

“COMMENT GÉRER LE STRESS ?”

Document réalisé par Anne-Victoire Rousselet, psychologue

1 UN STYLE DE VIE ADAPTÉ

Votre corps nécessite des ressources pour faire face et s'adapter aux événements qui rythment la vie. S'il ne bénéficie pas de ces ressources, votre corps sera dans l'incapacité de réagir de façon adaptée et des symptômes de stress pourront limiter votre capacité à trouver la bonne solution. Votre cerveau et votre corps sont connectés et tous deux nécessitent de l'énergie. Sans ressource et sans connexion sociale, il vous sera difficile 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.

RÉDUIRE LA CONSOMMATION D'ALCOOL ET DE CAFÉINE, ÉVITER 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 mais, s'ils paraissent parfois aider sur le très court terme, 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 vous écoutent de manière anonyme et confidentielle. 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 DES PENSÉES POSITIVES

La façon dont vous percevez une situation et les ressources que vous utilisez pour y faire face sont essentielles pour choisir le bon comportement.

MAÎTRISEZ VOS PENSÉES : lorsqu'une situation vous semble compliquée et vous conduit à vous interroger sur votre capacité à y faire face, dites-vous que les choses ne sont que l'idée que l'on s'en fait. Prenez cette situation sous l'angle du challenge et ainsi vous apprendrez de nouvelles choses, révélez votre potentiel à résoudre les situations délicates et augmentez votre estime de vous-même. Rappelez-vous aussi que vous n'avez pas besoin de tout réussir parfaitement ! Soyez indulgent avec vous-même.

SACHEZ FIXER DES LIMITES, pour vous-même et dans vos relations avec les autres. Tracez une ligne entre ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas. Mettez-la en oeuvre et exprimez-la avec calme, clarté et fermeté.

ÉTABLISSEZ DES PRIORITÉS : apprenez à trier parmi ce que vous avez à faire et, au besoin, écrivez pour cela 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 réalisé.

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 avec plaisir.

LES « BONS ÉCHECS » : quand vous vivez une expérience comme un échec, essayez d'en changer la perception que vous en avez. Prenez pour cela un moment pour écrire les enseignements que vous en avez tirés.

CONFRONTÉ (E) À UN ENVIRONNEMENT STRESSANT, ne vous laissez pas absorber par les « émotions des autres » (énervement, colère, anxiété, ...). Ne retenez de ces situations que l'information utile et objective et faites au maximum abstraction du ton de la voix, du regard, ou encore des propos « négatifs » qui pourraient l'accompagner.