

VINGT CONSEILS ANTISTRESS

1. Aimez ce que vous faites, vous l'apprécierez davantage et vous le ferez mieux
2. Inventoriez vos facteurs de stress. Éliminez autant que possible tous ceux qui sont contraignants et frustrants inutilement
3. Ne cherchez pas à plaire à tout le monde, c'est IMPOSSIBLE.
4. Soyez vous-mêmes. Évitez de dépenser de l'énergie inutilement.
5. Faites-vous plaisir et pensez à vous.
6. Isolez-vous de temps en temps pour faire le point.
7. Extériorisez vos sentiments. Dites ce que vous pensez, ce que vous ressentez.
8. Pour éviter de les ruminer, faites face à vos problèmes. Ne remettez pas au lendemain ce que vous pouvez régler tout de suite.
9. Évitez autant que possible les changements de vie importants et rapprochés. Les stress s'accumulent et n'ont pas le temps de se résorber.
10. Gardez-vous du temps pour vous pendant lequel vous pouvez pratiquer un hobby ou simplement rêver.
11. Faites deux pauses quotidiennes de relaxation (15 minutes).
12. Faites de l'exercice, dépensez votre énergie. Hans Selye disait : À l'instar de la nourriture que l'on apprécie davantage lorsqu'on a faim, pour jouir pleinement du repos, encore faut-il être fatigué.
13. Laissez votre voiture au garage de temps en temps pour marcher. Ne sacrifiez pas des temps de loisirs.
14. Régularisez votre vie. Ayez une alimentation saine et dormez selon vos besoins.
15. Commencez votre journée par un vrai repas au déjeuner.
16. Souriez. Vos rapports avec votre entourage n'en seront que meilleurs.
17. Respirez profondément lorsque vous êtes énervé. Faire attention à sa respiration élimine déjà une grande partie de l'énervement.
18. Réapprenez l'amour (par le massage et les caresses). L'amour est le meilleur calmant des nerfs.
19. Fuyez le bruit, n'écoutez plus la télé pendant les repas. Ménagez-vous des instants de silence et de calme.
20. Prenez un bain chaud de 15 - 20 minutes chaque soir. Rien de tel pour se détendre.¹

¹C.A.P. Santé Outaouais, Mieux-être en tête, Votre guide d'animation, juin 1994.

