



## Compétences d'adaptation



### Message clef à retenir

.....

## Qui peut m'aider ?

Professionnels de santé

.....

MDPH/CARSAT



Famille, amis, collègues

Association de patients

.....

Médecine du travail

Mes notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Comment je me vois ?



# Comment je me sens ?



Je suis triste



Je suis joyeux



Je suis surpris



Je suis en colère



Je suis dégoûté



J'ai peur

Il est **normal d'avoir des émotions**, et dans certaines situations celles-ci sont **plus ou moins intenses** et on peut **avoir du mal à les gérer**.

Pour cela, il existe des **exercices, des techniques ou des trucs et astuces** qui peuvent permettre de **les canaliser**.

Par exemple, on peut essayer de **faire des exercices de relaxation** lorsque l'on se sent en **colère ou stressé**.

## Exercice de relaxation

### La respiration abdominale

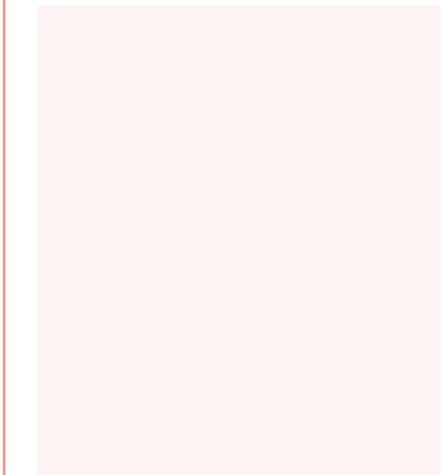
(source : tabac-info-service)

1. **Installez-vous confortablement**, dans un **endroit calme**, en **position allongée** les bras le long du corps ou en position assise les jambes décroisées et les mains posées sur les cuisses ou encore debout les bras le long du corps. (Pensez à vous moucher si nécessaire).
2. **Placez vos mains sur votre ventre**, fermez les yeux et **inspirez lentement** par le nez en fermant la bouche et sans hausser les épaules. Votre ventre va gonfler doucement.
3. Lorsque l'inspiration est complète, **retenez l'air 2 à 4 secondes** et **ressentez ce qui se passe en vous**.
4. **Expirez tout doucement** par le nez, puis accompagnez l'expiration en rentrant le ventre.

**Vous pouvez réaliser cet exercice 3 à 4 fois en prenant votre temps.**



Ce que je peux mettre en place



## Mes ressources Pour aller plus loin

Les compétences psychosociales :  
<http://www.pearltrees.com/t/manche-continue-pedagogique/exprimer-interet-developpement/id25170030#item259107760>