Fiche de travail

Plus de puissance contre le stress

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | Pour commencer, réponds aux questions ci-dessous par toi-même. Cherche ensuite les informations complémentaires sur feel-ok.ch/fr. |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Réflexion | 1. Quelle est l’éventualité que tu ressentes du stress au quotidien ? |
|  | |
| Conséquences | 1. Quelles sont les conséquences négatives du fait de ressentir du stress régulièrement ?  Si tu ne connais pas les réponses, consulte cet article : [comprendre le stress](https://www.feel-ok.ch/comprendre-stress-fr/) |
|  | |
| Pouvoir | 1. Rencontres-tu des difficultés ou problèmes que tu n’arrives pas à gérer actuellement ? Si oui, pourquoi ? Clique ici: [Un sommet trop haut à gravir](https://www.feel-ok.ch/sommet-fr/) 2. Comment tes devises dans la vie influencent-elles ta façon d’agir, de ressentir, de penser lorsque tu ressens du stress ?  Pour plus d’informations: [Ma devise dans la vie](https://www.feel-ok.ch/stress/devise-fr/) 3. L’union fait la force. Cela suppose de comprendre ce que les autres disent et de se faire comprendre par les autres. Il existe pour cela des techniques efficaces. Lesquelles ? Clique sur le lien pour les connaître: [Comprendre et être compris∙e](https://www.feel-ok.ch/fr_CH/ecole/sujets/stress/a-savoir/plus_de_puissance_contre_le_stress/sois_intelligent/comprendre_et_etre_compris_e.cfm) 4. Lis de l’article [Je n’ai pas droit à l’erreur](https://www.feel-ok.ch/fr_CH/ecole/sujets/stress/a-savoir/plus_de_puissance_contre_le_stress/sois_intelligent/je_n_ai_pas_le_droit_a_l_erreur.cfm) à [Je ne suis pas assez bon∙ne](https://www.feel-ok.ch/fr_CH/ecole/sujets/stress/a-savoir/plus_de_puissance_contre_le_stress/sois_intelligent/je_ne_suis_pas_assez_bon_ne.cfm) et note quels conseils et réflexions tu souhaites appliquer dans ta vie. 5. Rien ne fonctionne avec lorsque nous n’avons plus d’énergie. Comment peux-tu recharger tes batteries ? Clique ici pour le connaître: [Mes batteries sont à plat](https://www.feel-ok.ch/fr_CH/ecole/sujets/stress/a-savoir/plus_de_puissance_contre_le_stress/sois_intelligent/mes_batteries_sont_a_plat.cfm). |
|  | |
| Manquer de temps | 1. tu as toujours beaucoup de choses à faire et tu n'as presque plus de temps pour toi. Il est grand temps d'y remédier. Clique sur le lien: [J’ai trop de choses à faire](https://www.feel-ok.ch/fr_CH/ecole/sujets/stress/a-savoir/plus_de_puissance_contre_le_stress/pas_le_temps/j_ai_trop_de_choses_a_faire.cfm) et choisis quels conseils tu souhaites appliquer pour prendre plus de temps pour toi. 2. [Pareto a la solution!](https://www.feel-ok.ch/fr_CH/ecole/sujets/stress/a-savoir/plus_de_puissance_contre_le_stress/pas_le_temps/pareto_a_la_solution.cfm) Mais quelle est cette solution ? Clique pour le savoir ! |
|  | |
| Se détendre | 1. Il existe des techniques de relaxation qui peuvent t’aider à récupérer et leur efficacité a été sérieusement testée et approuvée ! Certaines de ces techniques sont ici: [Se détendre](https://www.feel-ok.ch/fr_CH/ecole/sujets/stress/a-savoir/se_detendre/exercices/bienfaits_de_la_detente.cfm) |
|  | |