

Jeu du stress



PLANETH Patient

Le stress, c'est quoi pour moi ?

Quand on te dit «stress», à quel
mot tu penses ?



Le stress, c'est quoi pour moi ?

Quand on te dit «stress», à quel mot tu penses ?



Le stress, c'est quoi pour moi ?

Quand on te dit «stress», à quel mot tu penses ?



Le stress, c'est quoi pour moi ?

Quand on te dit «stress», à quel mot tu penses ?



Le stress, c'est quoi pour moi ?

Quand on te dit «stress», à quel mot tu penses ?



Le stress, c'est quoi pour moi ?

Quand on te dit «stress», à quel mot tu penses ?



Le stress, c'est quoi pour moi ?

Quand on te dit «stress», à quel mot tu penses ?



Le stress, c'est quoi pour moi ?

Quand on te dit «stress», à quel mot tu penses ?



Le stress, c'est quoi pour moi ?

Quand on te dit «stress», à quel mot tu penses ?



Jeu du stress



PLANETH Patient

Je positive !

Imagine ce qu'un ami pourrait proposer à Sam pour le rassurer



Je positive !

Imagine ce qu'un ami pourrait proposer à Sam pour le rassurer



Je positive !

Imagine ce qu'un ami pourrait proposer à Sam pour le rassurer



Je positive !

Imagine ce qu'un ami pourrait proposer à Sam pour le rassurer



Je positive !

Imagine ce qu'un ami pourrait proposer à Sam pour le rassurer



Jeu du stress



PLANETH Patient

Je gère !

Exercices de relaxation / respiration



Centre-toi sur ta respiration

- 1 - Fais cet exercice assis ou debout
- 2 - Focalise ton attention sur ta respiration, sans chercher à la modifier
- 3 - Sois à l'écoute du mouvement respiratoire, du ventre qui monte et descend
- 4 - Des pensées surgissent ? Ne t'y attarde pas, laisse-les passer et ramène ton attention sur ta respiration. Où est-elle la plus présente (au niveau du ventre, du thorax, de la gorge...) ? Quel est son rythme (lent, rapide, saccadé) ? Prends conscience de ce mouvement

Je gère !

Exercices de relaxation / respiration



Respire avec le ventre

- 1 - Assieds-toi dans une position confortable
- 2 - Pose une main sur ta poitrine et l'autre sur ton ventre
- 3 - Inspire profondément et lentement par le nez en gonflant ton abdomen. À cette étape, ta poitrine devrait bouger le moins possible et la main posée sur ton ventre devrait se soulever
- 4 - Expire doucement par la bouche tout en rentrant l'abdomen et fais sortir le maximum d'air de tes poumons

Je gère !

Exercices de relaxation / respiration



Cohérence cardiaque

1 - Mets toi dans un endroit calme et focalise toi sur ta respiration

2 - Compte dans ta tête cinq secondes sur l'inspiration

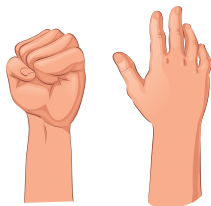
3 - Expire cinq secondes sur l'expiration

Une minute suffit pour ressentir des résultats et se sentir plus détendue

L'idéal est de pratiquer l'exercice pendant au moins 3 minutes

Je gère !

Exercices de relaxation / respiration



Contracte / décontracte tes mains

- 1 - Porte ton attention sur celles-ci, l'une après l'autre
- 2 - Tends-les et prends conscience de la contraction de chacune d'elles : paume, dos de la main, doigts
- 3 - Écarte les doigts d'une main au maximum puis de l'autre main et ensuite des deux en même temps
- 4 - Ressens la tension qui s'exerce sur chaque muscle de tes mains
- 5 - Tends ainsi 5 secondes et relâche
- 6 - Ressens la différence entre la tension et le relâchement

Je gère !

Exercices de relaxation / respiration



Le roulement des épaules

- 1 - Debout les mains sur le long du corps ou assis, les mains sur une table, le dos bien droit
- 2 - Faîs rouler tes épaules d'avant en arrière dans un mouvement circulaire
- 3 - Répète 5 fois et recommence, d'arrière en avant cette fois-ci

Je gère !

Exercices de relaxation / respiration



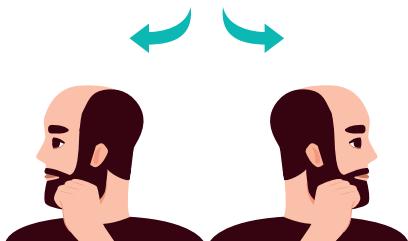
Le pompage des épaules

Fais cet exercice 3 fois de suite avec une pause entre deux

- 1 - Debout, bras le long du corps, poings fermés, inspire en gonflant le ventre
- 2 - Bloque ta respiration quelques secondes, pendant lesquelles tu montes et descends tes épaules
- 3 - Expire en relâchant tes épaules et ouvre tes poings en imaginant que tu jètes ton stress par terre

Je gère !

Exercices de relaxation / respiration



Rotation de ta tête

- 1 - Tiens-toi debout avec la nuque dans l'alignement du dos
- 2 - Tourne ta tête à l'aide de ta main sur l'un des côtés
- 3 - Amène ton menton sur le côté et l'arrière à l'aide de ta main
- 4 - Relâche doucement l'étirement une fois terminé

Je gère !

Exercices de relaxation / respiration



Centre-toi sur les bruits pendant 10 secondes

Écoute attentivement les bruits qui t'entourent pendant 10 secondes

Je gère !

Exercices de relaxation / respiration



Masse-toi le visage

- 1 - Mets ton index au-dessus de ton œil et ton pouce en-dessous et essaye de l'ouvrir. De même, ouvre grand ta bouche en forme de « O »
- 2 - Place tes deux index à droite et à gauche puis essaye d'élargir ce « O »

Je gère !

Exercices de relaxation / respiration



Masse-toi les mains

- 1 - Chauffe tes mains l'une contre l'autre, paume contre paume
- 2 - Avec le pouce, à l'aide de la respiration, pétrie le creux de la main. Reste appuyé 10-15 secondes
- 3 - Appuie en lissant la peau et en glissant entre tes doigts, de la base à l'ongle
- 4 - Étire les doigts les uns après les autres, en te servant de l'index et du pouce
- 5 - Ne cherche pas à faire craquer tes doigts
- 6 - Pour finir, reprends le geste du début en chauffant tes mains paume contre paume, et place-les sur tes yeux fermés

Je gère !

Exercices de relaxation / respiration



Masse-toi le cuir chevelu

- 1 - Pose une main en appui sur le front
- 2 - Avec l'autre main, effectue des pressions, en partant du creux de la nuque en remontant sur chaque point jusqu'au sommet du crâne
- 3 - Expire profondément à chaque pression

Je gère !

Exercices de relaxation / respiration



Masse-toi les muscles trapèzes

- 1 - Place les talons de tes mains sur les trapèzes, au-dessus de chaque clavicule et le bout des doigts sur les muscles
- 2 - Pétris la peau en effectuant des mouvements de va-et-vient dans un sens puis dans un autre
- 3 - Fais le mouvement du bout des épaules jusqu'au cou
- 4 - Après le pétrissage, la friction
- 5 - Place de nouveau tes doigts sur les muscles des trapèzes
- 6 - Appuie sur la peau et fais des petits cercles dans un sens puis dans l'autre
- 7 - Effectue ce geste lentement du bord extérieur des épaules jusqu'au-dessous du crâne en passant par tout le cou

Je gère !

Exercices de relaxation / respiration



Détends-toi la mâchoire

- 1 - À l'aide du bout de tes doigts, masse la zone de la nuque et des trapèzes
- 2 - Reviens vers les tempes avant de passer aux oreilles
- 3 - Frotte la zone du cartilage à l'entrée de l'oreille de haut en bas et de bas en haut avec l'index
- 4 - Termine par chauffer tes joues et le contour de ta bouche en effectuant des basculements de la mâchoire d'avant en arrière

Je gère !

Exercices de relaxation / respiration



Étire-toi les bras

- 1 - Tends ton bras vers l'avant
- 2 - Saisis ta main avec l'autre main
- 3 - Sur une expiration, amène ton poignet par le bas. Arrête toi avant la douleur : tu dois sentir une légère tension sur l'avant-bras
- 4 - Inspire, expire et change de côté

Je gère !

Exercices de relaxation / respiration



Bâille

- 1 - Ouvre la bouche en grand
- 2 - Inspire profondément
- 3 - Bâille

Jeu du stress



PLANETH Patient

Ce qui me stresse

Décris une situation qui te stresse
ou qui t'a stressé

Par exemple :

Le bus que je prends pour aller
au travail est en retard



Ce qui me stresse

Décris une situation qui te stresse
ou qui t'a stressé

Par exemple :

Le bus que je prends pour aller
au travail est en retard



Ce qui me stresse

Décris une situation qui te stresse
ou qui t'a stressé

Par exemple :

Le bus que je prends pour aller
au travail est en retard



Ce qui me stresse

Décris une situation qui te stresse
ou qui t'a stressé

Par exemple :

Le bus que je prends pour aller
au travail est en retard



Ce qui me stresse

Décris une situation qui te stresse
ou qui t'a stressé

Par exemple :

Le bus que je prends pour aller
au travail est en retard



Jeu du stress

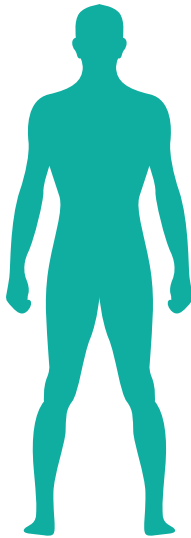
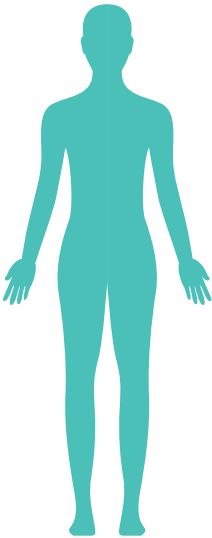


PLANETH Patient

Quand je suis stressé

Que se passe t-il ... ?

Dans ton corps



Quand je suis stressé

Que se passe t-il ... ?

Dans tes mains



Quand je suis stressé

Que se passe t-il ... ?

Dans ta gorge



Quand je suis stressé

Que se passe t-il ... ?

Dans ton ventre



Quand je suis stressé

Que se passe t-il ... ?

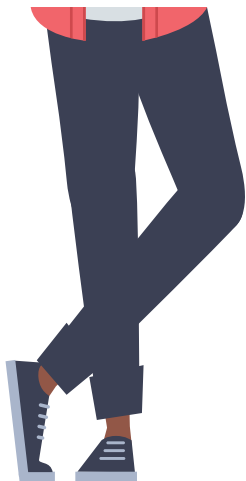
Dans ta poitrine / ton buste



Quand je suis stressé

Que se passe t-il ... ?

Dans tes jambes



Quand je suis stressé

Que se passe t-il ... ?

Dans ton visage



Quand je suis stressé

Que se passe t-il ... ?

Dans ta tête / ton cerveau



Quand je suis stressé

Que se passe t-il ... ?

Dans ton alimentation



Quand je suis stressé

Que se passe t-il ... ?

Dans ton sommeil



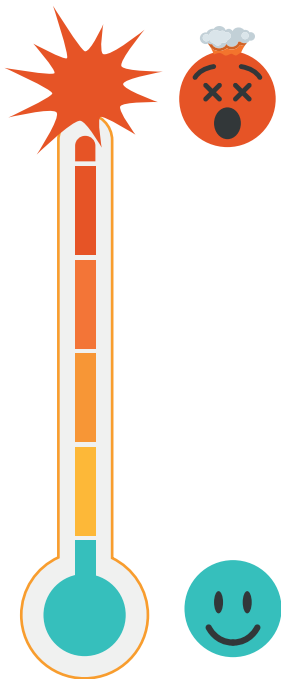
Jeu du stress



PLANETH Patient

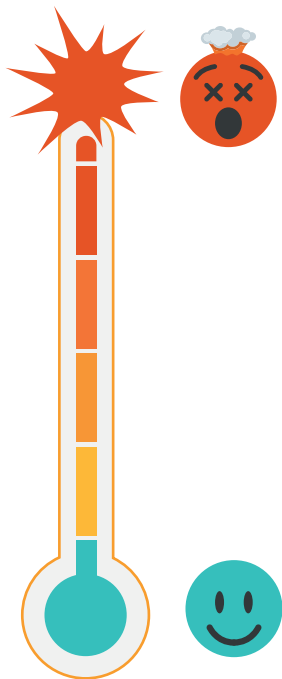
Le stress de SAM

Pour toi, quel est le niveau de stress de Sam ?



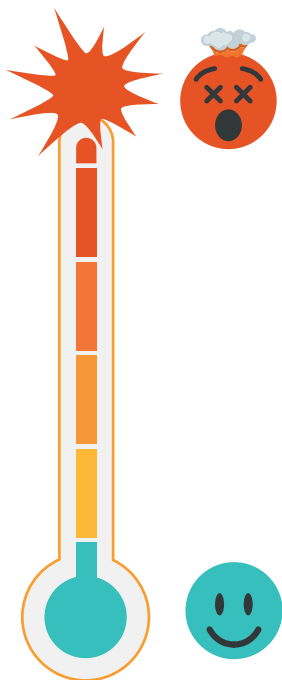
Le stress de SAM

Pour toi, quel est le niveau de stress de Sam ?



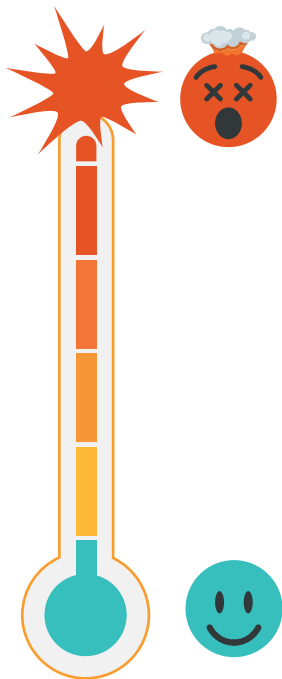
Le stress de SAM

Pour toi, quel est le niveau de stress de Sam ?



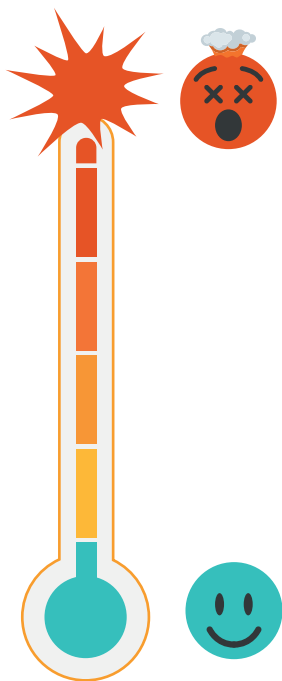
Le stress de SAM

Pour toi, quel est le niveau de stress de Sam ?



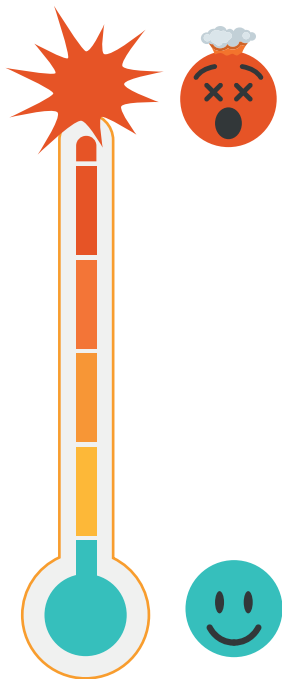
Le stress de SAM

Pour toi, quel est le niveau de stress de Sam ?



Le stress de SAM

Pour toi, quel est le niveau de stress de Sam ?



Le stress de SAM

Pour toi, quel est le niveau de stress de Sam ?

