

RÉSUMÉ DE LA CONFÉRENCE

PRÉVENIR ET GÉRER LE STRESS AVEC SAGESSE!

- 1) Gérer son perfectionnisme
 - a) Baisser la barre (exigences personnelles excessivement élevées)
 - b) Lâcher prise sur les imperfections
 - c) Question clé : « Est-ce suffisamment bon? »

- 2) Déjouer ses pensées stressantes
 - a) Méfions-nous de nos scénarios catastrophiques : nous imaginons parfois le pire qui puisse arriver et nous croyons que cela se produira...
 - b) Deux stratégies issues de la thérapie cognitivo-comportementale :
 - i) Précéder notre pensée stressante par la phrase suivante: « Mon cerveau essaie de me faire accroire que... ». Ex. : « *Mon cerveau essaie de me faire accroire que... je vais mourir sur la table d'opération* »
 - ii) Se poser la question suivante : « Cette pensée (stressante) est-elle utile? » Ex. : « Est-ce utile de me dire que je pourrais mourir sur la table d'opération? » Si la réponse est non, ne pas s'y attarder!

- 3) Bouger (activité physique)
 - a) Recommandations : au moins 20 min, 3 fois par semaine
 - b) Intensité: être capable de parler pendant l'exercice, mais pas de chanter
 - c) Bénéfices : meilleure gestion du stress; réduction des symptômes d'anxiété et de dépression; réduction du risque de rechute de dépression.
 - d) Pour améliorer notre motivation, trouver un modèle inspirant (une personne sportive qu'on admire et qui nous donne envie de bouger).

- 4) Manger stratégiquement
 - a) Le nouveau guide alimentaire canadien est excellent repère: 50% de l'assiette est composée de fruits et légumes; un quart pour les grains entiers et un quart pour les protéines (de sources animales ou végétales).
 - b) Aide-mémoire santé : les « V »
 - i) Variété : pour aller chercher l'ensemble des vitamines et minéraux nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme;
 - ii) Vivant (cru) : pour s'assurer d'avoir suffisamment de vitamine C (note : la vitamine C présente plusieurs fruits et légumes est détruite en bonne partie lors de la cuisson);
 - iii) Végétaux en abondance : fruits, légumes, grains entiers, légumineuses, noix, graines, etc.
 - c) Micronutriments utiles pour améliorer l'adaptation physiologique au stress : vitamine C, magnésium et vitamine B5, etc.. Pour en savoir plus : <https://stephanemigneault.com/gestion-du-stress-et-nutrition/>

- 5) Relaxer
 - a) Pratiquer régulièrement une technique de relaxation : vaut mieux 5-10 minutes par jour que 60 minutes une fois par semaine.
 - b) Techniques intéressantes : respiration abdominale, technique re-lax de F. Friedberg, relaxation musculaire progressive de Jacobson, autohypnose, méditation, cohérence cardiaque (application pour téléphone intelligent).
 - c) Technique « re-lax » : exécuter pendant 3 min des tapotements en alternance sur ses cuisses ou ses épaules; en même temps, se répéter lentement dans sa tête « re » (à l'inspiration) et « lax » (à l'expiration). Recommencer deux autres fois au besoin. Autre option : au lieu de répéter « re-lax » pendant les tapotements bilatéraux alternés, compter de 1 à 100 lentement dans sa tête.
 - d) Conférence sur le sujet : [5 techniques simples et efficaces pour contrer le stress en 10 min](#)

- 6) Dire non et se respecter
 - a) Trois éléments importants du script:
 1. « Je comprends que (ex. : tu aimerais que je te prête ma voiture). »
 2. « Mais je ne pourrai pas. » (note : pas nécessaire de se justifier!)
 3. « Tu pourrais peut-être... (demander à telle personne ou louer une voiture). » (suggestion de solution)
 - b) Si la personne insiste, argumente, joue la victime ou tente de vous culpabiliser, répétez les points 1 et 2 du script (technique du disque rayé).

- 7) Déléguer / partager
 - a) Déléguer des tâches à un tiers (ex. : embaucher une personne);
 - b) Partager les tâches avec le conjoint ou la conjointe, nos ados et nos enfants en tenant compte de leur capacité et de leur âge.
 - c) Prenez le temps d'exposer vos besoins (d'ordre, d'aide par rapport à, etc.) ou vos valeurs (entraide, équité dans le partage des tâches, esprit d'équipe) avant de demander de l'aide à vos proches.

- 8) Équilibrer ses sphères de vie
 - a) Malheureusement, il est facile de négliger certaines sphères de vie... Quand un stress survient, il est plus aisé d'y faire face si la plupart de nos sphères de vie sont « en santé ».
 - b) Important de prendre soin de l'ensemble des sphères de vie: relations amicales (les entretenir), travail (satisfaisant), couple (améliorer la communication, planifier des activités plaisantes), loisirs (passion et défi), santé (exercice, alimentation, etc.), finances (consulter un conseiller/une conseillère), famille (communication; augmenter les interactions positives).

- 9) Sommeil : pour des trucs et astuces, visitez le <https://stephanemigneault.com/7-mauvaises-habitudes-pouvant-nuire-a-votre-sommeil/>

Pour recevoir sans frais par courriel un chapitre de livre sur l'anxiété et ses racines, visitez le www.stephanemigneault.com. Allez au bas de la page d'accueil : un « pop-up » apparaîtra et vous invitera à entrer votre adresse de courriel. Vous serez par la même occasion inscrit ou inscrite à mon infolettre trimestrielle gratuite.

AUTRES CONFÉRENCES

- ❖ *Mieux dormir pour mieux travailler*
- ❖ *Prévenir les conflits en 4 étapes*
- ❖ *Communiquer avec différents types de personnalités*
- ❖ *Bien choisir ses loisirs pour améliorer sa santé psychologique*
- ❖ *Cinq techniques simples et efficaces pour contrer le stress en dix minutes!*
- ❖ *Bien choisir ses loisirs pour améliorer sa santé psychologique*
- ❖ *Je nourris mon cerveau* (conférence coanimée avec une nutritionniste)

Info : www.stephanemigneault.com/conferences

BIBLIOGRAPHIE

- Beaulieu, D. (2010). *Ça roule : pour que tout roule plus facilement à l'adolescence*. Montréal, Quebecor.
- Beaulieu, D. (2010). *100 trucs pour améliorer vos relations avec les enfants*. Montréal, Quebecor.
- Beaulieu, D. (2010). *100 trucs pour améliorer vos relations avec les ados*. Montréal, Quebecor.
- Csikszentmihalyi, M. (2004). *Vivre : la psychologie du bonheur*. Paris, Robert Laffont.
- Morin, C. M. (2009). *Vaincre les ennemis du sommeil* (2^e éd.). Montréal, Éditions de l'Homme.
- Nazare-Aga, I. (2004). *Approcher les autres, est-ce si difficile?*. Montréal, Éditions de l'Homme.
- Nazare-Aga, I. (2015). *Je suis comme je suis : connaissez-vous vraiment vos valeurs personnelles?*. Montréal, Éditions de l'Homme.
- Rosenberg, M. B. (2007). *Élever nos enfants avec bienveillance*. Genève, Jouvence.
- Rosenberg, M. B. (2013). *Les mots sont des fenêtres (ou des murs)*. Genève, Jouvence.
- Servan-Shreiber, D. (2003). *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*. Paris, Robert Laffont.