

Patrice **Ras**

Mon cahier poche



*Je gère
mon stress*

Illustrations de Sophie **Lambda**

jou**vence**
EDITIONS

Dans la même collection **Mon cahier poche**

Mon Cahier poche : Je fais le plein d'énergie !, Alia Cardyn

Mon Cahier poche : Je mange en pleine conscience,

Audrey Donatoni et Marine Fort

Mon Cahier poche : Je pratique la loi de l'attraction, Slavica Bogdanov

Mon Cahier poche : Je régule mon poids selon les thérapies

comportementales et cognitives, Sandrine Gabet Pujol

Mon Cahier poche : J'attire à moi bonheur et réussite,

Christine Michaud

Mon Cahier poche : J'écoute mes besoins profonds,

D^r Anne van Stappen

Mon Cahier poche : Je me reconstruis après un burn-out,

Carol Dequick et Nathalie La Greca

Mon Cahier poche : Je souris même sous la pluie, Isabelle Filliozat

Mon Cahier poche : Je me prépare à la naissance en pleine

conscience, Caroline Lesire et Faouzia Ismaïli



CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com



© Éditions Jouvence, 2018

ISBN : 978-2-88953-036-6

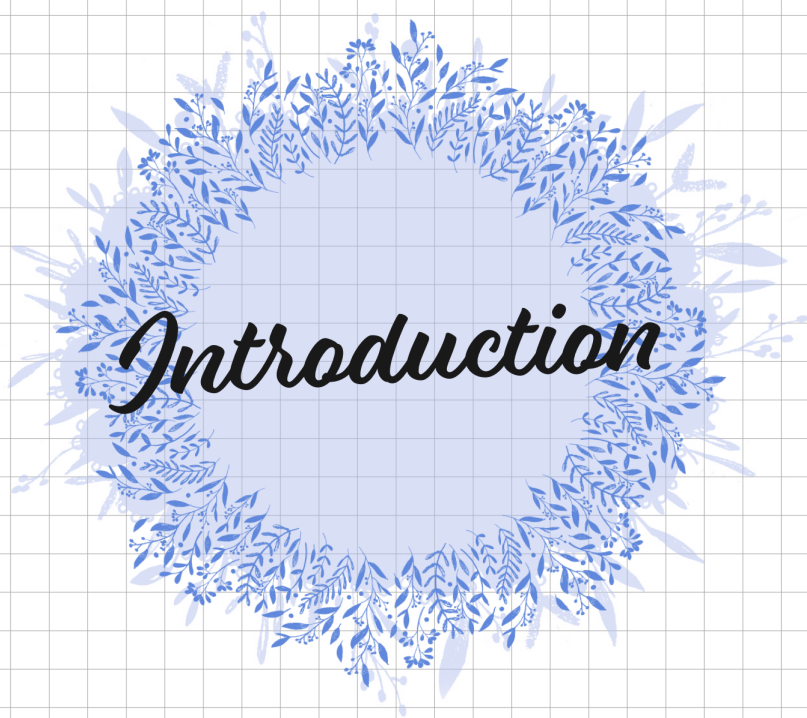
Couverture : Éditions Jouvence

Maquette et mise en page : Frank Pitel [grad-design.fr]

Dessins de couverture et intérieurs : Sophie Lambda

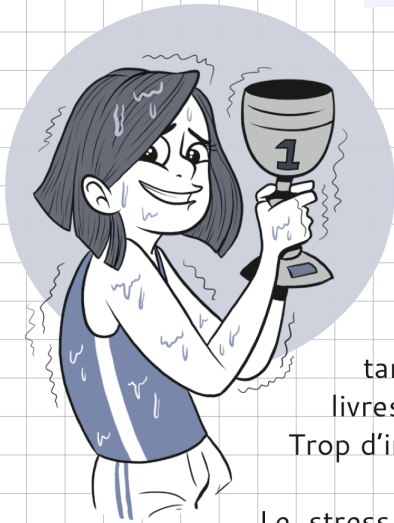
Habillage graphique : ©Freepik

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.



« Les hommes pratiquent le stress
comme si c'était un sport. »

Madeleine Ferron



Le stress est-il une maladie ?
Est-ce la maladie du siècle ?
Est-ce la conséquence du capitalisme ? Ou bien est-ce un sous-produit de l'ego ? Est-ce la faute des autres ou est-ce la nôtre ? Il est difficile d'y voir clair, tant les médias nous inondent de livres, articles, émissions aujourd'hui ! Trop d'informations...

Le stress est, avant tout, **un mot** qui a considérablement évolué au fil du temps... C'est le psychologue **Hans Selye** qui a forgé ce concept en 1956 en publiant *Le stress de la vie*. Aujourd'hui, il est passé dans le langage courant. Mais signifie-t-il toujours la même chose ? Rien n'est moins sûr...

Ce cahier poche va donc vous aider à trier le bon grain (les certitudes) de l'ivraie (les contre-vérités). Vous découvrirez exactement ce qu'est le stress et comment il agit... Plus important : vous évaluerez finement votre stress ainsi que vos sources de stress. Puis vous analyserez vos solutions (les bonnes et les autres) avant de découvrir une méthode qui les englobe toutes et les optimise selon l'étape à laquelle vous vous trouvez...

Ainsi vous pourrez choisir parmi les solutions les plus efficaces celles qui vous conviennent.

Au menu : des quiz, des exercices, des tableaux, des schémas, des explications, des citations, un conte, des dessins et de l'humour.





Quiz sur le stress

(Plusieurs réponses possibles)

1) Le stress, c'est quoi ?

- ☐ Une sensation désagréable
- ☐ De la peur
- ☐ Une réaction physiologique
- ☐ Un pis-aller
- ☐ Une réaction intellectuelle
- ☐ La faute de l'autre
- ☐ Une réaction émotionnelle
- ☐ Une histoire d'ego
- ☐ Un châtement divin
- ☐ Un processus

2) À quoi sert le stress ?

- ☐ À se donner bonne conscience
- ☐ À rien
- ☐ À se rendre malade
- ☐ À se protéger
- ☐ À préparer une réaction
- ☐ À s'affirmer
- ☐ À passer le temps
- ☐ À être efficace
- ☐ À se sentir vivant
- ☐ À ne pas s'ennuyer
- ☐ À mobiliser notre être
- ☐ À expier ses péchés

3) Les causes du stress sont :

- ☐ Une « agression » externe
- ☐ L'ego
- ☐ Le manque de confiance en soi
- ☐ Les autres
- ☐ La société capitaliste
- ☐ Soi-même
- ☐ Le (manque de) temps
- ☐ La vie moderne
- ☐ Une maladie mentale



4) Pourquoi est-il si difficile d'enrayer le stress ?

- ☐ Il est invisible / immatériel
- ☐ Il monte d'un coup
- ☐ Il n'est pas franc
- ☐ Il s'auto-alimente
- ☐ Il s'accumule insidieusement
- ☐ Il évolue trop vite
- ☐ On n'est pas préparé
- ☐ C'est un processus
- ☐ On n'en a pas envie
- ☐ Il évolue tout seul

5) Le stress nous pousse à réagir par...

- ☐ la fuite
- ☐ l'attaque
- ☐ l'amour
- ☐ l'inhibition
- ☐ la communication

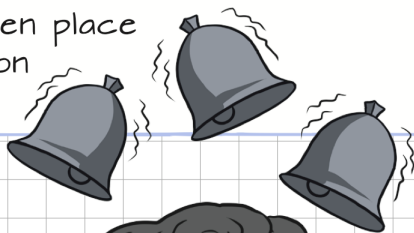


6) Le stress est toujours :

- ☐ conscient
- ☐ utile
- ☐ désagréable
- ☐ mauvais
- ☐ contrôlable
- ☐ dangereux

7) Les phases du stress sont :

- ☐ La prise de conscience
- ☐ Le non-retour
- ☐ L'emballlement
- ☐ L'emballage
- ☐ Le déclenchement
- ☐ La résolution
- ☐ La mise en place
- ☐ L'explosion



Réponses

1) Le stress, c'est :

Toujours une réaction interne totale (physiologique, émotionnelle et intellectuelle) et un processus.

Et parfois : une histoire d'ego, un pis-aller, une sensation désagréable, de la peur, la faute de l'autre.

Mais jamais un châtement divin.

2) À quoi sert le stress ?

À mobiliser notre être, à préparer une réaction, à se protéger et à être efficace.

Et parfois : à se donner bonne conscience, à se rendre malade, à passer le temps, à se sentir vivant(e) et à ne pas s'ennuyer.

Mais jamais à s'affirmer, à expier ses péchés ou à rien.

3) Les causes du stress sont :

Toujours une « agression » externe, un manque de confiance en soi (relatif à la situation), donc soi-même.

Et parfois : les autres, la société capitaliste, la vie moderne, le (manque de) temps, une maladie mentale ou l'ego.

4) Pourquoi est-il si difficile d'enrayer le stress ? Toutes les réponses sont justes...

Il est invisible / immatériel, il monte d'un coup, il s'auto-alimente, il s'accumule insidieusement, il évolue trop vite, il évolue tout seul, c'est un processus, on n'est pas préparé, on n'en a pas toujours envie.

... **sauf** : il n'est pas franc.



5) Le stress nous fait réagir par 4 « programmes » :
La fuite ou l'attaque, l'inhibition ou la communication.
Mais pas l'amour...

6) Le stress n'est pas toujours :
conscient, désagréable, contrôlable, utile, mauvais,
ou dangereux : cela dépend (surtout) de son degré.

7) Les phases du stress sont :

- ⇒ 1 Le déclenchement.
- ⇒ 2 La prise de conscience.
- ⇒ 3 L'emballement.
- ⇒ 4 Le non-retour.
- ⇒ 5 L'explosion.
- ⇒ 6 La résolution.

L'emballage et la mise en place ne sont **pas** des phases.