

Exemple : Stress à cause d'un travail (ex. ménage)

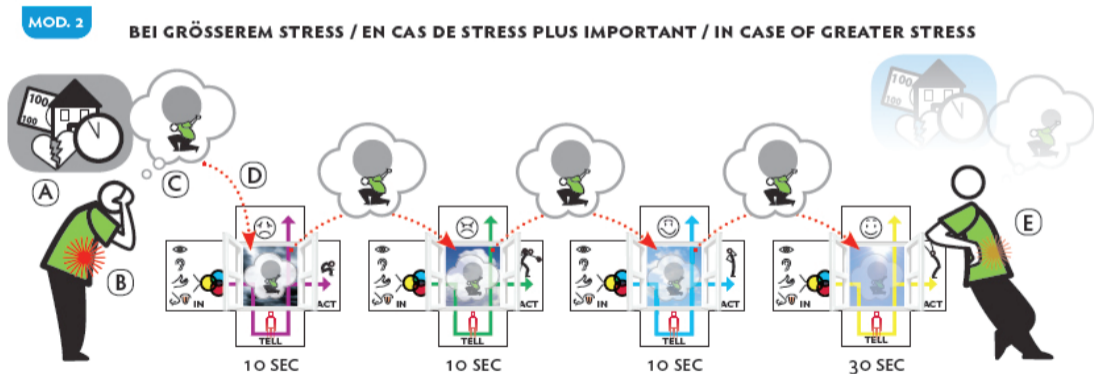


Si vous êtes actuellement en train d'accomplir un travail qui vous met en stress, arrêtez-le et réduisez le stress avec les cartes ANTI-STRESS.

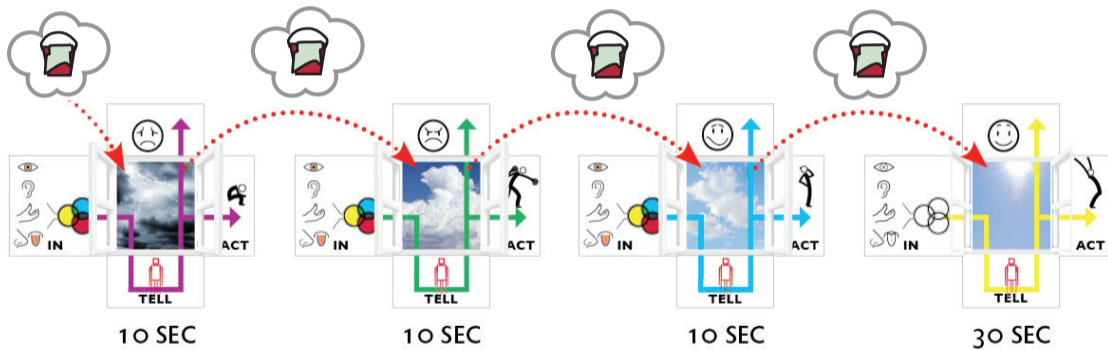
Vous pouvez également le faire en pensant à une situation du passé ou en imaginant une situation future.



MODÈLE 2 : Parfois le stress issu d'une situation est si intense qu'il faut utiliser le modèle 2 pour arriver à le réduire.



Comme pour le modèle 1, mettez-vous dans la situation, détectez la sensation corporelle et créez une image mentale ou un symbole.
Projetez cette image dans les différentes cartes comme indiqué ci-dessous.



Recommencez jusqu'à ce que la sensation corporelle ait disparu.

Les aspects spécifiques d'une situation de stress



On peut comparer une situation stressante avec une marionnette suspendue à plusieurs fils dont chacun est relié à un aspect spécifique.

Pour éliminer complètement le stress d'une situation, il faut «couper tous les fils», c'est-à-dire traiter tous les aspects stressants de la situation.

Voir une liste en page 19.

Si votre stress n'a ni diminué avec le modèle 1, ni avec le modèle 2, alors cherchez les aspects qui peuvent bloquer votre réussite. Voici quelques possibilités.

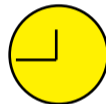
Je suis fatigué(e)



J'ai mal au dos



Je n'ai pas le temps



Je n'ai pas d'argent



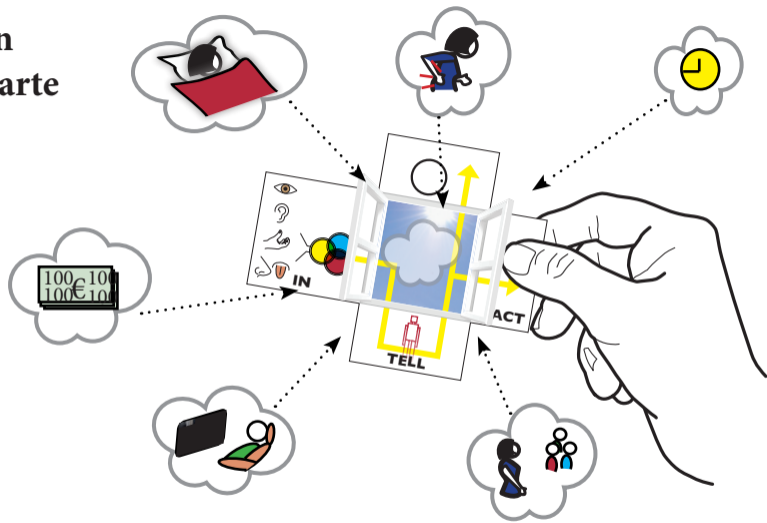
C'est toujours moi



Je néglige mes enfants



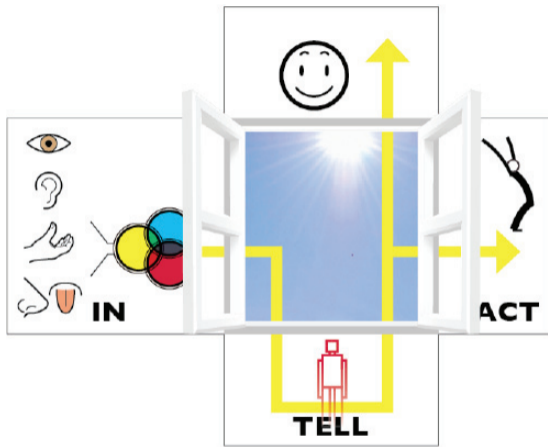
Projetez l'image d'un
des aspects dans la carte
ANTI-STRESS



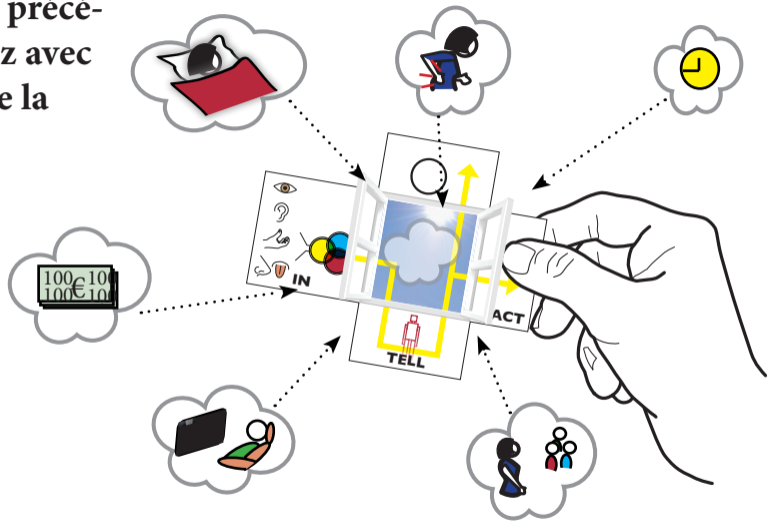
Modèle 1 : Projetez pendant au moins 30 secondes l'image de l'aspect choisi dans la carte.



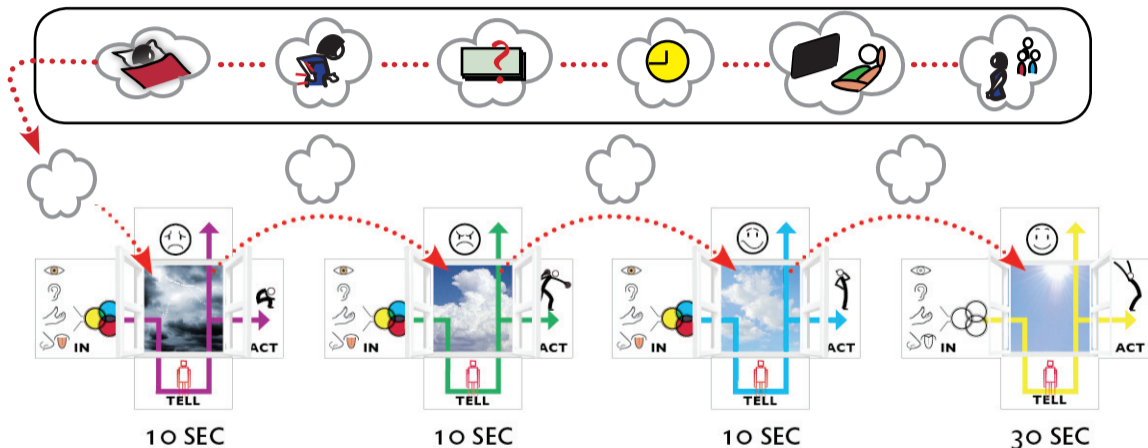
Répétez la procédure jusqu'à ce que l'intensité de la sensation corporelle liée à votre stress ait disparu.



Reprenez la carte précédente et continuez avec un autre aspect de la situation.

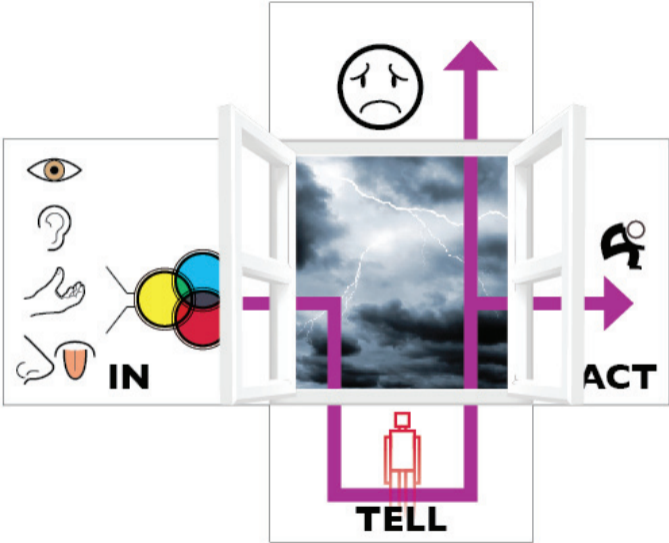


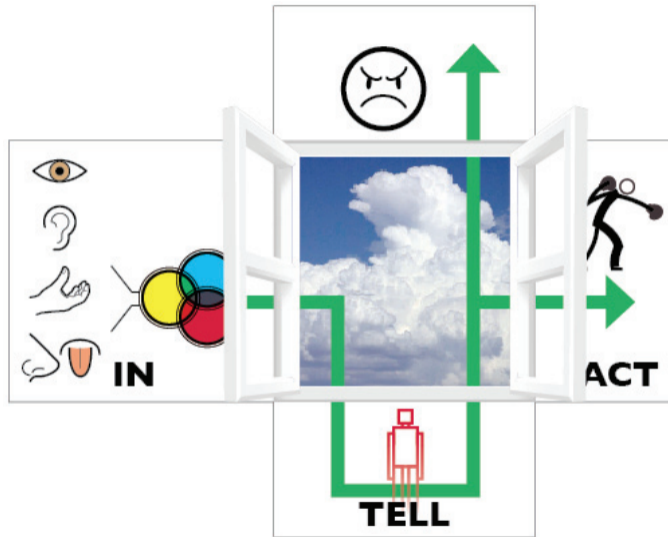
Modèle 2 : Projetez l'image de l'aspect choisi dans chaque carte.

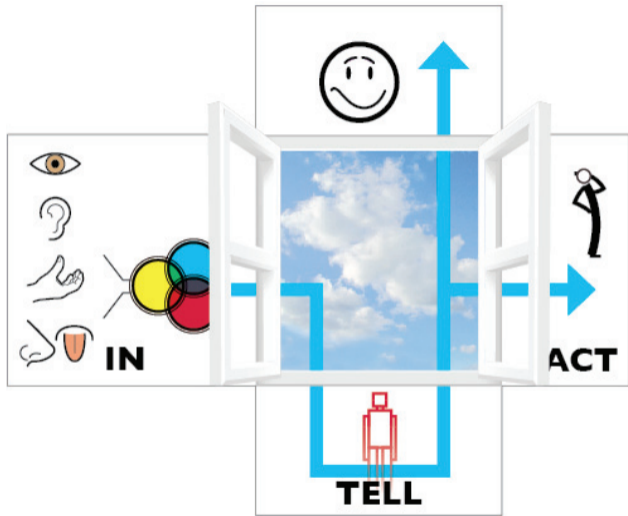


Faites-le jusqu'à ce que le niveau du stress soit tombé à 0.

**Projetez votre propre
image dans les cartes
ANTI-STRESS**

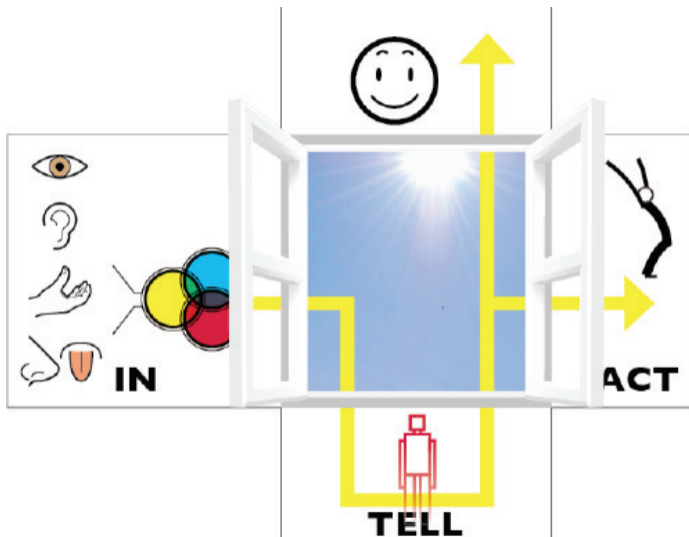






Recommencez avec la première fenêtre en y projetant un autre aspect.

Continuez ainsi avec tous les aspects qui vous mettent en stress.



Liste d'aspects stressants courants

Aspects physiques

- J'ai mal au dos, aux jambes, aux bras...
- Le travail me fatigue rapidement
- Je suis déjà trop âgée(e) pour le faire
- Je ne peux plus me mettre à genoux

Aspects personnels

- Je n'ai pas assez d'argent pour me payer une aide
- Je n'ai pas le temps de faire le travail à la maison à côté de ma profession
- Je n'arrive pas à m'organiser à cause de mes enfants

Aspects émotionnels

- Je n'ai pas envie de faire ce travail
- Je n'ai pas fait autant d'études pour faire ce travail
- Je déteste le torchon

Aspects sociaux

- Tous nos amis ont une aide ménagère, ils se moquent de moi
- Mon partenaire me laisse faire ce travail tout seul
- Je ne peux plus satisfaire mes désirs culturels à cause de ce travail
- etc, etc

Les symptômes du stress ne disparaissent pas toujours d'un seul coup.

Réduire le stress avec les cartes ANTI-STRESS nécessite un apprentissage.

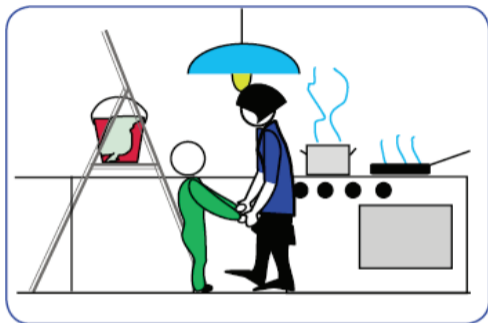
Exercez-vous le plus souvent possible avec toutes les situations stressantes que vous rencontrez. Créez un automatisme.

Soyez persévérants, cela vaut la peine!



Le stress vous a signalé qu'une partie de vous n'était pas d'accord avec ce qu'une autre partie de vous voulait ou devait faire.

Le travail avec les cartes ou la formule ANTI-STRESS a de nouveau créé une cohérence entre les deux parties.



Si vous continuez maintenant à faire le travail que vous avez fait avant, vous le ferez peut-être avec joie. Mais vous avez aussi la possibilité de prendre une autre décision qui vous satisfera peut-être mieux.