

## Discours intérieur avant l'événement

Voyons ce que vous pouvez vous dire avant qu'une situation stressante se produise :

- Qu'est-ce que vous avez à faire ?
- Vous pouvez développer un plan pour affronter cela.
- Ce pourrait être une situation difficile.
- Souvenez-vous, vous vous en tenez au problème à régler et vous évitez d'en faire une affaire personnelle.
- Cessez de vous inquiéter. L'inquiétude ne sert à rien.
- Quelles sont les choses utiles que vous pouvez faire plutôt que de vous inquiéter ?
- Envisagez toutes les hypothèses, pas seulement les catastrophes.



## Discours intérieur pendant l'événement

Vous pouvez également vous donner des directives pendant l'événement :

- Vous pouvez faire face à ce défi.
- Vous gardez votre concentration sur le présent : Qu'est-ce que vous avez à faire ?
- Vous faites un pas après l'autre, une étape à la fois. Vous devez d'abord terminer ce que vous êtes en train de faire.
- Vous ne pensez pas à votre stress, seulement à ce que vous avez à faire.
- Vous reconnaissez les symptômes du stress, vous vous y attendiez. Ce n'est pas catastrophique, seulement désagréable.
- Ce sont des signaux qui vous rappellent qu'il est temps d'utiliser vos techniques de gestion du stress.
- Vos muscles deviennent tendus. Vous vous détendez. Vous respirez lentement et profondément. C'est bien.
- Vous vous attendez à ce que votre niveau de stress s'élève parfois. C'est normal. Il va monter puis redescendre.
- Vous n'essayez pas d'éliminer totalement le stress, vous voulez simplement le garder à un niveau qui vous permettra de faire ce qu'il y a à faire.
- N'accordez pas plus d'importance à cette situation que cela n'est nécessaire.
- Ne sautez pas aux conclusions : vous allez voir avec le temps ce qui va se produire et si les hypothèses étaient justifiées ou erronées.
- Rappelez-vous que vous connaissez plusieurs techniques différentes de gestion du stress que vous pouvez utiliser au besoin.
- Tout cela n'est pas aussi catastrophique que vous le percevez à l'heure actuelle. Plus tard, vous verrez cela autrement.
- Vous allez vous asseoir confortablement et prendre les choses avec calme.

## Discours intérieur après l'événement

Une fois la situation passée, vous pouvez continuer votre discours intérieur positif pour faire le point sur ce qui s'est produit, imaginer ce que vous feriez différemment une prochaine fois et vous féliciter de vos efforts.

- Cela s'est mieux passé que vous vous imaginiez.
- Vous avez accordé plus d'importance à cette situation qu'elle ne le méritait vraiment.
- Vous acquérez de plus en plus d'habileté chaque fois que vous utilisez cette façon de faire.
- Cela n'a pas fonctionné. C'est dommage, désagréable, mais pas catastrophique.
- Que pouvez-vous apprendre de cela ?
- Qu'est-ce que vous feriez différemment la prochaine fois ?
- Vous êtes content des progrès que vous avez faits. Ce n'est pas parfait, mais c'est un peu mieux qu'auparavant et vous en êtes fier.
- Vous vous êtes assez bien débrouillé.
- Bon, c'est fait. La prochaine fois, vous ferez encore mieux.

## Attitude gagnante devant

## une situation stressante

