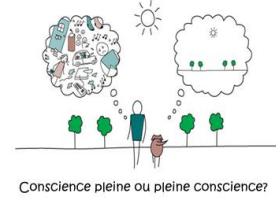


Apprendre à gérer le stress, l'anxiété par la méditation pleine conscience et autres outils : un investissement pour la vie au travail et ailleurs

Structure : conférence d'une heure trente ou de trois heures

Le stress peut-il nuire à notre santé et à notre sécurité? Il en coûte 50 milliards par année au Canada pour des raisons de santé mentale.



Nous ressentons du stress lorsque nous pensons (réel ou imaginaire) que les exigences d'une situation sont plus élevées que les ressources dont nous disposons pour la résoudre. Oui, le stress peut avoir des répercussions sur l'état de santé général. Le corps est conçu, ou préprogrammé si vous préférez, pour avoir des réactions lui permettant de composer avec le stress. Le fait de subir un stress pendant de longues périodes (comme les facteurs de stress au travail, à la maison ou autres constants) active le système d'adaptation sans qu'il puisse par la suite s'arrêter. Nous tombons à ce moment sur le pilote automatique, nous nous suradaptons et le corps se brûle (burn out). Il en est de la responsabilité de l'organisation mais aussi de l'individu à trouver des moyens pour le gérer.

Avez-vous parfois ces symptômes? Si oui, apportez des correctifs, il est question de votre vie et de vos travailleurs :

- Maux de tête et de cou, tensions ou douleurs musculaires, douleurs thoraciques, des rhumes ou autres infections à répétition, fatigue, insomnie, maux d'estomac, problèmes digestifs, etc.;
- Augmentation des pertes de mémoire, de l'anxiété, de l'agitation, de l'irritabilité, de l'attitude défensive, des sautes d'humeur, de l'hypersensibilité, de la colère, diminution de la capacité de réfléchir ou de se concentrer, etc.;
- Troubles du sommeil, automédication (alcool, drogue, surentraînement, etc.) ou surconsommation de médicaments, comportement téméraire (souvent causé par un sentiment d'iniquité ou d'injustice).

Le chemin

- Qu'est-ce que le stress et que se passe-t-il dans le corps?
- Le bon stress c'est quoi et comment en bénéficier?
- Le CINÉ pour identifier les causes du stress : Contrôle, Imprévu, Nouveauté et Égo;
- Mes stratégies pour faire face au stress et leurs efficacités;
- Mes sphères de vie sont-elles équilibrées en fonction de mes valeurs, mes besoins et ma réalité?
- Mes émotions, mon corps, mon cognitif, mon âme et mes comportements comment j'en prends soin et sont-ils en concordance?
- La méditation pleine conscience comme moyen éprouvé pour la gestion du stress;
- Que faire avec le hamster;
- L'ABCD de la méditation et les techniques;
- Mon intention et ma décision pour ma santé physique, psychologique et relationnelle.

