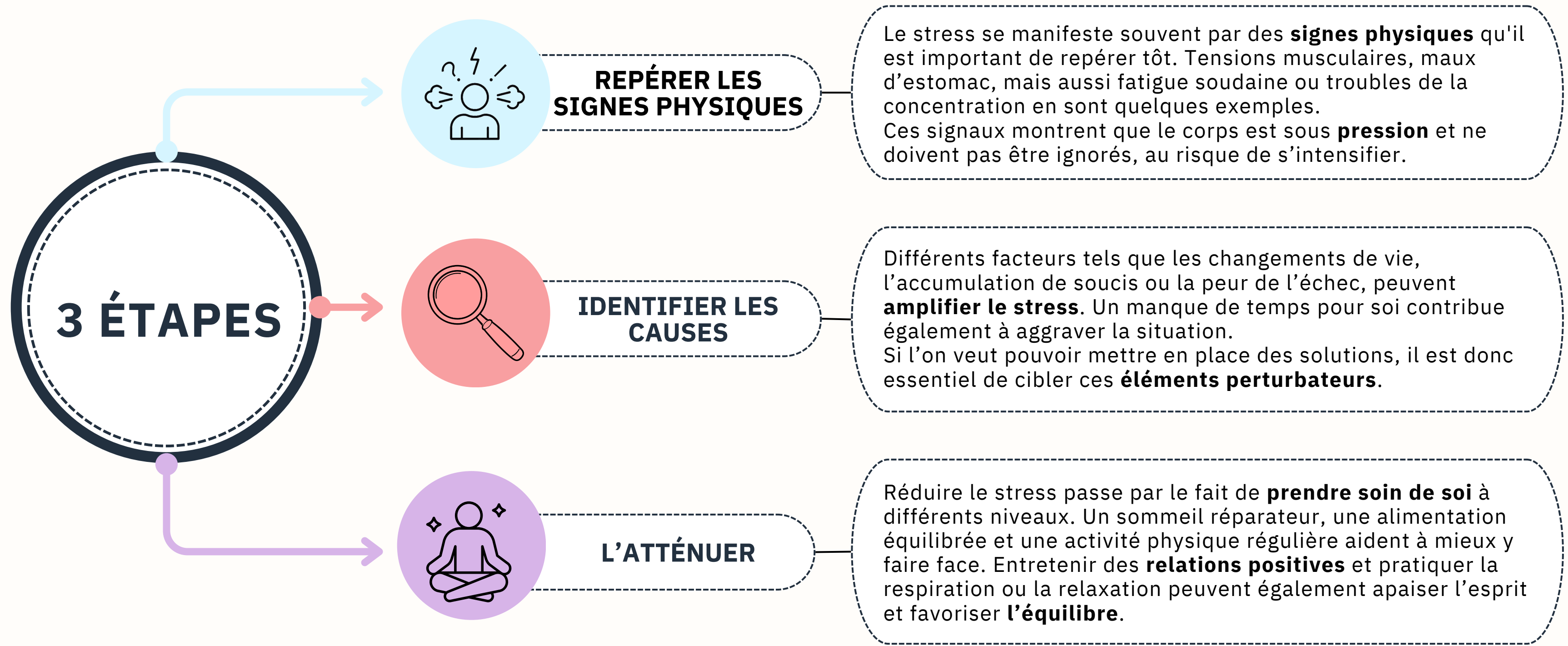


Gérer son stress :



Il peut parfois être difficile d'accepter ses doutes et ses moments de fragilité. De plus, la mode de la "zen attitude" peut renforcer le mal-être de ceux qui ne se reconnaissent pas dans cette image idéalisée. Cependant, il est important de rappeler que le stress n'a rien de honteux ni d'anormal. En effet, avancer c'est aussi **expérimenter**, se tromper et ajuster.

Le stress touche tout le monde à des degrés différents, mais il est possible d'apprendre à le **réguler** pour progresser sereinement. Pour cela, les trois étapes détaillées juste avant peuvent être utiles : repérer les signes physiques du stress, identifier ses causes et mettre en place des stratégies pour retrouver un **équilibre**.

En outre, savoir utiliser le stress **positif** pour se mettre au travail et y rester, tout en gérant le stress négatif qui peut mener à un sentiment de découragement ou à la procrastination, s'avère également être une compétence clé.

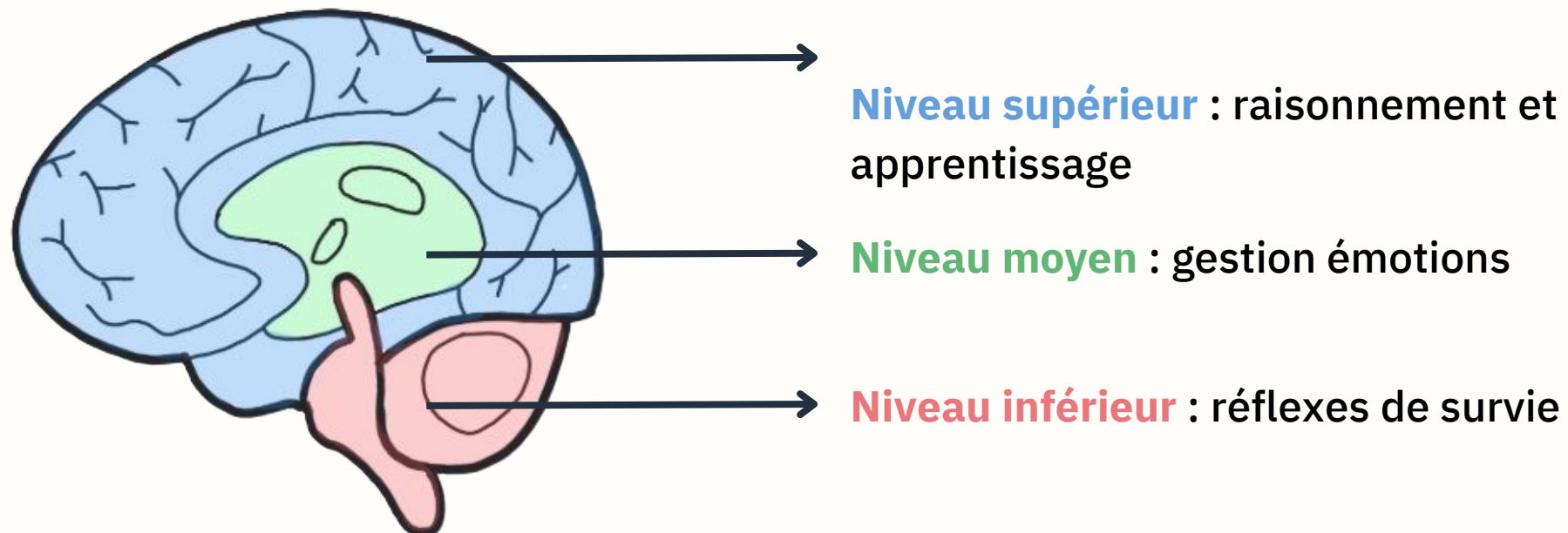
2 types de stress

POSITIF

- Stimuler la motivation
- Renforcer/favoriser la concentration
- Encourager le passage à l'action

NÉGATIF

- Induire de l'anxiété
- Accentuer le perfectionnisme
- Affaiblir la confiance en soi



En situation de stress, notre cerveau réagit comme s'il était confronté à un grave **danger**. Il active un mécanisme de sécurité et ce sont les parties inférieures, responsables des réflexes de survie et des émotions, qui prennent le **contrôle**.

Cela peut entraîner une perte de lucidité, un sentiment d'être submergé ou une incapacité à agir, même lorsque l'on souhaite se **calmer**.