

Prendre les moyens de gérer votre stress est probablement le moindre de vos soucis ces temps-ci. Après tout, la belle saison vous réserve encore de longues journées de farniente.

Maîtrisez votre stress avant qu'il ne soit trop tard!



Il se peut que vous reveniez tout juste au travail après des vacances reposantes et que tout aille pour le mieux dans le meilleur des mondes. Mais septembre arrivera inévitablement, avec la rentrée et le retour du rythme habituel au travail. Sans vous en rendre compte, vous reprendrez votre cadence effrénée et vous sentirez de nouveau épuisé*.

Que pourriez-vous faire dès maintenant pour vous assurer de ne pas compromettre votre santé, votre vitalité et votre tranquillité d'esprit? Les suggestions suivantes vous permettront d'augmenter votre résistance au stress et d'éviter l'épuisement professionnel :

Réévaluez vos objectifs et classez-les par ordre de priorité. Évaluez toute demande qui vous est faite en fonction de vos objectifs, puis déterminez votre capacité à satisfaire ces demandes.

Apprenez à dire «non». Connaissez vos limites et ne les dépassez pas. Tant dans votre vie personnelle que dans votre vie professionnelle, le fait de trop en entreprendre est le meilleur moyen d'engendrer le stress.

Réévaluez votre liste de choses à faire.

Examinez votre horaire, vos responsabilités et vos tâches quotidiennes. Si vous en avez trop entrepris, reléguez au bas de la liste les tâches qui ne sont pas absolument nécessaires ou éliminez-les complètement.

Exprimez vos sentiments au lieu de les étouffer.

Si quelque chose ou quelqu'un vous importune, discutez-en ouvertement et respectueusement avec la personne concernée. Si vous n'exprimez pas vos sentiments, le ressentiment s'accumulera et la situation demeurera une source de stress pour vous.



Maîtrisez votre stress avant qu'il ne soit trop tard!

Adoptez un mode de vie sain. Une alimentation saine et équilibrée, un mode de vie actif et un sommeil réparateur suffisant contribuent beaucoup à diminuer le stress.

N'essayez pas de maîtriser ce qui est hors de votre contrôle. De nombreuses situations échappent à notre contrôle – particulièrement le comportement des autres. Au lieu de vous stresser pour des choses sur lesquelles vous n'exercez aucun contrôle, concentrez-vous sur celles que vous pouvez maîtriser, comme votre réaction à ce que vous croyez être des problèmes.

“**Votre façon de penser a un effet direct sur votre mieux-être émotionnel et physique. Chaque fois que vous entretenez une pensée négative envers vous-même, votre organisme réagit comme s'il devait lutter contre une situation tendue. À l'inverse, vos pensées positives envers vous-même vous apporteront du bien-être. Mettez-vous au défi de supprimer de votre vocabulaire des termes comme « toujours », « jamais », « je devrais » ou « je dois absolument ». Ces mots sont des indices de pensées défaitistes et une source de stress.**”

Voyez vos problèmes sous un autre angle. Essayez de voir les situations stressantes selon une perspective plus positive. Au lieu de fulminer lorsque vous êtes pris dans un embouteillage, profitez-en pour faire le point, écouter votre station de radio favorite ou savourer ce temps pour vous-même.

Gardez à l'esprit la situation dans son ensemble.

Mettez la situation en perspective. Demandez-vous quelle importance aura l'évènement qui vous arrive dans l'avenir. Sera-t-il toujours important dans un mois ou dans un an? Est-ce que cela vaut vraiment la peine de vous en faire? Si vous répondez non à cette question, c'est que vous devriez investir votre temps et votre énergie ailleurs.

Planifiez votre temps. Une mauvaise gestion du temps risque de vous causer beaucoup de stress. Lorsqu'on en est à la limite de ses possibilités ou que l'on prend du retard, il est difficile de demeurer calme et concentré.

N'essayez pas d'être parfait. Le perfectionnisme constitue l'une des principales sources de stress évitable. Ne vous exposez pas à l'échec en visant la perfection. Fixez des normes raisonnables pour les autres et pour vous-même, et apprenez à vous contenter d'un résultat «satisfaisant».

Mettez l'accent sur le positif. Lorsque vous êtes stressé, prenez un moment pour songer à toutes les choses que vous appréciez dans la vie, y compris vos qualités et talents personnels. Cette simple stratégie peut vous aider à mettre les choses en perspective.

Vos réactions naturelles à la relaxation constituent des antidotes puissants au stress. Des techniques de relaxation comme la respiration profonde, la visualisation, la détente musculaire progressive, la méditation et le yoga peuvent vous aider à déclencher ces réactions. Avec la pratique, ces activités peuvent entraîner une baisse du niveau de stress. Elles peuvent en outre vous protéger en vous permettant de demeurer calme et serein dans les coups durs.

