

qualife,



TRUCS & ASTUCES **pour être serein·e avant** **un événement important**

Sur le point de passer un entretien d'embauche, un examen ou un oral et le stress monte? Pas de panique! Avec ce memento, vous trouverez des techniques de préparation mentale pour vous rassurer avant une échéance importante.

ÉVÉNEMENT IMPORTANT, STRESS QUI MONTE?

Lorsque vous vous sentez pris·e par les événements, il est utile de vous rappeler certains éléments dont vous n'avez plus toujours conscience:

Premièrement, il est tout à fait normal d'être stressé·e.

Certains événements sont susceptibles d'avoir un impact important dans votre vie. Le stress est donc complètement naturel. Il révèle que cet événement vous tient tout simplement à cœur.

Deuxièmement, le stress a une cause positive.

Si vous êtes en position de passer un examen, un entretien d'embauche ou un stage, c'est que vous le méritez.

Troisièmement, chaque situation ne se vit qu'au travers de vos perceptions.

En d'autres termes, il est normal de se sentir stressé·e par une situation donnée et que cette dernière ne fasse ni chaud ni froid à votre meilleur·e ami·e!

Quatrièmement, n'oubliez pas les techniques qui fonctionnent déjà pour vous.

Ce memento ne vise pas à remplacer vos techniques, mais bien à fournir un rappel utile et à compléter vos ressources existantes.

Ce document vous présente **19 techniques pour réduire le stress** et vous aide à aborder plus sereinement un événement important.

La première partie propose des **techniques de base**, simples à mettre en œuvre et efficaces rapidement.

La seconde regroupe des **techniques avancées**, destinées aux personnes qui souhaitent aller plus loin avec des méthodes plus élaborées de gestion des émotions. Ces dernières demandent davantage de pratique pour être pleinement intégrées, mais leur impact en est d'autant plus puissant.

Parmi l'ensemble, identifiez les 2 ou 3 qui vous semblent les plus efficaces et pratiquez-les quotidiennement, idéalement sur plusieurs semaines — que ce soit en amont d'une échéance précise ou dans votre vie courante.

Ces outils peuvent vous soutenir dans vos démarches professionnelles comme dans tout autre projet que vous entreprenez.

Expérimentez-les et trouvez celles qui vous conviennent le mieux !





COHÉRENCE CARDIAQUE

Vous avez besoin de faire baisser la pression?

Prenez le temps de vous calmer en fermant les yeux et en observant votre rythme cardiaque. Comment est-il? Quelles sont les émotions que vous ressentez?

Après ce premier exercice, prenez le temps de revenir à un rythme cardiaque plus lent en prenant de grandes inspirations, puis en expirant très lentement, par le nez ou par la bouche. Prenez une inspiration de 5 secondes puis expirez pendant 5 secondes. Répétez le même schéma 6 fois.

DISCOURS EXTERNES

Vous avez besoin des autres afin de donner le meilleur de vous-même?

Effectuez l'exercice suivant: sollicitez quelques ami-es proches, questionnez-les à propos de vos qualités (qui seraient utiles dans les circonstances présentes) ou de conseils utiles dans la situation que vous rencontrez. Notez tout cela sur une feuille de papier et gardez-la précieusement afin d'avoir en tout temps l'appui de vos proches.



ÉMOTIONS

Lorsque les émotions se bousculent, il est plus difficile de faire la part des choses.

L'exercice consiste à lister sur un papier toutes les émotions - négatives et positives - ressenties. Il s'agit ensuite de faire le tri parmi ces émotions et de ne conserver que les émotions positives.

Vous pouvez déchirer et jeter les autres. Ensuite, faites revivre ces émotions positives en les relisant, par exemple avant votre examen.



ENVIRONNEMENT (IN)CONNU

C'est souvent l'incertitude qui influence les états mentaux.

En amont d'un entretien, il est possible de repérer les lieux de son stage et de chercher sur Internet les personnes qui vous accueilleront. En regardant ces images, il est possible de réduire l'incertitude et de se construire un récit positif en visualisant par exemple son arrivée lors du stage ou son entretien d'embauche.



EXPÉRIENCE POSITIVE

Est-ce la première fois
que vous vivez cette
expérience stressante?

Essayez de revivre une expérience
stressante similaire mais où vous
avez réussi à vous en sortir.
Comment était-ce? Quelles émotions
avez-vous ressenties ce jour-là?

N'hésitez pas à fermer les yeux, vous
calmer et prendre le temps de revivre
sereinement cet événement positif.



FOCALISATION

Les émotions liées à un événement provoquent souvent un flot de pensées parasites qui reviennent sans cesse.

Pour sortir de cette boucle mentale, il s'agit de focaliser sa pensée sur un point précis et ainsi recentrer son attention. Par exemple, dans le cadre d'un entretien d'embauche, réfléchissez aux premières paroles que vous allez prononcer. Rédigez la réponse et pratiquez-la à l'oral.





MÉTAPHORISATION

Passer par la métaphore peut fournir des ressources supplémentaires.

Quel animal voudriez-vous représenter lors de votre événement? Comment est-il? Pouvez-vous le décrire? Pouvez-vous le dessiner? Gardez bien précieusement cette image car elle vous aidera certainement le jour J. Avant l'événement, représentez-vous l'animal choisi, et rappelez-vous pourquoi vous l'avez choisi.

OBJECTIF

Se fixer un objectif de processus plutôt qu'un objectif de résultat.

Il est important de définir un objectif de processus, c'est-à-dire dont l'atteinte ne dépend que de vous seul·e. L'objectif de résultat n'est pas productif car, très souvent, le résultat dépend de soi mais également des autres. Par exemple dans le cadre d'un entretien d'embauche, mon objectif de processus pourrait être: «Être fier·ère de mes réponses à la fin de l'entretien».



PLANIFICATION

Pourquoi planifier les choses?

En planifiant, on détourne son attention sur autre chose que le stress. En quoi cela consiste? Sur un papier, notez ce que vous devez prendre pour votre entretien ou un examen, le trajet à prévoir et l'horaire, ou encore le déroulé de votre journée heure par heure.



RÉPÉTITION

On dit souvent que c'est dans la répétition que les choses passent.

Le mental n'échappe pas à cette règle. Lorsqu'on est envahi·e par les pensées négatives, les noter, les reformuler positivement à côté et les répéter plusieurs fois à voix haute est un bon exercice.

Par exemple: «Je n'y arriverai pas» pourrait se transformer en «Je vais y arriver, je l'ai déjà fait».



RESPIRATION

Se calmer ou s'énergiser
en utilisant le souffle.

Prenez de grandes inspirations et expirez très lentement. Répétez cet exercice plusieurs minutes. L'expiration lente va favoriser le relâchement des muscles. A contrario, si vous avez besoin de vous activer, faites exactement l'inverse: inspirez lentement avant d'expirer très rapidement.

RITUELS

Certaines choses vous rassurent avant un événement stressant ?

Veillez à intégrer vos routines, y compris lorsque la journée est stressante ou inhabituelle. En plus de rassurer, cet exercice permet de détourner l'attention de l'esprit vers quelque chose de concret et connu.



SUIVI DES ÉTATS MENTAUX

Se mettre au contact de ce qui nous habite, jour après jour.

L'idée de cet exercice est de s'offrir un temps pour être en contact avec les états mentaux qui nous traversent chaque jour. Il favorise avant tout la prise de conscience.

Pour cela, dessinez un planning de votre semaine. Chaque jour, en fin de journée, notez les émotions principales qui vous ont traversées. Il est possible de les noter selon leur degré d'importance, par exemple sur une échelle entre 1 et 10. Réalisez cet exercice sur une semaine. Quel est le message que vous percevez de ces 7 derniers jours?

VISUALISATION

Une technique qui consiste à revivre un événement ou se représenter un événement à venir.

La visualisation consiste à se projeter dans une situation, en l'imaginant voire en l'idéalisant. En répétant l'exercice à plusieurs reprises, la visualisation permet de réduire l'anxiété en diminuant les inconnues et en renforçant le sentiment de préparation.

Elle permet aussi de rejouer mentalement une situation stressante pour en alléger la charge. Fermez les yeux, revivez-la dans les moindres détails, puis mettez-vous dans la peau d'une personne qui observait la situation, et enfin, dans la peau d'une personne qui n'était pas présente et qui écoute ce récit. Quels messages vous délivrent ces personnes?



ACT

Une technique mentale en trois temps visant un résultat d'action.

L'ACT utilise des stratégies d'acceptation et de pleine conscience notamment, dans le but de vous engager dans des actions en direction de ce qui est important pour vous.

L'intervention se base sur 3 temps:

1. Prenez conscience de vous.
2. Soyez curieux·se vis-à-vis de vos réactions.
3. Enfin, faites quelque chose dans la direction de votre objectif en passant à l'action.



Destiné à réguler une charge émotionnelle importante, la méthode ACT vous invite à répondre dans l'ordre aux quatre questions suivantes:

1. Qu'est-ce qui m'arrive actuellement?
Qu'est-ce que je ressens? Quelles sont les émotions qui me traversent?
2. Comment est-ce que je réagis à cela?
Quelles sont mes pensées?
3. Qu'est-ce que je fais déjà naturellement lorsque je me trouve dans une situation similaire?
4. Quelles sont les actions supplémentaires que je pourrais mettre en place et qui m'aideraient à mieux faire face à cette situation?



AUTOCOMPASSION

L'être humain est doué pour se blâmer, se critiquer et se rabaisser.

L'idée est d'éviter de se juger pour s'offrir un regard plus positif et doux. L'autocompassion nécessite d'abord de répondre à deux questions préalables:

1. Comment je me sens lorsqu'il m'arrive telle chose? Quelles sont les émotions qui me traversent? Quelles sont mes réactions?
2. Dans la situation que je vis, quels sont mes besoins et comment pourrais-je les satisfaire ou m'en rapprocher?



L'autocompassion, en tant que telle, intervient après par le biais de deux questions fondamentales:

1. Découverte de son coach intérieur: Quel message ai-je envie de m'adresser?
2. Création d'un nouveau discours intérieur: «La prochaine fois que je me retrouve dans une situation similaire, j'évite l'autocritique et me rappelle que mon coach intérieur m'a dit [à l'étape qui précède]».



MÉDITATION

Focaliser son attention sur un point particulier.

La méditation regroupe un ensemble de pratiques mentales et corporelles qui impliquent une focalisation sur un point spécifique tels que la respiration, un objet ou autre. Le site internet petitbambou.com vous permet d'avoir accès à de nombreux exercices pratiques pour tous les niveaux.



RELAXATION ÉCLAIR

Besoin rapide de relâcher des tensions physiques?

Lorsqu'on ressent de fortes tensions dans son corps, l'exercice suivant peut provoquer une diminution rapide du stress et favoriser le relâchement. Imaginez que vous êtes une marionnette suspendue à différents fils. Tout votre corps - bras, mains, nuque, jambes et pieds - sont accrochés à différents fils. Imaginez ensuite que quelqu'un coupe d'un coup tous les fils qui vous tiennent. Vous vous laissez alors aller complètement en expirant. Vous sentez maintenant tous vos muscles se décontracter, de la tête aux pieds.



SCAN

Situer l'émotion dans son corps.

Les émotions peuvent avoir des impacts importants sur le corps. Le SCAN vise à prendre conscience d'où se situe précisément cette émotion par un balayage mental du corps. Comment va votre tête? Vos épaules? Vos bras? et ainsi de suite. Vous pourrez ainsi plus facilement identifier la cause de l'émotion et donc agir dessus.

Voici un exemple de body SCAN:

1. Allongez-vous sur le sol ou installez-vous confortablement sur une chaise.
2. Fermez les yeux et soyez attentif·ve aux bruits qui vous entourent.
3. Comment va votre corps? Que ressentez-vous maintenant?
4. Prenez maintenant le temps de porter attention à chaque partie de votre corps, comme évoqué ci-dessus.
5. Revenez au point 3 et faites un nouveau point sur ce que ressent votre corps.
6. Vous pouvez rouvrir les yeux doucement et vous reconnecter à votre environnement.



TABLE DES MATIÈRES

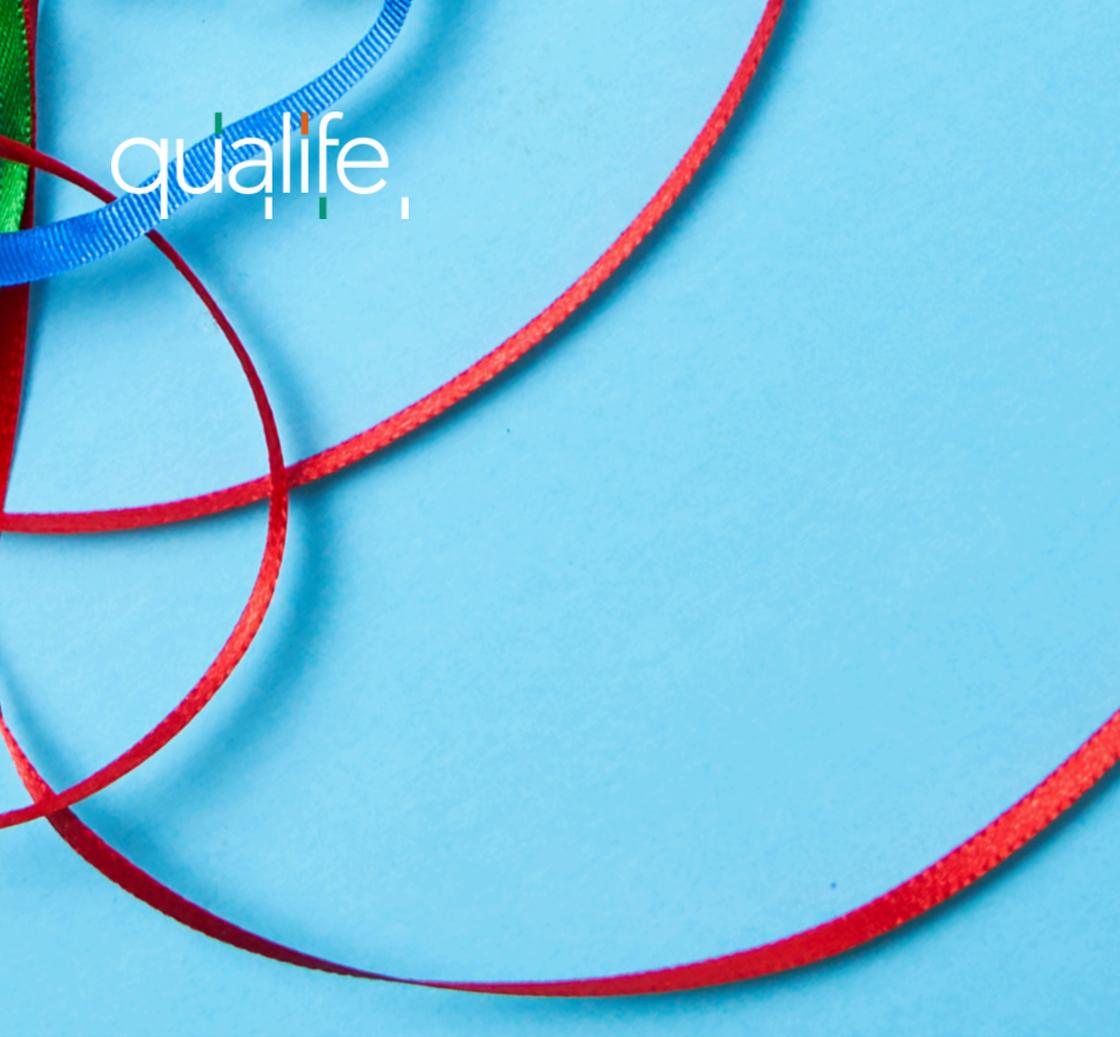
Les techniques de base

Cohérence cardiaque	3
Discours externes	4
Émotions	5
Environnement (in)connu	6
Expérience positive	7
Focalisation	8
Métaphorisation	9
Objectif	10
Planification	11
Répétition	12
Respiration	13
Rituels	14

Les techniques avancées

Suivi des états mentaux	15
Visualisation	16
ACT	17
Autocompassion	19
Méditation	21
Relaxation éclair	23
Scan	24



The logo for 'qualife' is positioned in the upper left quadrant of the page. It features the word 'qualife' in a white, lowercase, sans-serif font. The letters 'q', 'a', and 'i' have vertical bars extending downwards from their respective stems. The background of the top half of the page is a light blue color, decorated with several overlapping, curved ribbons in shades of blue and red. The ribbons are made of a textured material, possibly fabric or paper, and are arranged in a dynamic, swirling pattern that suggests movement and energy.

qualife,

Sources & informations

Issues d'un cursus de formation en préparation mentale, ces propositions sont non exhaustives et peuvent être approfondies avec l'aide d'un tiers au besoin. Vous êtes invité-es à les tester et profiter de celles qui vous conviennent.

Publication août 2025
Téléchargeable sur www.qualife.ch