

La gestion du stress

Dix excellents conseils pour mieux gérer le stress...

Apprenez à vous détendre en habituant votre corps et votre esprit à relaxer par la pratique de la respiration en profondeur, de la relaxation musculaire, du yoga ou de toute autre activité que vous aimez.

Efforcez-vous de bouger, qu'il s'agisse d'une courte marche le midi ou d'un cours de yoga après le travail. L'activité physique améliore les fonctions mentales et physiques et accroît la production des stimulants naturels de l'humeur!

Faites taire votre petite voix intérieure. Prenez le contrôle et surmontez votre désarroi. Remplacez « C'est impossible! » par « Comment puis-je m'y prendre? »

Modifiez votre façon de vous nourrir et adoptez de bonnes habitudes alimentaires. Vous aurez plus d'énergie et vous serez mieux en mesure de gérer votre stress.

Fixez des limites. Apprenez à dire poliment « non » aux tâches supplémentaires qui affectent votre équilibre.

Acceptez le changement. Reconnaissez la possibilité que votre journée de travail ne se déroule pas tel que prévu.

Demandez de l'aide à des personnes qui vous sont chères. Le fait de parler de vos pensées et de vos sentiments peut contribuer à soulager votre stress.

Acceptez de l'aide et partagez vos responsabilités et vos priorités, au travail et à la maison.

Découvrez les plaisirs de la vie. Apprenez à rire de vous et à rire avec les autres. Le rire est l'un des moyens les plus faciles et agréables de réduire le stress.

Ne regrettez pas le passé et n'ayez pas peur de l'avenir. Soyez conscient de ce qui se passe autour de vous.

© Shepell•fqi, 2007

Cet article a été rédigé à des fins d'information et son contenu pourrait ne pas refléter nécessairement les opinions des organisations individuelles. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre PAE ou consulter un professionnel.