

Quoi faire avant, pendant et après une situation stressante?

Savais-tu qu'en te parlant positivement avant, pendant et après une situation stressante, tu l'affrontes plus facilement. Tu fortifies ta confiance en toi, tu réduis ton niveau de stress et tu as le sentiment d'être en contrôle.

Avant Autodéramatisation	Pendant Autoencouragement	Après Autorenforcement
<i>Je dédramatise pour atténuer mon impression de danger devant une situation.</i>	<i>Je m'encourage à poursuivre et à demeurer calme.</i>	<i>Je me renforce positivement en me félicitant pour mes efforts (et non pour mes résultats) et je m'autoévalue positivement pour m'améliorer.</i>
Ma situation personnelle : Faire une communication orale		
<p>Je me dis :</p> <p>Tout va bien aller, je suis bien préparé.</p> <p>Je m'en suis toujours bien tiré, pourquoi ce serait différent cette fois?</p> <p>Les autres élèves et l'enseignant comprennent que c'est stressant. Ils vont se montrer tolérants.</p> <p>Je suis là pour leur apprendre quelque chose après tout, pourquoi s'énerver?</p> <p>Je ne ris jamais des autres pendant leur présentation alors pourquoi le feraient-ils avec moi?</p> <p>Je me demande qui dans la classe me servira d'alliés (enseignants, amis, collègues de confiance) et je me dis que je porterai mon attention sur eux.</p>	<p>Je me dis :</p> <p>Prends d'abord une respiration profonde et parle lentement.</p> <p>Tu vois, tout va bien. Tu es très bon. Continue. Tout le monde t'écoute, calme-toi. Tu as déjà fait la moitié de ta présentation et tout se déroule parfaitement.</p> <p>Bravo!! À chaque étape complétée, je répète intérieurement Bravo!</p> <p>Regarde les personnes qui se montrent intéressées et oublie les autres.</p> <p>Les participants moins attentifs à ce que je dis le sont pour des raisons qui ne relèvent pas de moi.</p>	<p>Je me dis :</p> <p>J'ai très bien fait cela, bravo!</p> <p>Je peux être fier de moi. J'ai réussi à le faire.</p> <p>Je vais m'offrir une petite récompense pour souligner mes efforts.</p> <p>La prochaine fois, je m'énerverai moins. Je parlerai plus lentement, surtout au début.</p> <p>Ce n'était pas si difficile et j'ai même trouvé ça plaisant.</p>

Rappel : bien qu'il soit excellent de travailler sur tes pensées avant, pendant et après une situation stressante, n'oublie pas qu'il est important d'agir dans les situations où tu as du contrôle en utilisant des stratégies productives et adaptées à la situation.

Technique de respiration 2-2-4-2

Cette technique de respiration peut se pratiquer n'importe où : à l'école en classe, dans l'autobus, devant la télévision, en magasinant, avec des amis, etc.

Elle amène un effet quasi-instantané sur les symptômes physiques dus au stress. Pratiquée régulièrement, elle devient facilement un automatisme pour se calmer quand le stress se présente.

1. Prenez une position confortable, idéalement assis ou couché mais à la longue, vous pourrez même pratiquer cette technique debout ou en mouvement.
2. Concentrez-vous sur votre respiration. Si l'endroit et la situation le permettent, fermez les yeux.
3. Prenez une grande respiration par le nez pendant laquelle vous compterez mentalement jusqu'à deux, tranquillement.
4. Retenez votre respiration pendant que vous comptez à nouveau jusqu'à 2 tranquillement.
5. Expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à 4.
6. Faites un arrêt en comptant jusqu'à 2.
7. Reprenez l'exercice avec une nouvelle inspiration par le nez en comptant jusqu'à 2.

Technique contracte/relâche de Jacobson

La technique de Jacobson prend quelques minutes à réaliser. Elle requiert de la pratique pour apprendre les étapes, mais elle apporte un sentiment de détente et de bien-être. *Cette technique peut être utilisée au coucher, pour t'aider à t'endormir ou dans n'importe quel autre moment où tu te sens tendu.*

1. Pour commencer l'exercice, ferme les yeux et concentre-toi sur les sensations physiques de ton corps. Assieds-toi confortablement sur une chaise, les jambes légèrement écartées, les pieds à plat sur le sol et pose les mains sur tes cuisses.

Demeure dans cette position 5 secondes.

2. Contracte tes mains en serrant les deux poings, contracte les muscles de tes bras en les pliant comme si tu voulais gonfler tes biceps. Demeure détendu dans le reste de ton corps. Porte seulement ton attention sur tes bras et tes mains. Contracte les muscles de tes bras autant que tu le peux.

Demeure dans cette position 5 à 7 secondes.

3. Maintenant, tout doucement, relâche la tension dans tes bras et tes mains. Imagine que toute l'énergie de tes bras sort par le bout de tes doigts. Sens tes bras si détendus que tu ne pourrais même pas lever une plume.
4. Contracte les muscles de ton visage. Hausse tes sourcils et ouvre la mâchoire le plus grand que tu peux. Contracte chaque muscle de ton visage autant que tu le peux.

Demeure dans cette position 5 à 7 secondes.

5. Maintenant, doucement, détends ton visage et ta tête. Laisse ta mâchoire relâchée, tes paupières fermées et tes sourcils détendus. Imagine que toute l'énergie de ta tête sort par ton visage.
6. Contracte maintenant tes épaules et ton dos et soulevant les épaules et en les ramenant vers l'avant. Garde ces muscles tendus. Ne contracte pas le reste de ton corps, seulement tes épaules et ton dos.

Demeure dans cette position 5 à 7 secondes.

7. Maintenant, doucement, détends tes épaules et ton dos. Remarque la sensation de détente qui émerge dans tes muscles.

8. Contracte les muscles de tes jambes et de tes cuisses. Lève tes jambes un peu au-dessus du sol. Presse tes genoux ensemble. Pointe tes orteils vers le sol. Contracte tes mollets et tes pieds.

Demeure dans cette position 5 à 7 secondes.

9. Maintenant, détends-toi. Imagine que toute la tension sort par le bout de tes orteils, que tes dernières étincelles d'énergie sortent de ton corps. Tu es maintenant complètement détendu. Visualise quelque chose qui t'apporte du bien-être (plage, nature, bain chaud, etc.) et reste dans cet état, détendu, **au moins 4 minutes**.

10. Ouvre les yeux lentement. Bouge tes bras et tes jambes. Fais également bouger tes doigts et tes orteils. Ramène tranquillement ton corps à la position normale.

Incitation des muscles à la détente + visualisation d'un endroit calme et sécurisant

Outre la détente musculaire, cette technique suscitera un calme intérieur et le soulagement de savoir que tu n'es pas seul pour résoudre tes problèmes. Il est très aidant et libérateur de parler de tes inquiétudes à quelqu'un mais si tu sens que tu n'as personne pour le faire présentement, le personnage de cette visualisation pourra te servir de confident. Tu pourras en tout temps retourner dans cet endroit calme et sécurisant que tu auras trouvé lorsque tu en sens le besoin.

Incitation des muscles à la détente

Installez-vous confortablement.

Si en position assise :

Décroisez les bras et les jambes, mettez vos pieds bien à plat au sol et posez vos mains sur vos cuisses. Assoyez-vous le dos droit, le menton légèrement incliné vers la poitrine.

Si en position couchée :

Allongez-vous confortablement. Décroisez les jambes et laissez retomber vos pieds de chaque côté. Allongez vos bras le long du corps ou mettez vos mains sur votre ventre.

- Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration.
- Dans un premier temps, je vais vous inviter à détendre chacune des parties de votre corps. Muscles après muscles, vous allez sentir votre corps s'alourdir.
- Portez attention à vos pieds. Tranquillement, sentez vos pieds devenir lourds, de plus en plus lourds.
- Maintenant c'est au tour de vos jambes de devenir lourdes. Sentez les muscles de vos jambes devenir de plus en plus lourds.
- Votre bassin devient maintenant lourd, de plus en plus lourd. Vous le sentez s'enfoncer dans votre chaise (ou votre tapis).
- Les muscles de votre dos et de votre ventre sont maintenant lourds, de plus en plus lourds et détendus.
- Sentez maintenant les muscles de vos épaules et de vos bras devenir lourds.

- Puis, les muscles de votre cou, votre tête et votre visage deviennent lourds, de plus en plus lourds et détendus.
- Tout votre corps est lourd et détendu. Vous sentez une douce chaleur parcourir votre corps des pieds à la tête. Votre corps est maintenant lourd et chaud.

Visualisation

Maintenant que vous êtes totalement détendus, gardez les yeux fermés et imaginez un endroit calme et sécurisant. Cet endroit peut être un lieu à l'intérieur ou à l'extérieur. Il peut être réel ou imaginaire. Prenez le temps de trouver un endroit qui vous convient. Dans lequel vous vous sentez calme et en sécurité.

(Laissez 1 minute de silence)

Portez attention à cet endroit. De quoi cet endroit est composé? Est-il lumineux ou sombre? Quels sont les objets ou les éléments qui le composent? S'y trouve-t-il une odeur particulière et si oui, quelle est-elle? Y fait-il chaud ou froid? Y entendez-vous des bruits? Imaginez-vous dans cet endroit et restez-y en prenant de profondes respirations.

(Laissez 1 minute de silence)

Quelqu'un de confiance vient maintenant à votre rencontre. Il peut s'agir d'un personnage imaginaire ou encore de quelqu'un de réel. Vous saluez cette personne et l'invitez à vous rejoindre. Vous discutez de vos problèmes, de vos inquiétudes, de vos peurs avec cette personne. Elle vous écoute sans jugement, avec beaucoup de compassion.

(Laissez 1 minute de silence)

Avant de quitter, votre personnage vous offre de repartir avec tous vos problèmes. Vous lui remettez alors un sac rempli de toutes vos inquiétudes, vos peurs, vos problèmes présents et passés. Juste avant de quitter, elle se penche à votre oreille pour vous donner un conseil. Prenez le temps de bien écouter ce qu'elle a à vous dire.

(Laissez 1 minute de silence)

Vous remerciez la personne de son écoute et de ses conseils, lui dites au revoir et la laissez quitter. Vous profitez encore quelques instants de ce lieu calme et sécurisant qui est le vôtre.

Vous reprenez doucement contact avec la réalité et, lorsque vous êtes prêts, en silence,

vous ouvrez les yeux, vous vous étirez et revenez avec nous, dans votre salle de classe.