



PA Events

# *Guide de conseils*

Réalisé par  
Faustine COSYNS, Charline DEBRUXELLES,  
Justine METENS, Valentine SIMON

## *Les effets néfastes du stress*

Un grand nombre de troubles et pathologies peuvent être engendrées par le stress seul ou en tant que co-facteur. Voici quelques exemples.

Symptômes physiques : douleurs articulaires, musculaires, troubles du sommeil, sensations d'oppression, eczéma et autres maladies de la peau, ulcères d'estomac, maladie cardiaque, troubles alimentaires...

Symptômes psychologiques d'ordre émotionnels : nervosité accrue, tristesse, sensation de mal-être ou encore des crises d'angoisses, agressivité voire violence (physique ou verbale).

Symptômes cognitifs : perturbation de la concentration, oublis, difficulté à prendre des initiatives, sentiment d'impuissance.



## *Les techniques*

Les techniques de réduction du stress sont variées : Relaxation, Yoga, Sophrologie, Pleine conscience (MBSR), Cohérence cardiaque...

En faisant ces pratiques, tu réduis ton stress et augmentes ton bien-être : tout simplement lâcher prise. De plus, ces activités permettent de te recentrer sur toi, ce qui n'est pas négligeable. Nous le savons tous, nous avons l'impression de courir un marathon, de ne pas avoir assez de temps pour soi. Il est temps que tu passes au premier plan.



## Les Bienfaits

Voici quelques exemples des bienfaits de ces différentes techniques sur ta santé ci-dessous.

- ◆ Soulage l'esprit des contrariétés de la vie courante
- ◆ Améliore la qualité du sommeil
- ◆ Améliore la concentration
- ◆ Libère les tensions musculaires

En bref, ça va te permettre de relativiser les situations du quotidien, de voir les choses différemment et de prendre du recul. Grâce à cette méthode, tu vas vivre le moment présent pleinement.



## Les conseils

- ◆ Etablis un planning en te fixant des délais un peu plus longs, afin de ne pas devoir te dépêcher.
- ◆ Priorise tes tâches.
- ◆ Evite de procrastiner. Le fait de reporter à plus tard fait grossir la liste des choses à accomplir.
- ◆ Prends des pauses fréquemment afin de te détendre et de consacrer du temps à tes loisirs.
- ◆ Réalise une check-list en cochant les tâches effectuées afin de voir l'avancement.
- ◆ Apprends à lâcher prise et à rire pour un rien.



## *Les conseils*

- ◆ Ose dire “non” à d’autres tâches quand tu te sens dépassé. Cela te permettra de toujours garder le contrôle.
- ◆ Pratique des exercices de respiration simples et rapides lorsque tu te sens dépassé par le stress.
- ◆ Dors suffisamment (minimum 8 heures par nuit).
- ◆ Pratique une activité physique afin de pouvoir extérioriser tes émotions.
- ◆ Evite les ondes négatives afin de garder confiance en toi.
- ◆ Fais une micro-sieste (ou sieste flash) pour permettre de diminuer ton stress.
- ◆ POSITIVE, remplace les pensées négatives par des pensées positives



## L'alimentation

Les nutriments tels que le magnésium, les vitamines C et B, le fer et les omégas 3 sont indispensables pour pouvoir résister au mieux au stress et à la fatigue.

Voici une liste de quelques aliments contenant ces nutriments.

Le poisson (saumon, thon, maquereau, sardines, truite ou du hareng)	Omégas 3	Un bon fonctionnement cognitif
Les œufs	Vitamines B	Réguler l'humeur, le sommeil, la mémoire et le comportement
Les produits laitiers	Calcium et magnésium	Maitriser un peu mieux le stress
Les céréales complètes (de l'avoine, du riz, du quinoa)	Potassium, du magnésium et de la vitamine B	Action sur les cellules nerveuses.
Les bananes	Riches en vitamines et en minéraux	Source d'énergie Favoriser la concentration.

## L'alimentation

L'ail	Vitamines C et B6, du fer, du magnésium, du soufre ainsi que du calcium.	Un bon fonctionnement du système nerveux Diminution de la fatigue.
L'avocat	Acides gras	Eloigner la dépression Tempérer les troubles nerveux.
Le miel	Vitamines B, C ; des minéraux tels que le magnésium, le potassium, le fer et le cuivre	Combattre le stress et la fatigue.
Les épinards	Forte teneur en magnésium.	Favorise le relâchement musculaire, calme le système nerveux, lutte contre la fatigue, l'anémie et anti-oxydant réduisant le stress
Les fruits secs ou les petites baies (les raisins secs, les abricots et les figues)	Minéraux ; nutriments, vitamines	Effet nourrissant pour le corps Apaise l'esprit.

## *Les exercices*

Vous pouvez effectuer des exercices chez vous.

Voici une liste d'exemples.

- ◆ Sport
- ◆ Marche
- ◆ Stretching
- ◆ Exercices de respiration
- ◆ Méditation, mobilisation musculaire
- ◆ Cohérence cardiaque via l'application gratuite Respi Relax+
- ◆ ...



**En collaboration avec**



**Valérie Delmule**

Consultante, Formatrice, Sophrologue &  
Coach Professionnelle Diplômée  
Titulaire du Certificat Universitaire UCL en  
Leadership Collaboratif  
Formée au Techniques de Recrutement,  
Risques Psychosociaux & QVT  
Hypnose Médicale, Fleurs de Bach®,  
Techniques de Gestion de Stress

