



PETIT GUIDE DE

GESTION DU STRESS

Texte par: Saloua Habbi, Kevin-Gabriel Bardales-Cruz, Farida
Lounis & Michelle Vu
Graphisme by: Klara Brandl-Mouton



MOT DE BIENVENUE

Le Centre Amal pour femmes est ravi de vous présenter ce guide de soulagement du stress, conçu avec soin et compassion pour vous soutenir dans votre cheminement vers la paix intérieure. Ce guide complet est né de notre récent atelier sur le soulagement du stress donné par des étudiantes en sciences infirmières de l'Université du Québec en Outaouais. Il propose des techniques et des pratiques précieuses pour vous aider à relever les défis de la vie avec résilience et sérénité.

- L'équipe Amal



TECHNIQUE #1

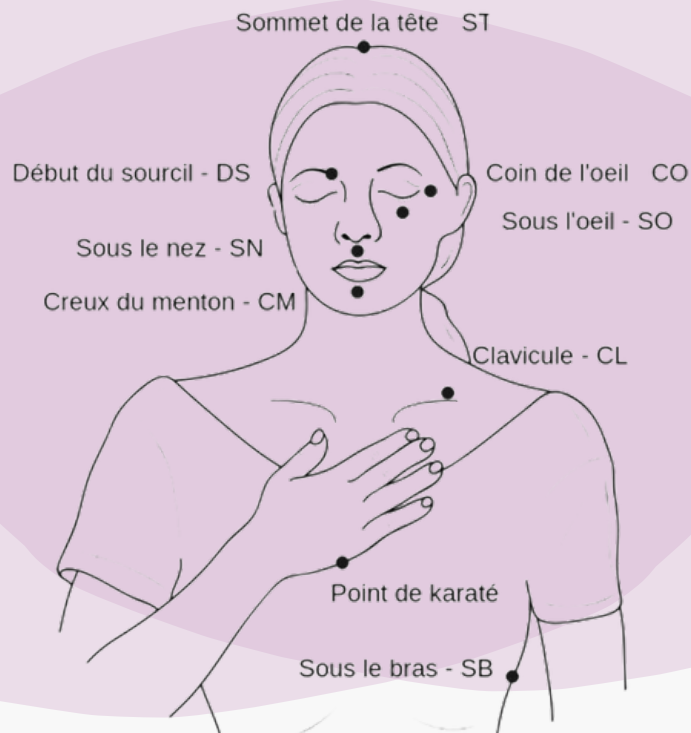
LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE

1- Évaluer l'intensité de mon stress sur une échelle de 0 à 10.

2- 1ere phrase d'appel en tapotant sur le point karaté : Même si je suis stressée, je m'aime et je m'accepte comme je suis.

3- Tapoter les autres points en nommant mon émotion : je suis stressée

4- Refaire la ronde complète en nommant l'émotion positive : je me sens libérée



TECHNIQUE #2



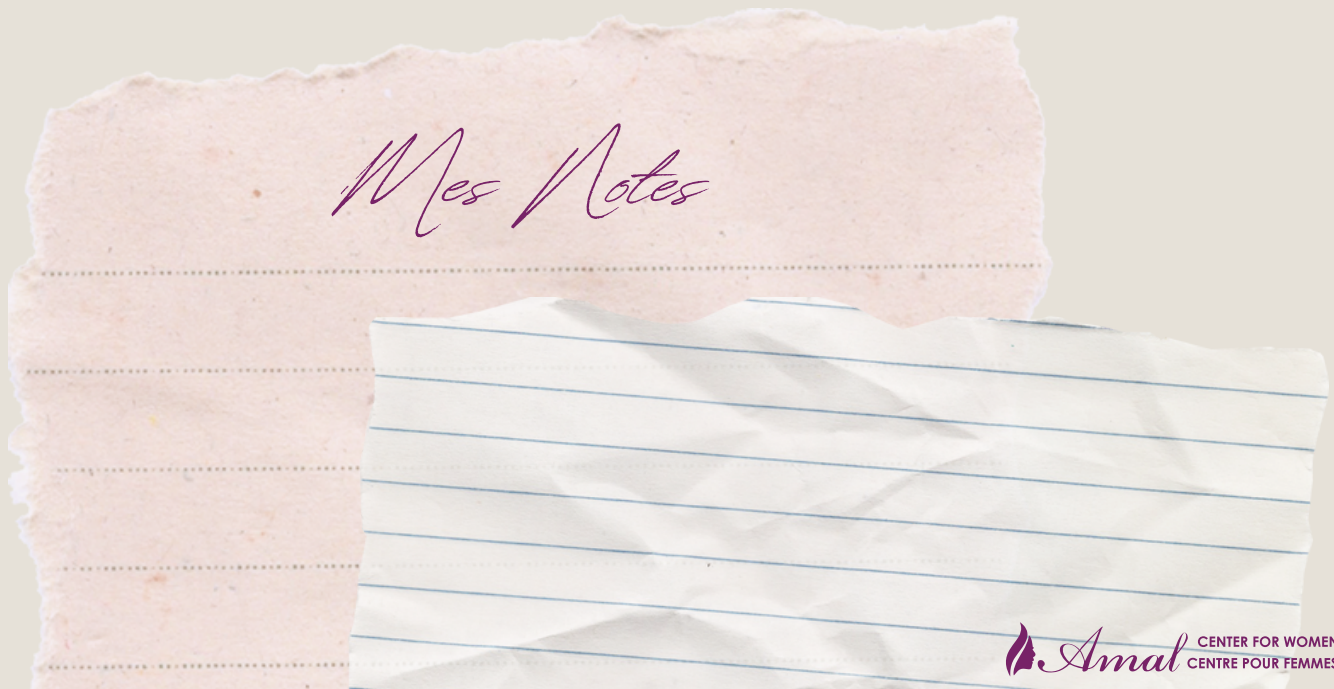
LE JOURNALING

Aide à gérer la surcharge mentale et émotionnelle

Libre d'écriture:

Écrire tout ce qui se passe (peur, frustration, émotion), mais aussi les joies et réussites.

Utiliser des questions ouvertes quand on ne sait pas par où débiter.



TECHNIQUE #4



MUSIQUE MÉDECINALE

Elle peut être une alliée puissante dans la gestion du stress, car elle a la capacité d'apaiser l'esprit et de calmer le corps.

Musique aide:

À soutenir les sentiments et les pensées saines.

À apporter des changements positifs dans l'humeur et les états émotionnels.

À diminuer les symptômes dépressifs

TECHNIQUE #3

ABDOMINAL RESPIRATION

La respiration profonde et intentionnelle joue un rôle crucial dans la gestion du stress en activant la réponse de relaxation du corps et en calmant l'esprit. L'intégration de techniques de respiration consciente dans les habitudes quotidiennes peut permettre aux individus de trouver du réconfort au milieu des pressions de la vie et de favoriser un sentiment d'équilibre et de bien-être.

Instructions:

- Fermez les yeux
- Poser une main sur votre poitrine et l'autre sur votre ventre
- Inspirez profondément et lentement par le nez en gonflant l'abdomen
- Retenez votre souffle environ cinq secondes avant d'expirer
- Expirer doucement par la bouche tout en rentrant l'abdomen et faites sortir le maximum d'air de vos poumons
- Recommencez le cycle autant de fois que vous le voulez. Vous pouvez le faire tous les jours de 5 à 10 minutes.





En conclusion de ce guide, le Centre Amal pour les femmes remercie chaleureusement toutes les personnes qui se sont jointes à nous lors de l'atelier de soulagement du stress. Ensemble, nous avons fait un pas vers la création d'une communauté plus saine et plus heureuse. N'oubliez pas que votre bien-être est notre priorité absolue et que nous sommes à vos côtés sur ce chemin de la croissance et de la guérison. Continuons à nous renforcer mutuellement et à créer un avenir rempli de force et de résilience.

Ressources additionnelles :

INFO-SOCIAL : 811

AMAL CENTER FOR WOMEN: 514-855-0330 #1

TEL-AIDE QC: 1-877-700-2433 / TELAIDE.QC.CA

RELIEF: 1-866-738-4873 / RELIEF.CA/RELIEF-1/BESOIN-AIDE

SOS VIOLENCE CONJUGALE: 1-800-363-9012

PHOBIES-ZÉRO: 514-276-3105 / 1-866-922-0002

ÉCOUTE ENTRAIDE: 514 278-2130 OUI- 855 EN LIGNE (365-4463)

LE CENTRE DE CRISE DE QC: 418-688-4240

NINA HELPING: 1-888-315-6472