

Atelier "Gestion du Stress"

Lycée St Croix St
Euverte

Reseau Livret Santé

- physique
- psychique

- x - Cœur qui palpite
- x - Cœur qui se serre fort
- x - avoir la boule au ventre

- agitation physique et mentale

- x - voix qui tremble

- x - acouphènes

- x - sentiment de perdre le contrôle

- x - symptômes physiques associés: maux de tête, migraines...

- x - isolement

- x - baisse de la confiance en soi

- x - être confus

- x - être agacé, irrité, s'énervé plus facilement

- x - trop plein d'émotions (crises de larmes)

- x - ↑ de la transpiration

- x - incapacité mentale à faire autre chose

- x - peur de l'échec, peur de décevoir

- x - anticipation négative
se créer des peurs infondées

- x - apparition ou renforcement de tics

- x - majoration des sens et des ressentis

Mercredi 19 Mars

STRESS

Appli ⇒ cohérence cardiaque
Respi Relax.

des attentes . choix
examens
notes peur de l'échec
impact de
l'environnement
sursaturation
futur parcours

Pression
impuissance
isolement

changements d'humeur
anxiété angoisse
oppression

Peur
appréhension

Panique

insomnies / hypersomnies
rêves multiples - cauchemars

mal au ventre

nausées

Perte d'appétit

Problème de respiration

apnée

gorge

nouveau

maladies psycho-somatiques

trouble
fatigue

tremblements

Relâchement
extérioriser
bouger
respirer
s'écouter

manger
maîtrise de soi
ressentir

danser

Se concentrer

rire

acceptation de soi

musique
vibrations
les sons

légèreté
détente
joyale

Vendredi 21 Mars

Crise - tétanie

Prendre la parole

appréhension
pression

STRESS

apaisé
relaxé

vibration

ouverte

Sourire

CONFIANCE

vibration

détachement

Parler au présent

RESPIRER

Vendredi 21 Mars