

# Exercices : “Maîtrise du stress et gestion de soi”

7 secrets pour **DEVENIR MAITRE** de votre stress, transformer la matière, tel le sculpteur, en une formidable force constructive pour affronter toutes situations.

*“Ce n’est pas dans les moments de bien-être et de détente que l’on juge un homme, mais dans l’épreuve et l’adversité.” Martin Luter King.*

## Avertissement

Cette série d'exercices fait partie d'un ensemble cohérent et complémentaire entre eux et n'est qu'une partie de la Pyramide de la Renaissance de Soi.

Si vous souhaitez aller plus loin, vous pouvez accéder à la pyramide complète de la renaissance de Soi, cet ensemble d'éléments cohérents et complémentaires, constitués de 3 étapes et 7 sous-étapes toutes reliés entre elles, vous mène vers l'escale final : "LE BONHEUR"

**Bien sûr, à lire seulement si vous n'avez pas acquis l'ensemble de la Pyramide de la Renaissance de Soi**, dans le cas contraire, passez directement à "Voici votre carnet de bord" et ne tenez pas compte de l'offre au bas de ce carnet de bord.

Nous avons tous des forces et des faiblesses à cultiver pour donner le meilleur de nous-même. Je vous invite fortement à profiter de l'offre présentée au bas de ces exercices si ce n'est pas déjà fait. Vous aurez ainsi accès à toute mon expérience, qui j'espère contribuera à l'amélioration de votre vie.

Ne laissez pas les remords, issues de votre inaction, vous ronger. Agissez de suite !



A handwritten signature in blue ink that reads "Hélène Hug". The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke at the bottom.

## Table des matières

EXERCICES : "MAITRISE DU STRESS ET GESTION DE SOI"	1
<b>Avertissement</b>	2
Introduction	4
Prendre la vie avec philosophie	6
Mieux me connaître pour exister plus sereinement	11
J'apprends à respecter mes rythmes personnels	14
Mieux communiquer pour moins stresser	17
Conclusion	21

## Introduction

**Avant d'aller plus loin :** ces exercices sont tirés du guide "Maîtrise du stress et gestion des émotions" que vous venez de lire. Ce contenu est atypique, les exercices le sont également.

Ceux-ci ont leur logique avec les textes du guide. Vous pourriez aller beaucoup plus loin dans votre réflexion mais ceci est déjà un très bon début.

Cette première approche est un bon départ pour celui qui a la volonté de toujours aller plus loin dans la connaissance de lui-même.

N'hésitez pas à revenir à la lecture de votre guide pour vous aider dans votre réflexion si vous rencontrez des difficultés pour aborder certaines questions.

Gérer son stress est primordial pour faire face à sa vie de tous les jours. Gérer ses émotions permet de gérer sa vie au mieux de ses intérêts.

Je vous laisse méditer... Bon travail, ou plutôt, bon amusement !

**Voici votre carnet de bord :** Le stress ne doit pas vous empêcher d'avancer, d'évoluer. Voici une citation illustrant ce propos :

*“La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre.” Albert Einstein.*

**Instructions d'utilisation de votre carnet de bord :** Ce support est un ensemble d'exercices, de pistes de réflexions, de conseils pour vous aider dans votre désir d'amélioration de vous-même au quotidien.

Pour vous faciliter le travail, vous pouvez imprimer ces documents. Ceux-ci sont personnels, personne d'autre que vous ne doit y avoir accès, vos notes vous appartiennent, c'est votre carnet de bord secret.

Le stress joue avec vos nerfs, soyez plus fort que lui en l'apprivoisant. Avant toute chose, je vous dire, je ne suis pas médecin, je ne maîtrise pas non plus toutes les techniques de gestion du stress (elles sont nombreuses), voici celles, bien modestes, que j'ai expérimentées :





**Prendre du recul** : après avoir tout listé, je vous imagine avec des kilomètres de papier noirci, reprenez chaque élément un à un pour les inspecter. Cela valait-il la peine de vous stresser ? De perdre en sérénité, de perdre du temps à vous énerver ?

A force de vivre des situations difficiles, j'ai appris à prendre la vie comme elle vient. Réfléchissez un instant : l'état de stress dans lequel vous vous mettez résout-il votre problème, ou situation difficile ?

Je ne parle pas de certaines situations particulières comme le deuil, par exemple. Mais d'une situation comme un banal accident de voiture avec seulement de la tôle froissée, du carnet de note désastreux de votre enfant...

J'admets, pas facile de garder son calme, mais avec de la pratique et passées les 1ères secondes d'agacement, votre sérénité va vous aider à faire face aux situations avec toute l'efficacité dont vous êtes capable.

**A vous de noircir le papier en écrivant tout ce que vous auriez gagné en avantage à prendre la vie comme elle vient :**

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----



A series of 30 horizontal dashed lines for writing.

**Que décidez-vous maintenant :**

Alors, ou en êtes-vous de vos notes précédentes ? Stresser ou pas stresser, la situation reste identiquement la même ! Rappelez-vous l'incident de mon déménagement ou une amie m'a prêté de quoi dormir dans mon appartement vide (Chapitre "Comment organiser sa vie en allant à la conquête du vide constructif").

Au lieu de me lamenter, j'ai transformé cette situation en introspection personnelle constructive. Le début d'une nouvelle philosophie de vie ! A vous de trouver la vôtre...

Laissez votre imagination vous enseigner, qu'auriez-vous fait dans la situation qui a été la mienne ?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----



**Regain d'énergie ?**

Une confidence me concernant, (pour vous aider) : j'adore cuisiner, surtout quand je manque de temps, contradictoire, n'est-ce pas ?

Non, cuisiner me ressource et me donne l'énergie nécessaire pour continuer. La lecture est aussi une de mes passions tout comme celle de la musique.

En fait, je n'ai que l'embarras du choix. Chance providentielle que vous possédez vous aussi. Listez les activités **(et surtout pratiquez !)** qui vous redonne de l'énergie et qui ont la capacité de chasser le stress.

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

### **Êtes-vous assez sur de vous ?**

Votre assurance dans votre vie de tous les jours dépend de votre état d'esprit. Êtes-vous combatif ou à tendance à voir tout en noir ?

Êtes-vous précis dans la façon de vous exprimer envers l'autre ? Laissez libre court à votre expression. Pas de censure, cet espace est le vôtre...

Quel est votre état d'esprit ? Cet état d'esprit dépend de ce que vous pensez de vous, d'où la question : êtes-vous sûr de vous ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **J'apprends à respecter mes rythmes personnels**

**Le sommeil :**

**Avez-vous une idée de combien d'heures vous avez besoin ?** Raccourcir vos nuits n'est pas une bonne idée. Sur une courte période, vous pouvez le faire, mais sur le long terme, c'est une grave erreur.

Pour déterminer vos besoins en temps de sommeil, rien de tel que d'observer pendant vos congés, par exemple, la longueur de vos nuits en la comparant à la forme physique et morale du matin au lever. Dormir trop n'est pas bon non plus.

Avec de l'observation vous aller trouver votre juste milieu et pouvoir l'adapter à votre rythme de vie. Votre efficacité et votre santé en dépend ! Alors, de combien d'heures de sommeil avez-vous besoin ? Notez vos observations et appliquez ce qui vous convient le mieux.

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**Vie personnelle :**

Comment se sentir en harmonie avec soi ? Comment ne pas avoir envie d'envoyer bouler son conjoint, ses enfants, ses amis... Comment garder sa bonne humeur en toute circonstance ? Comment se sentir épanoui, bien dans sa peau, en équilibre avec soi et les autres ?

Beaucoup de points d'interrogations...

Prenez papier et crayon pour coucher vos pensées profondes. Allez : une colonne pour le constat, une colonne pour ce que vous souhaiteriez, une colonne pour ce qui est réalisable, une colonne pour les bienfaits pour vous et votre entourage.

Mettez-vous à l'ouvrage... Bon oui, là je vous laisse maître de votre support, je suis fâchée avec les colonnes...

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**Vie professionnelle :**

Vous êtes passionné par votre métier ou est-ce seulement un gagne-pain ? Votre métier vous laisse-t-il suffisamment de temps pour vous ou au contraire, vous n'avez plus de temps disponible pour votre famille, amis, loisirs...

Le temps passé sur votre lieu de travail peut aussi être un symptôme d'un dysfonctionnement de votre vie personnelle. La fatigue engendrée par votre profession peut également dire que cette voie n'est pas la vôtre.

Une pose s'impose, à vous de mettre carte sur table et de prendre les mesures nécessaires pour votre bien-être. Dans tous les cas, à vous de définir vos règles avec vos limites à respecter. L'objectif est de garder une certaine joie de vivre et de vous garder en santé.

Faites-vous plaisir, notez votre idéal et le comment vous pouvez y accéder.

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----



## Mieux communiquer pour moins stresser

**La communication** : Les non-dits ne mènent qu'à un climat de tension entre soi et autrui.

Communiquer de manière floue, laisser s'installer le doute, l'incompréhension mène sur le chemin d'un stress non maîtrisé et nuisible aux bonnes relations. C'est le poison assuré de toutes relations saines. Comment éviter ce fléau ?

**Dites clairement à votre interlocuteur ce que vous voulez**, soyez direct, même dans les situations les plus délicates, rien ne vaut la franchise, la sincérité.

Veillez lister les situations où vous avez été en difficultés par manque de clarté dans votre communication à l'autre :

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**Étape vérité :** Pas de faux semblant vous menant sur des chemins hasardeux et plein de mensonges conduisant sur des routes tortueuses jonchées de stress ingérable par la suite.

Avoir le courage de dire, de demander, de réclamer, de s'affirmer, de s'imposer aura pour effet de désamorcer des situations conflictuelles et d'apaiser tout climat tendu.

Vous voulez bien vous posez quelques instant et écrire ce que vous attendez de l'autre... en toute vérité... ?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

**S'exprimer clairement induit également la réciprocité :**

C'est à dire savoir écouter et comprendre son interlocuteur, l'autre différent de soi, l'autre avec ses propres idées, son identité différente de la nôtre.

Mieux communiquer pour mieux se comprendre implique une connaissance de soi et une connaissance de l'autre, le respect des idées différentes aux siennes, une certaine ouverture d'esprit, l'acceptation entière de l'autre comme entité complémentaire à la sienne.

Avez-vous envie de vous poser un instant pour une introspection pour comprendre votre façon de vous exprimer envers l'autre ?

Pas de souci, voici l'endroit rêvé pour vous exprimer...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Vient le moment de vous poser et d'inspecter vos outils de communication pour davantage d'efficacité.**

Après état des lieux et réajustement de vos outils de communication, vous avez tout loisir de réajuster, d'essayer... et encore de réajuster. Votre baromètre des émotions internes saura vous informer de votre degré de stress restant à maîtriser ou non.

**Bravo si vous êtes arrivé à un juste milieu.** Surtout ne perdez pas courage, du chemin reste encore à parcourir ?

C'est la preuve que vous avez pris conscience d'un élément primordial : la reconnaissance intégrale de l'autre et de vous-même avec la difficulté à l'accepter dans vos schémas jusque-là quelque peu erronés.

Apprendre à communiquer avec soi est déjà difficile, alors imaginez l'exercice de communiquer avec l'autre !

Rien de plus normal et de tout à fait humain. Bonne route !

## Conclusion

**Je vous souhaite un excellent travail, que votre réflexion vous porte vers les chemins de la connaissance personnelle et vous ouvre le chemin du succès dans la réalisation de vos objectifs.**

Vous voulez une suite ? Écrivez moi à :

[contact@reussitepossible.com](mailto:contact@reussitepossible.com)



**Vous n'êtes pas concerné par ce qui suit si vous avez déjà acquis (et vous en remercie) l'ensemble de la pyramide.**

Vous êtes arrivé au terme de ce travail. Enfin, c'est ce que vous croyez. Rien n'est jamais terminé en termes d'évolution et d'amélioration de soi.

En premier lieu, prenez votre temps, revenez sur vos notes aussi souvent que le besoin s'en fait sentir. N'oubliez pas, c'est votre carnet de bord personnel, compagnon fidèle à l'amélioration de votre vie. Vous avez envie d'aller plus loin ? C'est tout en votre honneur.

**Alors, parlons donc de la suite :** cette série d'exercices fait partie de l'ensemble des 7 piliers de la pyramide de la renaissance de soi, tous complémentaires entre eux. Il y en a 6 autres, tous s'imbriquant les uns aux autres !

Nous avons tous des forces et des faiblesses, avec des côtés à perfectionner. Ça tombe bien, la pyramide de la renaissance de soi est un ensemble global pour l'amélioration de soi en bien des domaines.

Vous pouvez avoir la chance d'accéder de suite à l'ensemble de la pyramide de la renaissance de soi avec les 7 Ebooks et la série des 7 exercices.

Pour cette raison, l'avantage de profiter de l'offre complète est une excellente opportunité. Vous allez avoir accès à toute mon expérience, qui j'espère contribuera à l'amélioration de votre vie.

[Pour voir l'offre, c'est ici et à tout de suite !](#)