

Symptômes¹ et stratégies

Les émotions sont présentes pour nous protéger. Il n'est pas possible d'éviter d'en vivre. Elles apparaissent 6 secondes avant que vous puissiez les ressentir et y réagir.² Voici quelques idées pour continuer d'avancer.

Symptômes	Stratégies
Symptômes physiques Douleurs Tensions musculaires Problèmes digestifs Problèmes de sommeil ou d'appétit Maux de tête Vertiges Souffle court Fatigue	Autonome: <ul style="list-style-type: none">- Fermer les yeux- Inspirer en gonflant le ventre pendant 4 secondes- Retenez votre souffle 7 secondes- Expirer 8 secondes en visualisant la partie de votre corps ou le symptôme comme étant soulagé Guidée: <ul style="list-style-type: none">- Relaxer en mode 4.0, une toute autre dimension à la détente (10 minutes)
Symptômes émotionnels Sensibilité, nervosité et inquiétude accrues,	Autonome: <ul style="list-style-type: none">- Reconnaître l'émotion et la nommer- Se rappeler que l'émotion ne nous définit pas- Les émotions nous protègent lorsque nous l'interprétons correctement

¹ <https://medfam.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/16/Guide-autosoins-pour-la-gestion-du-stress.pdf>

² Emotional intelligence (2020). Extension Harvard.

<p>crises de larmes ou de nerfs Agitation</p> <p>Anxiété</p> <p>Irritation</p> <p>Tristesse</p> <p>Baisse de libido</p> <p>Faible estime de soi</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les émotions sont involontaires et toujours présentes, elles sont des données riches - Dans l'immédiat, qu'est-ce qu'elles vous envoient comme message et comment rester engagé dans une occupation ? <ul style="list-style-type: none"> - Écouter activement votre entourage plutôt qu'analyser en fonction de vos émotions - Apaisez-vous si vous vous sentez irrités en choisissant une activité plus calme pour la prochaine demi-heure - Activez-vous ou créez si vous vous sentez plus agité - Rendez un service à une personne, souriez, appréciez une chose de votre environnement immédiat <p>Guidée:</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'isoler du chaos, sans se retirer physiquement
<p>Symptômes intellectuels</p> <p>Difficultés de concentration, erreurs, oublis; L'indécision;</p> <p>La difficulté à se concentrer;</p> <p>La perception négative de la réalité</p>	<p>Autonome:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Revenir à une tâche concrète et précise pendant 30 minutes - Ne pas se laisser distraire pendant 30 minutes en se rappelant l'intention du prochain 30 minutes: <ul style="list-style-type: none"> - servir mes clients - machiner 40 pièces - répondre à mes courriels - Barrer la tâche et se répéter, une chose à la fois - Prendre des notes des « interrupteurs » et revenez-y lorsque vous aurez

<p>La désorganisation</p>	<p>compléter l'action en cours:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je rédige un avis, on me dérange, je demande une minute, j'inscris où je suis rendu et ma courte analyse (le sens que je souhaitais donner), je me présente disponible pour l'autre. <p>Guidée:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reprendre le contrôle sur sa journée
<p>Symptômes comportementaux</p> <p>Modification des conduites alimentaires</p> <p>Comportements violents et agressifs</p> <p>Plus de difficulté dans les relations</p> <p>Absentéisme</p> <p>Tendance à s'isoler</p> <p>Abus de télévision</p> <p>Consommation accrue de tabac, de caféine, de sucre, de chocolat, d'alcool, de drogues</p> <p>Évitement de certaines situations</p>	<p>Autonome:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je me rappelle à voix haute que le cerveau a reconnu le stresser 6 secondes avant que je ressente quelque chose (réaction à l'environnement) - Je nomme à voix haute le comportement que je reconnais à l'instant et ce que je vais faire pour ne pas rester « pris dans cette habitude » - Je pratique entre 5 et 25 minutes de sport IMMÉDIATEMENT: <ul style="list-style-type: none"> - marche rapide - saut à la corde - mini trampoline - fente, squat, jumping jack <p>Guidée:</p> <ul style="list-style-type: none"> - À go, on se lève (7 minutes)

Au besoin: attaque de panique

