

“COMMENT GÉRER SON STRESS ?”

1 UN STYLE DE VIE ADAPTÉ

Votre corps nécessite des ressources pour faire face et s'adapter aux événements de vie (positifs ou négatifs, petits ou grands). Si votre corps ne bénéficie pas de ces ressources il ne sera pas capable de réagir de façon adaptée et des symptômes de stress pourront limiter votre capacité à trouver les bonnes solutions. Pour prendre une image simple, un smartphone a besoin d'énergie pour fonctionner normalement, que se passera-t-il si votre batterie est à plat ? Pensez que cerveau et corps sont connectés et que les deux nécessitent de l'énergie. Sans batterie et sans connexion sociale, vous ne serez pas capable de gérer vos émotions et/ou votre stress.

Pour répondre à vos éventuelles questions, quelques recommandations pour un style de vie adapté :

TEMPS DE SOMMEIL : Votre corps et votre cerveau nécessitent 6 à 8 h de sommeil par nuit pour récupérer de la journée que vous venez de passer et pour se préparer à la suivante.

ALIMENTATION ET HYDRATATION : Les vitamines, les protéines et les fibres sont essentielles chaque jour tout comme bien s'hydrater.

RÉDUIRE LA CONSOMMATION D'ALCOOL ET DE CAFÉINE : Eviter absolument l'usage de drogues. Chacun sait que l'alcool et les drogues sont toxiques, et plus de 3 cafés par jour peuvent aggraver vos symptômes physiques de stress. Vous pourriez peut-être penser que l'alcool ou les drogues réduisent le stress. Parfois ils paraissent aider sur le très court terme. Mais c'est toujours le contraire à moyen et long termes (dès 12 à 24 heures après la consommation). Ils peuvent mettre en péril votre vie.

RELATIONS SOCIALES : Souvenez-vous que chacun a besoin de parler pour exprimer ses sensations et émotions. Vous pouvez appeler des amis ou votre famille, mais vous pouvez aussi parler à un psychologue. Ces personnes vont vous écouter. Elles pourront vous donner de bons conseils.

EXERCICE PHYSIQUE : Le cerveau et le corps sont connectés. Ce que vous ferez pour votre corps aura un impact sur votre cerveau. L'activité physique fait donc partie de la gestion du stress. Il est recommandé de pratiquer 150 minutes de sport par semaine. Attention, pratiquer du sport plus de 8 heures par semaine est considéré comme une conduite addictive).

RESPIRER ET SE RELAXER : La méditation, la pleine conscience et le yoga peuvent vous aider. Nous oublions régulièrement de respirer profondément alors que nous devrions le faire. Aussi souvent que vous le pouvez, prenez une grande respiration et accueillez calmement le flot de vos pensées et de vos émotions.

2 MAÎTRISEZ VOS PENSÉES

La façon dont vous percevez une situation et les ressources que vous utilisez pour y faire face sont essentielles pour choisir le bon comportement. Pensez à votre première expérience à l'école : on vous a probablement dit « ce sera un lieu formidable pour apprendre de nouvelles choses et se faire des amis. Ou, à l'opposé, on vous aura peut-être dit : « même si j'espère que tout ira bien à l'école et que tu t'y feras des amis, dis à la maîtresse si d'autres enfants ne sont pas gentils avec toi ».

Vous pouvez imaginer que l'état d'esprit d'un enfant confronté à l'une de ces deux situations sera très différent. Dans le premier cas, il a des attentes positives et se sent en sécurité pour y faire face à cette nouvelle situation. Dans le second, il a des attentes négatives et par conséquent aura probablement peur d'aller à l'école.

C'est pourquoi il est très important de s'attendre à des expériences positives et d'apprendre à souligner et renforcer les émotions positives :

CHANGEZ VOS PENSÉES : Quand vous êtes effrayé par quelque chose que vous devez faire, imaginez que vous avez cinq ans et pensez à une action simple que vous avez réussie et combien vous en avez été fier. Pensez que c'est un bon challenge, que cela va vous aider à apprendre de nouvelles choses et augmenter votre estime de soi.

ETABLIR DES PRIORITÉS : Il faut savoir trier parmi ce que vous avez à faire et, au besoin, écrire une to-do list. Chaque soir regardez ce que vous avez fait plutôt que de vous soucier de ce que vous n'avez pas encore fini.

LES « BONS ÉCHECS » : Quand votre expérience s'est révélée un échec, prenez un moment pour écrire les choses que vous avez apprises de cette expérience.

LES ÉVÉNEMENTS POSITIFS DE LA JOURNÉE : Prenez 5 minutes chaque soir pour vous souvenir de 3 à 5 moments de la journée que vous avez vécus positivement.