisamment d'eau.
- Je dors selon mes besoins.
- Je me planifie des temps de loisirs.
- Je prépare une liste des personnes sur qui je peux compter (familles, amis, intervenants, ressources communautaires).
- Je me pratique à reconnaître mes points forts.

### Éviter l'accumulation de stress

- J'organise un horaire allégé pour faire face aux imprévus.
- Je discute de mes préoccupations avec une personne de confiance.
- J'identifie des solutions liées à mon CINÉ.
- J'identifie les sensations physiques liées au stress (boule dans la gorge, cœur qui débat, gorge sèche, tremblements, nausées, etc.)
- Je m'occupe des situations stressantes dès qu'elles se présentent.