

## **LES DIX REGLES D'OR ANTI-STRESS**

### **"Lâcher-prise"**

**Lâcher-prise, c'est :**

- **Admettre que l'on ne peut pas agir à la place de quelqu'un d'autre sans lui prendre sa place**
- **Prendre conscience que l'on ne peut pas contrôler autrui**
- **Donner le meilleur de soi-même sans vouloir changer l'autre**
- **Encourager sans "assister"**
- **Accepter l'autre tel qu'il est, sans le juger**
- **Lui permettre d'affronter sa réalité sans le materner**
- **L'accepter comme il est sans le rejeter**
- **Vivre et grandir sans regretter le passé**
- **Accueillir et apprécier son quotidien sans vouloir tout comprendre**
- **Prendre le temps de vivre son présent sans se projeter en permanence dans le futur**

**Lâcher-prise, c'est craindre moins, partager et aimer davantage !**

## **LES CLES PSYCHOLOGIQUES**

**Les solutions sont dépendantes de votre créativité !**

**L'armure anti-stress : Vous versus vous-même**

**Vaincre le stress sans stresser !**

- **Le reconnaître**
- **S'adapter**
- **Savoir le gérer**

**Comment transformer son stress en énergie positive ?**

- **Ecrire les raisons du stress étape par étape, remonter à la source - "Restructuration cognitive" (sophrologie analytique)**
- **Utiliser vos ancrages de détente**

**Techniques préventives du stress :**

- **Hygiène de vie - sport - sommeil - réseau relationnel**

**"L'amitié est un élément primordial pour métaboliser le stress"**

**Séminaire-conférence sur la "Gestion du stress", Madame  
Françoise Elliott, janvier 2004**