

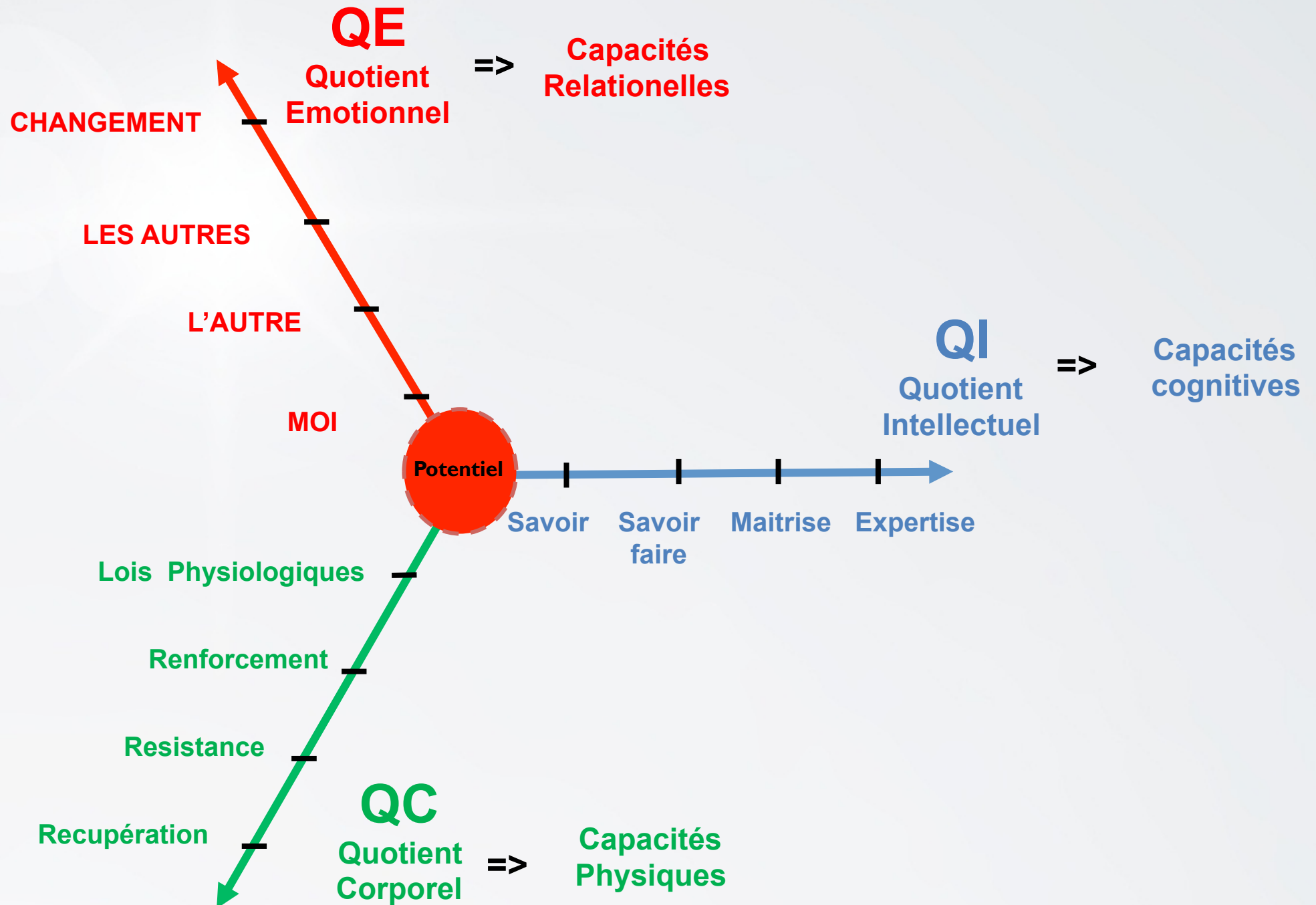
“Comment gérer le stress des interclubs?”



Dominique Monami

22 février 2016

Le développement du potentiel humain

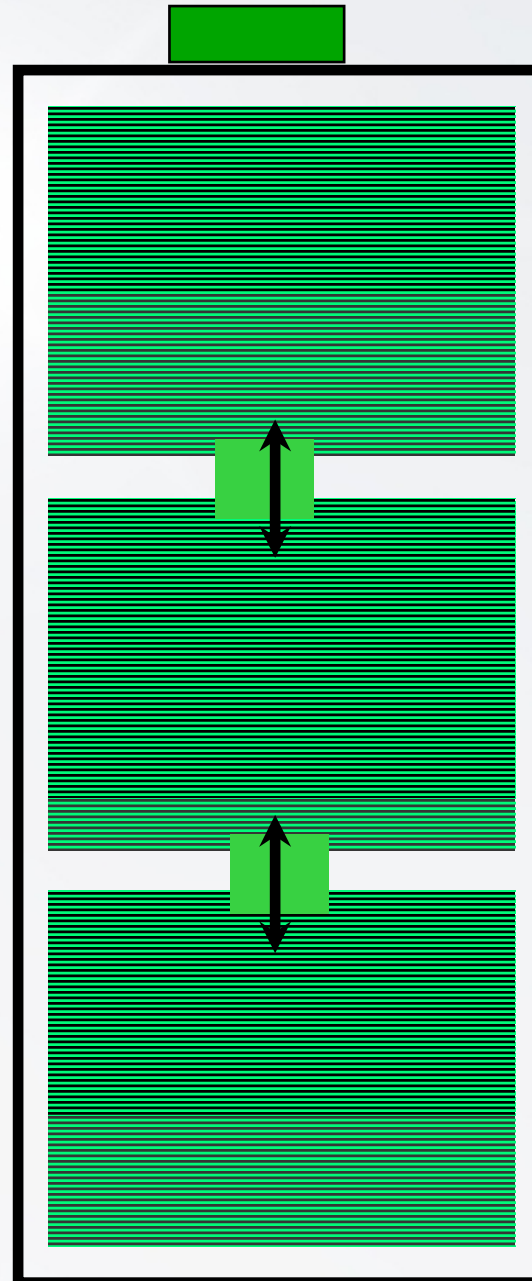


Solutions de contrôle

Mental

Emotionnel

Physique



- Pensée positive ou langage positif
- Focus / objectif (étape par étape)
- Demander de l'aide
- Relativiser
- Visualisation

- Rituel
- Parler à quelqu'un (proche, ami,...)
- Manger/ Rire => soupape

- Sophrologie/
Meditation/Tai Chi/
Yoga/...
- Respiration
- Attitude corporelle
- Etirements

Stress VS Pression

- Stress est négatif vs Pression est positive => Stress = perte d' énergie & Pression = gain d' énergie
- La différence entre les 2 est une question de contrôle => Sous stress, j' ai l' impression de perdre le contrôle alors que sous pression, j'ai l'impression de garder le contrôle.
- D' où vient le stress: 1° le futur (peur de rater le prochain coup)
- 2° le passé (je pense au même coup raté la dernière fois ou je me retrouve dans une situation identique qui s'est mal terminée)
- 3° Les autres (regard des autres vis-à-vis de moi, leur attente)
- L' objectif est de revenir le plus rapidement au présent car MAINTENANT, il ne se passe rien
- Le stress est la perception de ma réalité et donc, dans une même situation des personnes peuvent réagir différemment suivant leur perception => Pourquoi ma partenaire est stressée et moi pas?

Hormones de stress et régulateurs

Cortisol : vigilance, crainte (fuite)

Catécholamines : excitation (combat)
adrénaline

Régulateurs

Endorphine : bien-être, anti-douleur

Noradrénaline : attention, éveil

Sérotonine : apaisant, relaxant

stress physique,
mental et émotionnel

Vélo, course, natation (20')
musique, vanille, ...



rire

visualisation,
fruits secs, tisanes

La gestion de son énergie

+ Charger

1. SOMMEIL Min 6H et Max 9H

2. Nutrition Boire au min 1,5L /
jour

3. Bouger Min 30' / jour

4. Détentes actives et
passives

5. Contacts sociaux

6. Satisfactions mentales

7. Rire

- Décharger

Recette énergétique : Cruesli maison

Ingrédients:

250 gr de flocons d'avoine

80 gr d'amandes (hachées grossièrement)

80 gr de noisettes (hachée grossièrement)

70 gr de noix de coco rapée

6 cuillères de sirop d'agave ou de sirop d'érable

Le jus de 3 mandarines ou 1 orange et demi

Préparation

Préchauffer le four à 160°

Mélanger les flocons, noisettes, amandes et noix de coco.

Mélanger ensuite le sirop et le jus des mandarines avec le reste

Mettre un tapis en silicone ou une feuille de cuisson sur la plaque de cuisson. Répartir le cruesli sur la plaque et laisser cuire 25 min.

Sortir le cruesli du four. Mélanger et séparer les gros morceaux avec une fourchette. Laisser à nouveau cuire le mélange pendant 10 min dans le four.

Mélanger à nouveau le tout. Laisser refroidir afin que le cruesli devienne croquant. BON APPETIT!

Crêpes à base de flocons d'avoine, pommes et cannelle

Ingrédients:

60gr de flocon d'avoine (ou pour celles qui ont une allergie sans gluten)

1 banane mure

1 œuf (œuf colombus car + riche en oméga 3)

1 peu de lait d'amande ou de riz)

1 cuillère à café de baking powder

1 pincée de sel

Huile d'olive ou de coco pour la cuisson

Pour l'accompagnement

1 pomme en morceau

Huile d'olive

Une pincée de cannelle

Préparation

Mixer tous les ingrédients et faites cuire les crêpes dans l'huile

Cuire les morceaux de pommes dans un peu d'huile. Mettre de la cannelle sur les pommes lors de la cuisson

Servir les crêpes avec les pommes

Bon Appétit!