

La gestion du stress, du 7 avril 2020

Webinaire, Institut de leadership, 1 heure

Cliquez sur le lien suivant : <https://www.institutleadership.ca/montreal/2020/04/07/la-gestion-du-stress-webinaire-de-bruno-ouellette/>

Un gros merci à Bruno Ouellette

Grandes lignes du webinaire :

Le cerveau et le stress

- Lorsqu'on vit un stress, il y a une réaction émotionnelle

La nature du stress

- Le cerveau détecte la menace
- 2 options : se battre ou fuir
- Le cerveau sécrète l'adrénaline et le cortisol
- La menace est réelle ou imaginaire
- Dans notre cas, le COVID-19 est réel, mais on ne le voit pas

3 types de stress

- Stress positif (normal et essentiel)
- Stress tolérable (menace à court terme)
- Stress toxique (menace prolongée, effet destructif)

Stress toxique

- Tensions musculaires
- Fibromyalgie
- Perte d'énergie sexuelle
- Problèmes digestifs
- Brûlements d'estomac
- Douleur abdominale
- Grincements des dents
- Tension de la mâchoire
- Maux de tête
- Étourdissement
- Anxiété
- Irritabilité et colère
- Arythmie

- Hypertension

Comment fait-on pour diminuer le stress?

Identifier les indices de stress

- Pupilles
- Poils
- Rythme cardiaque
- Tension musculaire
- Respiration
- Transpiration
- Impatience
- Pensées obsessionnelles

Identifier les causes et les solutions possibles

- Inconfort - Confort (j'élabore des solutions, je m'entoure de personnes positives)
- Inconnu – Connaissance (me familiariser avec l'inconnu)
- Imprévisible – Contingence (avoir divers plans, A, B, C, ça nous sécurise)
- Incertitude – Conscience (se tenir informé)
- Incontrôlable – Contrôle (porter attention à ce que l'on peut contrôler)
- Insécurité – Confiance (se faire une liste de vérification pour se redonner confiance)

Idées pour réguler le stress

- Sommeil
- Exercices
- Nutrition
- Souffle (apprendre à respirer)

Soutien

- Écoute
- Encouragement
- Coaching
- Ressources