



Gérer le stress et apprendre à ralentir

On se détend, on respire et on remédie aux petits ou gros tracas de la vie ! Petit guide anti-stress.

Utiliser les modérateurs du stress

Les modérateurs du stress sont tous les éléments qui améliorent notre résistance au stress en lui apportant un contrepoint plaisant et apaisant.

On distingue trois grandes catégories de modérateurs :

- le support social ou les relations affectives (famille, amis) ;
- les activités de plaisir (jardiner, écouter de la musique, lire...) ;
- les comportements de santé (avoir une alimentation équilibrée, ne pas consommer de tabac ni d'alcool, avoir un sommeil réparateur, pratiquer une activité physique régulièrement).



Les techniques « anti-stress »

- Je positive : rester dans la plainte maintient le stress en action.
- Je ris : l'humour est l'une des meilleures manières de prendre de la distance par rapport aux événements et de se protéger du stress.
- Je fais une pause : s'accorder un moment de détente pour être plus efficace.
- J'apprends à dire non : avec franchise, tact, gentillesse, simplement et fermement pour gagner du temps à faire des choses qu'on a vraiment envie de faire.
- Je ne néglige pas ma vie sociale : profiter de sa famille et de ses amis est un moyen de satisfaction et d'épanouissement personnel.
- Je m'accorde au moins un plaisir par jour : déjeuner avec un/une ami(e), jardiner, écouter de la musique, etc. Se faire plaisir nuit gravement au stress.
- Je surveille mon hygiène de vie : privilégier un sommeil régulier, une alimentation équilibrée et modérer la consommation d'excitants (alcool, café, tabac).
- Je bouge : pratiquer une activité physique permet de mieux réguler les signes d'alerte (fréquence cardiaque, tension musculaire...), d'évacuer les tensions accumulées et apporte du réconfort en libérant des endorphines, aux vertus anti-stress.
- Je respire : quand les petits soucis s'accumulent, respirer profondément ! Un exercice facile à faire en toute situation.

Se faire aider avant de « craquer »

Si vous n'arrivez plus à gérer des tensions trop nombreuses et répétées, il ne faut pas hésiter à vous faire aider. Parlez-en à votre entourage, votre médecin traitant, au médecin du travail, à un psychologue, etc. L'objectif est clair : éviter l'aggravation. Identifiez l'ensemble des difficultés qui vous ont conduit à un stress chronique en considérant à la fois la vie personnelle et professionnelle. Un accompagnement psychologique, voire un traitement médical ponctuel, peut permettre de passer un cap difficile.

Exercice de cohérence cardiaque

Reconnue par la science, la cohérence cardiaque est un exercice de respiration qui permet de réduire le stress. La respiration calme et profonde agit sur le rythme cardiaque et sur le cerveau, car le cœur et le cerveau sont deux organes qui interagissent.

Cet exercice de cohérence cardiaque permet ainsi une meilleure gestion de ses émotions, clarifie les idées, réduit l'intensité des effets du stress et la pression cardiaque, améliore les défenses immunitaires.

Assis au calme, jambes décroisées, pieds au sol, le dos droit :

- Inspirez profondément pendant 5 secondes (en comptant jusqu'à 5).
- Expirez profondément pendant 5 secondes (en comptant jusqu'à 5).
- Enchaînez les inspirations et les expirations pendant 5 minutes (ce qui correspond à 6 cycles inspiration/expiration par minute).

L'efficacité de l'exercice de cohérence cardiaque a été démontrée dès qu'il est pratiqué, tous les jours, 3 fois par jour : le matin, avant le déjeuner, le soir.

Rédaction : Groupe VYV - DSP

Date : 22.04.2021