

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Équipe de possibilités

MARDI, 7 DÉCEMBRE 2021

Les deux formes du stress

Le stress d'**être en alignement** avec votre vocation profonde.

- ▶ Cela veut dire que **vous prenez soin de vous** en écoutant votre voix intérieure. Vous vous assurez que vos décisions et vos actions correspondent à vos véritables objectifs.
- ▶ Cela n'est pas nécessairement confortable, ni sans stress.
- ▶ **C'est un stress qui fournit des nutriments à la construction de la matrice.**



Les deux formes du stress suite

Le stress de **ne pas être en alignement** avec votre vocation profonde.

- ▶ Ce stress résulte du fait de ne pas écouter votre voix intérieure, de **se mentir à soi-même** concernant vos objectifs profonds et d'essayer de bien paraître.
- ▶ Ainsi, vous avez tendance à **blâmer les circonstances et des personnes** comme si eux avaient causé le stress.
- ▶ Souvent, il est « cool » d'être stressé, car cela suggère que vous êtes occupé à faire des choses importantes.
- ▶ Le fait que les autres vous voient comme faisant un travail de grande envergure **compense** le fait de ne pas être en alignement avec vous-même.



Exercice-1

en plénière

- ▶ Dans quelles situations suis-je stressé ?
- ▶ Notez au moins trois situations.





Exercice-2 en dyade

Quelle est l'histoire que je me raconte pour justifier de ne pas prendre soin de moi ?

Exercice-3

en dyade

- ▶ Quelle est mon **intention cachée**, quel est mon **benefice** pourquoi j'ai arrangé les choses afin de ressentir du stress ?





Stress et changement

- ▶ Nous attendons que les symptômes de notre stress deviennent si évidents pour tout le monde qu'ils justifient incontestablement nos nouvelles décisions de vie.
- ▶ Nous utilisons notre épuisement comme raison pour apporter des changements que nous ne voulons pas assumer la responsabilité de **CHANGER SANS RAISON**.
- ▶ Cela nous déresponsabilise car en cachant notre décision de changer quelque chose derrière une raison (trop de stress), **NOUS DONNONS LE POUVOIR DE NOTRE DÉCISION À LA RAISON**.
- ▶ Alors, nous n'avons plus le pouvoir de décision ; la raison possède ce pouvoir.



Stress comme détecteur utile

Change ton attitude envers le stress !

- ▶ Commence à utiliser le stress comme un **détecteur de ton irresponsabilité**.
- ▶ Au lieu de nier le stress, de t'engourdir ou de te plaindre du stress, reconnais et accepte ton stress avec gratitude comme une information utile.
- ▶ « Merci, stress, de m'avertir que je ne prends pas soin de moi, que je ne prends pas soin de ma vocation profonde ! »

Exercice-4

en dyade

- ▶ Baisse ta barre d'engourdissement.
- ▶ Deviens conscient d'un stress.
- ▶ Décide maintenant de changer quelque chose face à ce stress **SANS RAISON !**



Copyleft !

Tous droits donnés !

Veillez partager et copier tout ce qui vous inspire dans ce document.

Veillez mentionner **Santé mentale Québec Rive-Sud** et **Possibility Management Spark-78** comme source.

Merci !



SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC
Rive-Sud
Promouvoir. Soutenir. Outiller.