

## **BOITE A OUTILS pour GERER LE STRESS**

*Ces « outils » ont été repérés par des participants d'une formation professionnelle de l'ARS à Nancy les 29-30/09/08*

- Distinguer les faits et les personnes
- Distinguer les faits et les interprétations
- Non au jugement
- Se synchroniser à l'interlocuteur
- Se retirer
- Chercher un compromis
- Faire intervenir un tiers
- Parler en « JE »
- S'affirmer, exprimer son point de vue
- Savoir dire non
- Savoir écouter sans interrompre
- Etre empathique : écouter + s'affirmer, comprendre l'autre en restant soi-même
- Prendre le temps du recul
- Savoir être spectateur
- Différer la recherche de solution
- Porter sur soi un regard bienveillant
- Développer la confiance en soi
- Prendre du temps pour soi
- Canaliser ses émotions en les exprimant par des mots
- Traiter mon insécurité et mes peurs par la parole
- Savoir pardonner
- Traiter les occasions de stress au quotidien, sans laisser s'accumuler
- Respirer et se détendre physiquement
- Considérer les erreurs comme des occasions d'apprentissage
- Vivre la résilience (nos blessures ne sont pas oubliées, mais ne nous empêchent plus de vivre)
- Instaurer des moments de régulation en équipe
- Ne pas perdre de vue la mission