

# Atelier de gestion du stress

*“ Le stress est un état qui débalance l'équilibre du corps humain et qui est perçu comme étant menaçant pour l'individu ”*

La gestion du stress est la capacité de faire face à une situation stressante, de se ressaisir et de s'adapter en dépit de circonstances défavorables.

Paradoxalement, un stress mal géré amène à l'anxiété qui est une réaction anormale ou excessive liée à la peur, à l'anticipation ou à l'appréhension de certaines situations ou éventualités.

## **Objectifs de l'atelier:**

- . Démystifier le mécanisme naturel d'adaptation du corps face au stress et identifier les facteurs stressants dans notre vie.
- . Reconnaître les signaux d'alarme de notre corps et les conséquences du stress chronique.
- . Découvrir des moyens de bien gérer notre stress en évaluant nos stratégies diverses
- . Définir nos besoins et priorités en tant qu'individu pour nous permettre de bien vivre avec notre stress au quotidien.

***Animatrice : Myriam Charest***

**Du mercredi 1<sup>er</sup> février au 29 mars 2023 de 10h30 à 12h00**

**GROUPE FERMÉ**

**\* Carte de membre valide obligatoire**

## **ENGAGEMENT DES PARTICIPANTES :**

- ✚ **S'engager à participer à toutes les rencontres.**
- ✚ Ouvrir son esprit à se remettre en question s'il y a lieu.
- ✚ S'impliquer personnellement en exprimant dans le groupe des situations pouvant enrichir les autres.
- ✚ Être prête à éveiller des émotions.
- ✚ Écouter et respecter les autres participantes dans l'expression de leur vécu.
- ✚ **Respecter la confidentialité à l'extérieur du groupe.**

