



 [espacesantejeunesneullysurseine](https://www.facebook.com/espacesantejeunesneullysurseine)



Direction de la Communication - Ville de Neully-sur-Seine - Nov 2016

Ouvert au public du lundi au vendredi
de 13h à 18h, avec ou sans rendez-vous
(autres horaires sur rendez-vous).

125, avenue Achille Peretti - Au fond de la cour, 2^e étage

01 40 88 88 89 - infoesj@ville-neullysurseine.fr

www.neullysurseine.fr/esj

Fermé en août et la 2^e moitié des vacances scolaires

Mon programme anti-stress



Des conseils pour bien se préparer à vivre une situation stressante



NEULLY-SUR-SEINE

Au quotidien, préparer le terrain

- 1 Analyser** l'événement stressant afin de comprendre pourquoi il inquiète et de pouvoir relativiser.
- 2 Visualiser** positivement le déroulement de l'événement stressant pour se conditionner et s'y préparer.
- 3 Partager** ses peurs avec sa famille, ses amis ou des professionnels afin de prendre du recul et trouver des solutions.
- 4 S'organiser** pour trouver le rythme qui nous rassure.
- 5 Positiver** en retenant tout ce que nous trouvons agréable chaque jour.
- 6 Rester réaliste** en adaptant ses objectifs en fonction de ses capacités et de son rythme.
- 7 S'écouter**, savoir dire non à ce qui pourrait nous mettre en difficulté.
- 8 S'aérer**, faire du sport, pour évacuer les tensions.
- 9 Dormir**, car une bonne qualité de sommeil renforce sa résistance au stress.
- 10 Manger équilibré** car cela participe au bon fonctionnement du corps face au stress.

Techniques pour mieux accueillir l'événement stressant

Avant de dormir

- **Freiner les ruminations et chasser les pensées trop envahissantes en se disant : *pas maintenant, plus tard, stop !***
- **S'endormir en dirigeant ses pensées, par exemple en se racontant une histoire ou en se concentrant sur un événement positif vécu ou prévu.**
- **Lister les éléments positifs de la journée.**

Le jour J

- **Prendre une douche ou un bain, l'eau est un élément apaisant.**
- **Respirer profondément en se concentrant sur le passage de l'air.**
- **Boire un grand verre d'eau en se concentrant sur le passage de l'eau.**
- **Se mettre à l'écart de toutes les personnes qui pourraient nous communiquer leur stress.**
- **Emmener ses pensées vers un terrain apaisant.**
- **Écouter de la musique et chanter.**
- **Imaginer le stress dans une bulle et souffler pour l'éloigner le plus loin possible.**
- **À l'instant T se dire « je suis prêt(e) ! »**

Ces conseils peuvent vous accompagner pour mieux vivre le stress. Si ce n'est pas le cas, pas de stress ! Cette liste n'est pas exhaustive et vous pouvez la compléter en y rajoutant les méthodes que vous avez trouvées et qui vous conviennent, ou venir en parler à l'Espace Santé Jeunes.