

Comprendre le stress et l'anxiété

Understanding stress and anxiety

Comment faire pour s'en sortir
Comment prendre soin de soi
Réflexion sur le mieux être

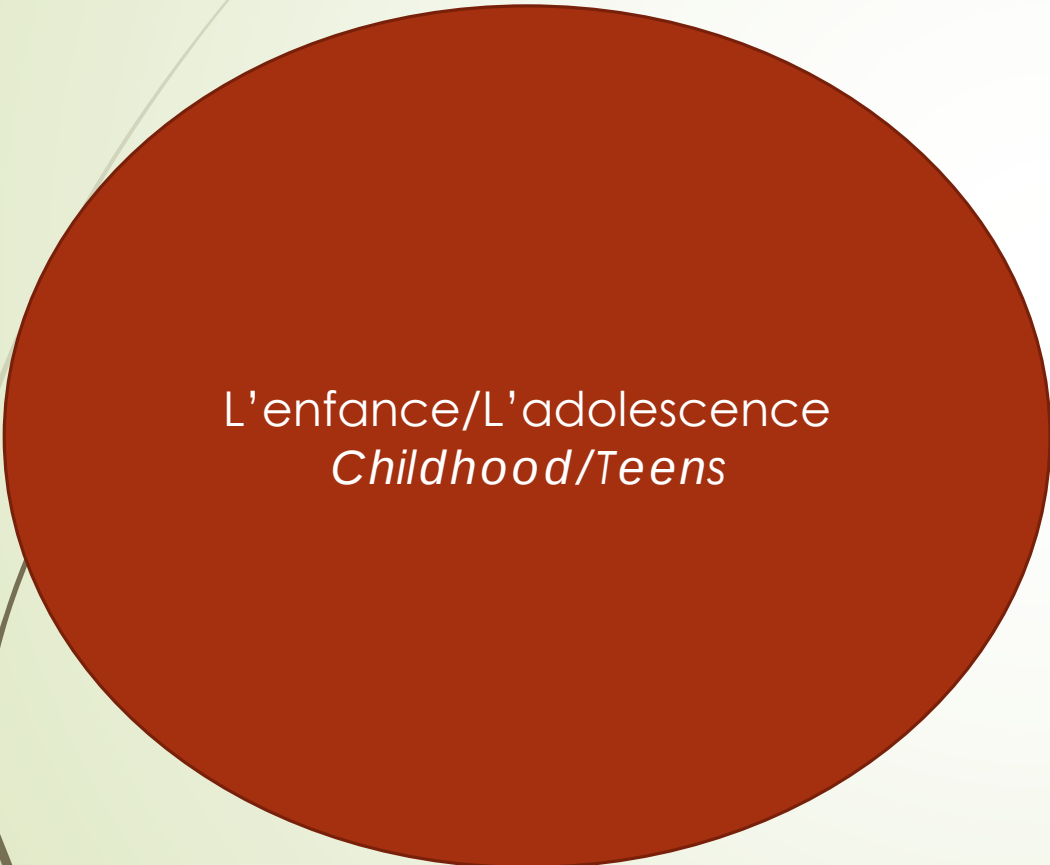
How to get out of it
Comment prendre soin de soi
Reflecting on well-being

Annette Comeau
Travailleuse sociale, conférencière
Social worker, lecturer

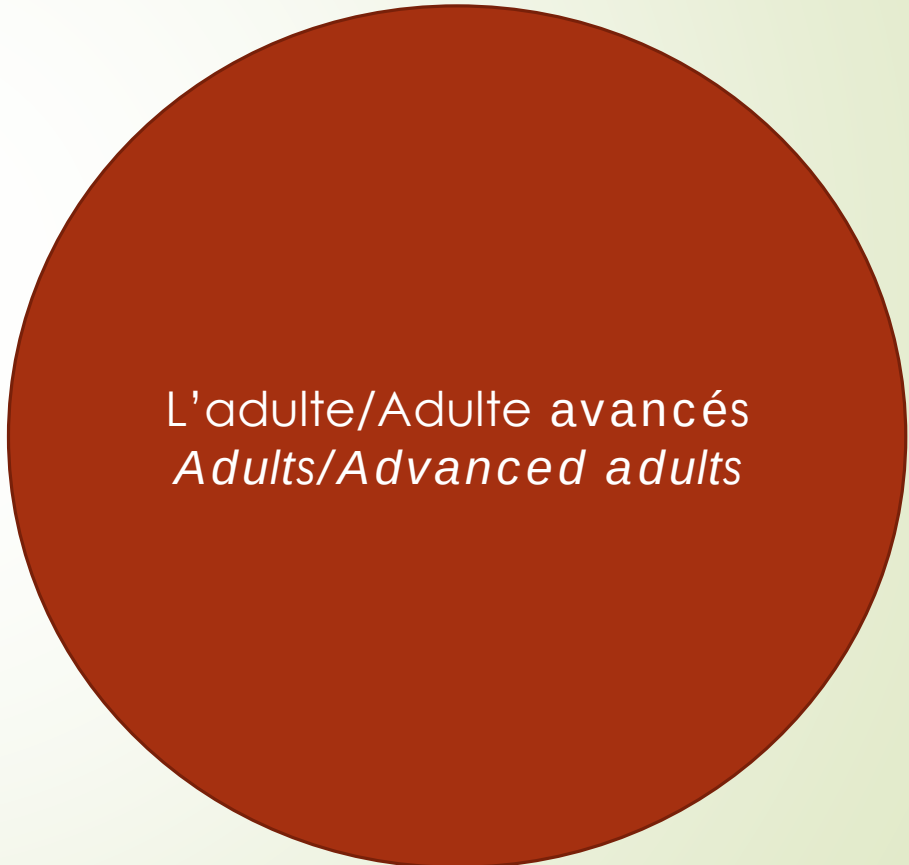


Les grandes étapes de notre vie

The milestones of our lives



L'enfance/L'adolescence
Childhood/Teens



L'adulte/Adulte avancés
Adults/Advanced adults



Stress/Anxiété

Stress/Anxiety

Différence entre le stress
et l'anxiété

*The difference between
stress and anxiety*



Le stress vient d'où?

Where does stress come from?

- ➡ Apprentissage *Learning*
- ➡ Pression sociale *Social pressure*
- ➡ Valeurs *Values*
- ➡ Réseaux sociaux *Social networking*



➡ Êtes vous stressé ?

➡ *Are you stressed?*

Êtes-vous stressé ?

Are you stressed?

Depuis les deux dernières semaines ? <i>In the last two weeks?</i>	Rarely <i>Rarement</i>	A few times <i>Quelques fois</i>	Often <i>Souvent</i>	Very often <i>Très souvent</i>	Always <i>Toujours</i>
Avez-vous des problèmes de sommeil, d'appétit, de concentration ? <i>Do you have problems sleeping, eating or concentrating?</i>	1	2	3	4	5
Avez-vous des sautes d'humeur inhabituelles ou êtes-vous irritable ? <i>Do you experience unusual mood swings or irritability?</i>	1	2	3	4	5
Vous plaignez-vous de troubles du système digestif, respiratoires ou cardio-vasculaires ? <i>Do you complain of digestive, respiratory or cardiovascular problems?</i>	1	2	3	4	5

Êtes-vous stressé ?

Are you stressed?

Depuis les deux dernières semaines ? <i>In the last two weeks?</i>	Rarely Rarement	A few times Quelques fois	Often Souvent	Very often Très souvent	Always Toujours
Vous sentez-vous anormalement fatigué ? <i>Do you feel unusually tired?</i>	1	2	3	4	5
Sentez-vous que vous perdez le contrôle de vos émotions ? <i>Do you feel you're losing control of your emotions?</i>	1	2	3	4	5



➡ Mon échelle
d'énergie

➡ *My energy
scale*

8-10

- C'est ce qu'il me faut pour faire une journée de travail, m'occuper des enfants, d'une personne malade

That's what I need to get through the day's work, look after the children, take care of a sick person, etc.

- La lumière est verte

The light is green

- Zone GO

Zone GO

- Je peux mieux vivre les situations stressantes

I can cope better with stressful situations

- Je suis plus positif

I'm more positive

- Je m'en fais moins des comportements des autres

I worry less about other people's behavior

- J'ai confiance aux jours meilleurs même si je vie des choses difficiles

I trust in better days to come even if I'm going through difficult things

4-6

- Zone attention *Attention zone*
- Je commence à me sentir essoufflé, ressent de la fatigue que j'ignore.
I'm starting to feel out of breath and tired, which I'm ignoring.
- Ma perception change *My perception changes*
- Je commence à être négatif *I'm starting to feel negative*
- Je suis facilement déranger par ce que pense les autres
I'm easily bothered by what other people think
- Je ressent de la pression *I feel pressure*
- Je cherche mon énergie *I'm looking for my energy*
- Je ne m'écoute pas je continue *I'm not listening to myself, I'm going on*

0-2

- Grande fatigue *Greatly fatigue*
- Trouble de sommeil *Sleep disorders*
- Dépression, pleure, manque de concentration, idées suicidaires
Depression, crying, lack of concentration, suicidal thoughts
- Anxiété *Anxiety*
- Je m'isole, baisse de libido, impatience
I isolate myself, low libido, impatience
- Appétit *Appetite*
- Crise de panique *Panic attack*
- Hygiène négligée *Neglected hygiene*
- Maux physique *Physical ailments*



Qu'est ce qu'il faut faire

What to do

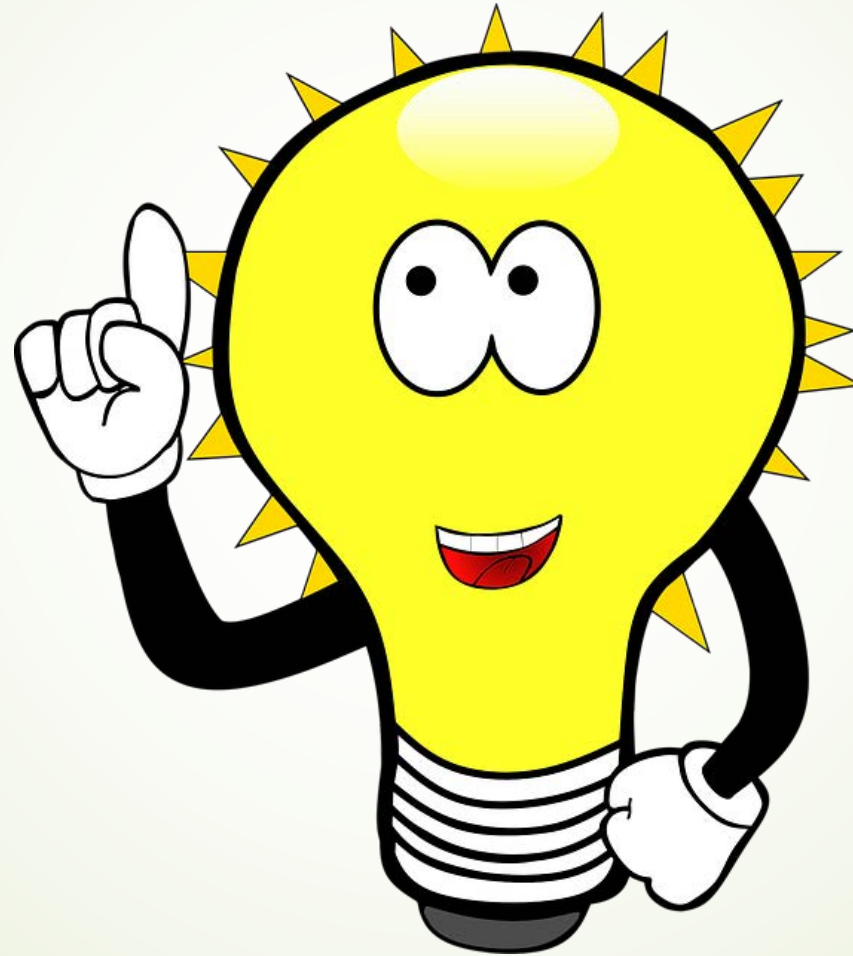
- Dormir *Sleep*
- Dormir *Sleep*
- Dormir *Sleep*
- Bien manger *Eat well*
- Apprendre a dire non *Learn to say no*
- S'arrêter *Stopping/Slowing Down*
- Pensez a soi *Think of yourself*
- Prendre du recul *Take a step back*
- Exercice *Exercise*



Dernière étape de notre vie
The last stage of our life

- ➡ L'adulte vieillissant
- ➡ *The aging adult*

Alors prenons soin de nous, voici comment!
So let's take care of ourselves, here's how!



Peu importe l'opinion des autres....
It doesn't matter what others think....



LOVE ME OR
HATE ME,
BOTH ARE
IN MY FAVOR.
IF YOU LOVE ME,
I'LL ALWAYS BE
IN YOUR HEART.
IF YOU
DETEST ME, I
WILL ALWAYS BE
IN YOUR HEAD.



Cette photo par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-NC-ND](#)

Ne te compare jamais! La comparaison est un voleur de joie
Never compare yourself! Comparison is a thief of joy

You wouldn't let
happen to your
your **cell phone**

Tu ne laisserais
pas ça arriver à
ton **téléphone**



Alors ne laisse
pas ça arriver
à **toi** non plus
@aurelien_coaching



Prendre soin de soi est une **priorité**.
Pas un luxe

So don't let it
happen to **you**
either

Taking care of yourself
is a **priority**, not a luxury

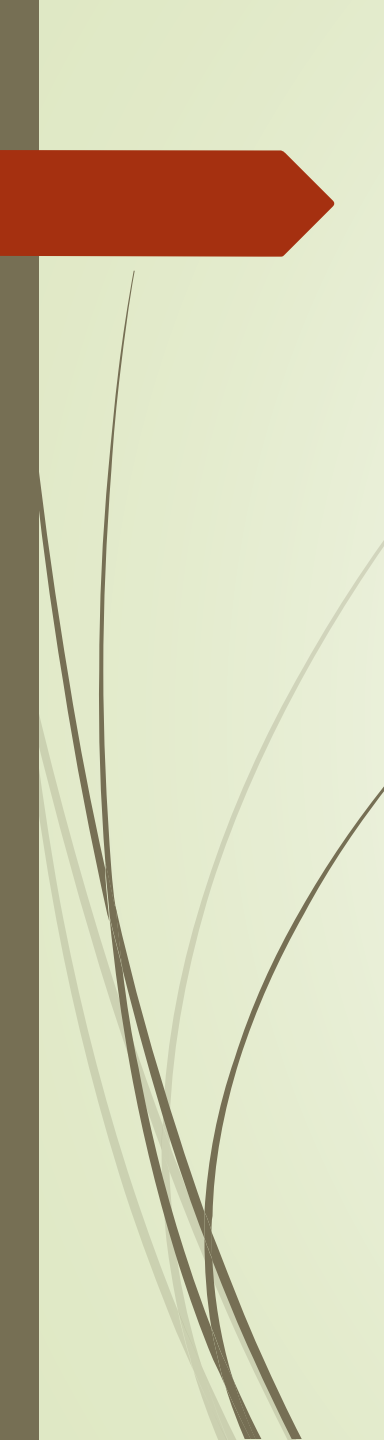
Ayez du plaisir dans la vie

- Promenez-vous les bras dans les airs (donne un sentiment de fierté et de confiance)
- Souriez
- Respirez
- Faites jouer de la musique entraînante et danser
- Trouvez des occasions de rire
- Appelez un ami ou une amie



Have fun in life

- Walk with your arms in the air
(gives you a sense of pride and confidence)
- Smile
- Breathe
- Play upbeat music and dance
- Find opportunities to laugh
- Call a friend



Important
d'avoir un
Équilibre
entre le
travail et les
loisirs

*Balancing
work and
leisure is
important*

Faire des pauses
Take breaks

Faire des activités
Do activities

Lâcher les écrans de temps
en temps
Let go of the screens once in
a while



Relaxe dans
un bon bain
moussant ça
calme les
nerfs

*Relax in a
bubble bath
to calm the
nerves*

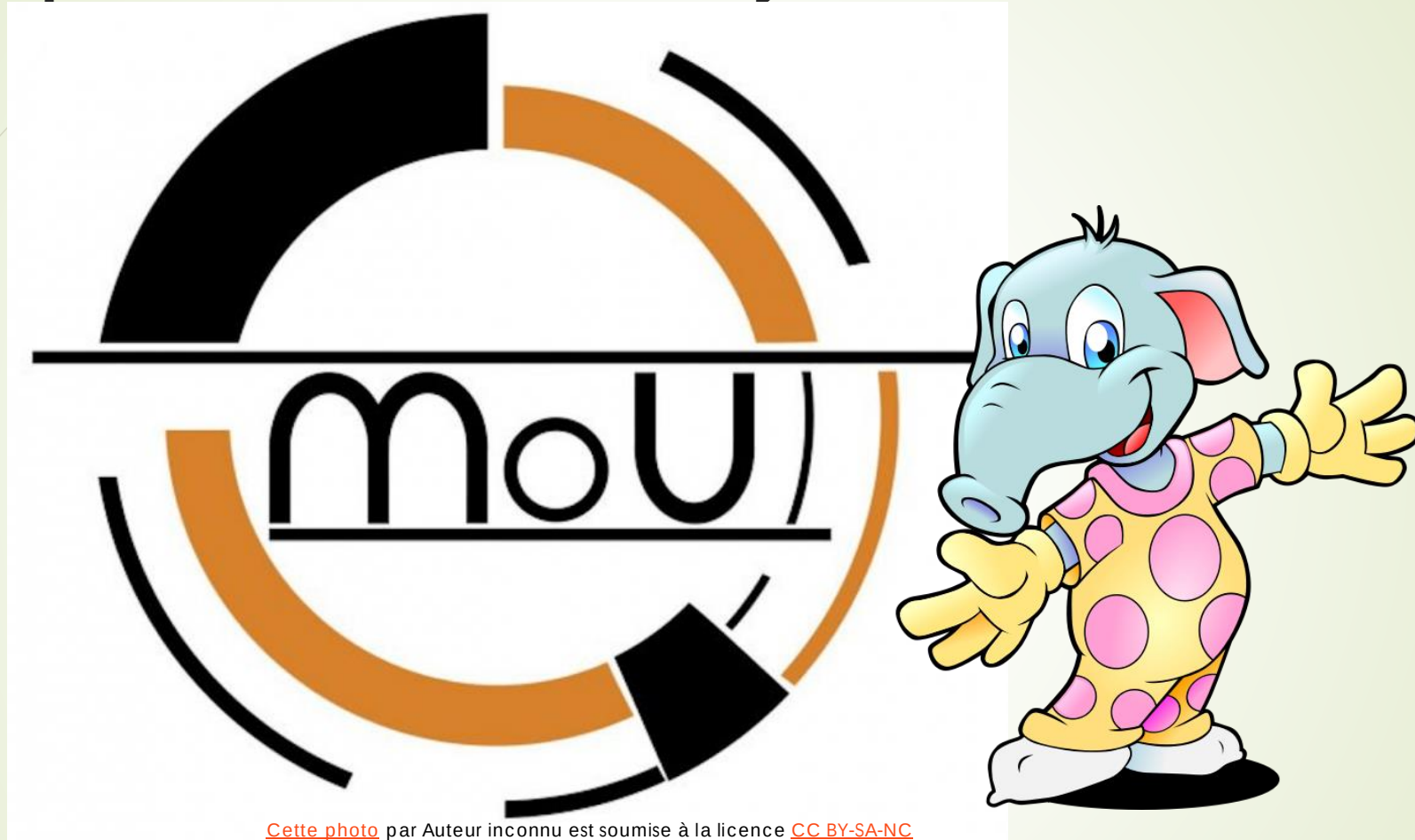
Bien dormir

Sleep well

- Ne dort jamais avec Face de book!
- *Never sleep with Facebook!*



Se permettre des journées EN



[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-SA-NC](#)

Allow yourself some Lazy days



Cette photo par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-NC](#)

MERCI !
THANKS!

Annette