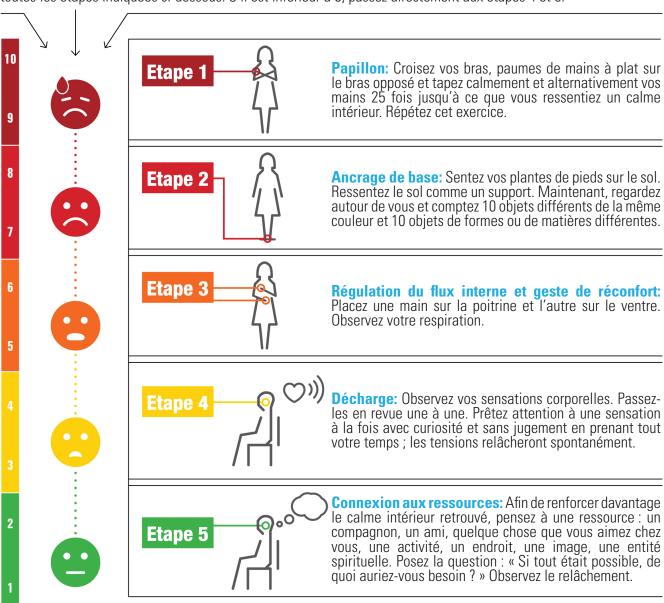


étapes

Les 5 étapes de gestion de nos émotions et réactions dans les situations d'urgence et de stress

Lorsque vous êtes confrontés à un stress intense, votre cœur se met-il à battre très vite ? Votre respiration devient-elle difficile ? Etes-vous parcouru par des tremblements incontrôlables ? Vous sentez-vous confus ou désorienté, anxieux, en état de choc ou impuissant? Ces réactions sont normales en période de stress et il est possible de les gérer et les calmer instantanément, si vous suivez les étapes suivantes :

Sur une échelle de 1 à 10, évaluez le niveau de stress que vous ressentez en ce moment. S'il est supérieur à 6, suivez toutes les étapes indiquées ci-dessous. S'il est inférieur à 6, passez directement aux étapes 4 et 5.



Rappelez-vous : le stress que nous ressentons influe également sur nos proches. Ainsi, se constitue une chaîne de réactions contagieuse composée de peur et de tension. Pour éviter cela, utilisez les 5 étapes, d'abord sur vous-même. Quand vous êtes familiarisé avec ces étapes, vous pouvez aller directement à l'étape qui vous soulage le mieux. Vous pourrez ensuite aussi utiliser les 5 étapes pour aider les autres.

