

# GESTION DU STRESS : OUTILS ET GRIBOUILLIS

Présenté par Solidarité Emploi Logement asbl

## 1. Source

Cécile Neuville, Mon cahier de pensée positive, éditions Solar

Aurore Aimelet, J'ose la pensée positive, éditions Leduc

Geneviève Choussy Desloges, Petit cahier d'exercices d'art-thérapie pour écouter et soulager les maux du corps, Editions Jouvence

Agathe Thine, Le yoga détente et antistress, Editions Solar

Florence Servan-Schreiber, 3 kifs par jour, Editions Marabout

Anne-marie Jobin, Le nouveau journal créatif, Editions poche Marabout

<https://jarretederaler.com/>

## 2. Description

Il y a 40 ans, le mot "stress" commençait à peine à être connu. Maintenant, c'est une réalité que plusieurs considèrent comme un problème normal de la vie moderne.

On ne peut plus ignorer le stress ou simplement le tolérer en attendant que la situation devienne moins exigeante. Les pressions ne disparaîtront pas: elles font partie de notre vie quotidienne "normale". Il faut maintenant apprendre à "gérer notre stress" et pas s'entêter à « lutter contre lui » . .

Pour y parvenir, une des nombreuses méthodes qui peuvent être proposées est : l'art thérapie.

L'Art thérapie a une double composante : artistique et thérapeutique.

La pratique d'un art permet aux sens, aux émotions, à la sensibilité de s'exprimer, d'évacuer des blocages et de s'épanouir, en laissant jaillir sa propre créativité.

L'oeuvre artistique n'est pas le but à atteindre, il ne s'agit pas de se mettre au service de l'art, d'en respecter les contraintes et les règles, mais à l'inverse d'utiliser l'art comme moyen d'expression, de valorisation personnelle, d'épanouissement.

Dégagé de toute auto-censure, on apprend à cultiver le lâcher-prise pour faire jaillir sa créativité. Il s'agit d'aller à la rencontre de soi-même...

L'art aide à développer son potentiel, accroît la confiance en soi, la concentration, les sentiments positifs, aide à se centrer sur soi, à améliorer le bien-être tant dans le corps que dans l'esprit.

### 3. Objectifs

*Selon les termes du référentiel :*

#### **Se connaître et prendre soin de soi**

- Développer l'estime de soi
- Surmonter ses émotions liées à des situations tendues ou agressantes
- Développer des stratégies de résolution de problèmes (sociaux)
- Développer des stratégies pour être acteur de sa vie
- Apprendre de ses expériences et développer une attitude réflexive par rapport à ses choix et ses actes

#### **Communiquer**

- Communiquer dans le respect de soi et des autres (notamment comportement non discriminant)

#### **Participer à une vie collective/à la société**

- Développer des stratégies pour être acteur de changement
- Eveil/conscientisation par rapport à soi mais aussi par rapport à la société et ses enjeux

*Selon le centre:*

#### **Compétences transversales « Sociales » visant à développer l'autonomie sociale**

- Se connaître et prendre soin de soi
- Communiquer

#### **Réaliser un bilan personnel et professionnel**

- Etre capable d'envisager des actions positives pour soi en tenant compte de ses ressources et freins
- Etre capable de (re)connaître et valoriser son propre potentiel
- Etre capable d'identifier concrètement ce qui peut initier le changement
- Re-découvrir et exprimer ses atouts et qualités

## Communiquer dans différentes situations personnelles et professionnelles

- Reconnaître, gérer son stress et ses émotions

### Réaliser des stages

- Développer des compétences professionnelles
- Rechercher des solutions
- Supporter et gérer le stress induit par une situation imprévue ou urgente
- Gérer son stress, ses émotions, son agressivité

## 4. Public

Stagiaires en formation en CISP – section orientation

## 5. Matériel

Playlist + matériel audio

Feuilles A4, 160 gr

Stylos à bille noirs

Stylos à billes rouges

Surligneurs de différentes couleurs

Marqueurs permanents noirs 5mm

Ciseaux

Colles

Vieux magazines

Matériel de protection pour les tables

## 6. Analyse de l'outil



### *Les participants sont-ils acteurs du processus ?*

- ✓ Complètement. La réussite de l'animation dépend de l'implication des participants, de leur lâcher-prise.

### *En quoi l'outil est-il mobilisateur ?*

- ✓ Différents aspects peuvent être mobilisateurs : la musique, la simplicité des consignes, le côté ludique, la simplicité des outils, le cadre rassurant qui est posé avant l'utilisation de l'outil, ...



*En quoi l'outil permet-il de porter un regard positif sur le parcours professionnel, formatif, personnel ?*

- ✓ Cet outil permet au stagiaire :
  - de découvrir de nouvelles compétences,
  - de se rendre compte qu'il est capable de produire des choses dont il est fier,
  - de constater qu'il suffit parfois de peu de temps et/ou de peu de matériel pour se sentir mieux,
  - de bénéficier des bienfaits du lâcher-prise, du non jugement et d'être dans le « ici-maintenant ».

*Cet outil permet-il de valoriser le participant à partir de là où il se trouve dans son parcours ?*

- ✓ Complètement et quel que soit l'endroit, le moment où il se trouve.



*Cet outil permet-il au participant de porter un regard analytique sur son parcours ?*

- ✓ L'outil permet de porter un regard analytique sur certaines réactions, manières de faire. Il facilite également la prise de recul.



*Cet outil favorise-t-il le respect ? Est-il rassurant, sécurisant ?*

- ✓ Il est important de poser un cadre qui permette à chacun de se sentir en sécurité et d'insister sur le non jugement, le respect de soi et des autres.



*Cet outil ouvre-t-il le champ des possibles, des perspectives positives pour le futur ?*

- ✓ Cet outil peut être adapté, transformé. Le stagiaire peut créer des variantes qui lui permettront de mieux répondre encore à ses besoins.



*Cet outil est-il conçu pour un public spécifique ?*

- ✓ Non.



*Cet outil s'appuie-t-il sur le groupe en tant que collectif et facilitateur ?*

- ✓ Pas nécessairement, même si le groupe peut être un soutien dans l'utilisation de l'outil et permet parfois d'élargir le champ des possibles.