

STRESS :

4 conseils utiles



Le stress est un mécanisme d'adaptation à notre environnement. Il est donc utile... mais il peut aussi être psychologiquement et physiquement destructeur s'il se maintient pendant une période prolongée, ou s'il est mal vécu.

Voici quelques conseils.

Contre le stress : la relaxation-minute

Une séance de relaxation profonde, pendant laquelle vous détendez tous vos muscles en respirant calmement et profondément par le ventre, c'est merveilleux contre le stress. Malheureusement, ce n'est pas toujours faisable au milieu d'une journée de boulot, quand le stress est effectivement là ! Alors la prochaine fois que vous vous sentez vraiment profondément détendu, faites-vous un signe. Pressez légèrement le bout d'un doigt, par exemple, ou serrez le haut de votre cuisse. Laissez ce signe secret se lier à la sensation de détente et de relaxation. Dans le futur, vous pourrez faire ce signe quand vous avez vraiment besoin de vous sentir mieux, pour que votre cerveau retrouve un peu cette sensation de relaxation...

Favoriser une vie bien rythmée

Quand les choses changent autour de nous et qu'elles nous demandent des efforts d'adaptation, il est bon d'avoir une routine sur laquelle on peut se reposer. En période de stress plus encore que le reste du temps, tentez de prendre vos repas à heure fixe, de vous coucher toujours à peu près au même moment, et de respecter vos petits rituels personnels. Ce n'est pas évident, mais consacrer un peu d'énergie à cela vous rendra plus efficace.

S'affirmer pour déstresser

Le stress, dans la vie personnelle et professionnelle, est la manière dont nous faisons face au changement. Si vous avez l'impression que le vôtre domine votre vie, c'est peut-être parce que vous ne maîtrisez pas non plus les changements qui s'opèrent... Apprendre à vous affirmer est une bonne manière de lutter contre le stress en agissant sur les causes et non sur les symptômes extérieurs. Il s'agit d'apprendre à exprimer ses besoins et ses sentiments, et à exiger des autres qu'ils les respectent. Mais aussi de maîtriser, sans les nier, ses propres émotions négatives (colère, agression) de manière à respecter les autres.

Accueillir le stress

C'est-à-dire le laisser venir en le considérant comme une chose positive dans votre vie. Nous avons l'habitude de voir le stress comme un sentiment négatif ; nous le confondons volontiers avec l'angoisse, la fatigue, ou un rythme de vie trop rapide par rapport à nos besoins ou nos capacités. Or, le stress c'est avant tout ce sentiment que les choses doivent changer, que le passé souvent rassurant doit être abandonné. Il est vrai que cela génère souvent angoisse, fatigue et surplus de travail. Mais c'est parfois pour une amélioration ! Le reconnaître, c'est salutaire.

