



*Promouvoir la santé mentale,
c'est promouvoir le meilleur de nous-mêmes !*

5935, St-Georges, bureau 310
Lévis (Québec) G6V 4K8
Tél. : (418) 835-5920
Télec. : (418) 835-1850
Courriel : info@acsm-ca.qc.ca
Site Internet : www.acsm-ca.qc.ca

STRESS

69 trucs pour réduire le stress

1. Chantez une chanson que vous aimez.
2. Faites attention de ne pas tomber dans le piège mental de « Je le veux maintenant ! ». Les ordinateurs et les fours micro-ondes produisent instantanément, mais les gens fonctionnent plus lentement.
3. Achetez des vêtements confortables, d'entretien facile et qui s'agencent avec d'autres que vous avez déjà. Évitez les étiquettes « nettoyage à sec seulement ».
4. Plus un article coûte cher, plus vous éprouverez du stress pour l'avoir perdu ou brisé.
5. Donnez-vous du temps pour vous habituer à un changement majeur avant d'en vivre un autre.
6. N'oubliez jamais que vous n'êtes pas responsable de l'humeur ou des sentiments d'autrui.
7. N'apposez pas d'étiquettes négatives sur vous-même; plutôt que de penser « je suis stupide et irresponsable », dites-vous « j'ai oublié un rendez-vous ».
8. Regardez par la fenêtre et « partez en safari ». Observez chats, écureuils, chiens et oiseaux.
9. Prenez le temps de revivre un moment heureux de votre vie.
10. Embrassez vos enfants et vos proches.
11. Écoutez votre musique préférée.
12. Prenez une pause de 15 minutes et relaxez.
13. Faites une longue promenade en auto sur une route que vous n'avez jamais empruntée.
14. Joignez-vous à un ami optimiste qui a un bon sens de l'humour et riez ensemble.
15. Avoir moins, c'est avoir plus... Pas nécessaire de posséder tout ce que vous admirez, vous enrichissez votre vie simplement par le fait de vivre.
16. Éliminez ou réduisez les quantités de caféine dans votre régime alimentaire.
17. Concevez les « échecs » comme des expériences valables plutôt que des obstacles.
18. Posez un geste gentil pour quelqu'un.
19. Parlez moins.
20. Écoutez davantage.
21. Faites vos courses en dehors des heures et jours de pointe pour éviter les foules et la circulation dense.
22. Achetez chaque mois un ou des billets pour un événement spécial (sport, théâtre, etc.) afin d'avoir quelque chose à anticiper.
23. Adhérez à une organisation de bienfaisance.
24. Inscrivez-vous à un cours.
25. Limitez vos soirées à l'extérieur à deux ou moins par semaines.
26. Notez vos problèmes sur papier et discutez-en avec un bon écoutant, ne les gardez pas à l'intérieur de vous.

27. Répartissez vos rencontres, rendez-vous, projets difficiles et gros changements sur la semaine, le mois ou l'année, de sorte que vous n'aurez pas à tout accomplir en même temps.
28. Dites non. Savoir dire non à des projets supplémentaires, des activités sociales et des invitations pour lesquelles vous savez n'avoir ni temps, ni énergie, demande de la pratique, du respect de soi et de la conviction que tout le monde a besoin, chaque jour, d'une période de repos et de solitude.
29. Imaginez un fantôme merveilleux à votre sujet que vous vivrez pendant cinq minutes.
30. Choisissez des loisirs et activités sociales qui diffèrent de votre travail. Si vous accomplissez un travail manuel, choisissez un loisir qui fait appel à vos facultés mentales. Si vous travaillez avec plusieurs personnes ou auprès du public, choisissez un loisir que vous pouvez accomplir seul et vice versa.
31. Frappez des balles de tennis ou de golf, lancez des ballons.
32. Évitez la compagnie de ceux qui vous dénigrent.
33. Soyez disposés à apprendre de nouvelles choses et à en désapprendre d'autres.
34. Combien vaut un tracas en terme d'argent ? Est-ce que contester une contravention de stationnement de 30 \$ en cour vaut la tension artérielle élevée, le temps et l'irritation que cela entraîne ?
35. Observez les poissons dans un aquarium.
36. Faites une marche vigoureuse dans votre voisinage.
37. Pleurez. Les scientifiques ont découvert qu'il existe des éléments chimiques dans les pleurs émotifs; pleurer est une façon de se débarrasser de ces éléments chimiques.
38. Demandez-vous quelle est la pire chose qui pourrait se produire et ce que vous feriez si cela devait se produire dans la réalité. Ceci vous rappellera que la vie va continuer même si le pire devait se produire et que vous allez pouvoir sans doute vous en tirer très bien.
39. Au cours de la journée, prenez le temps de vous faire plaisir et de penser à vous. Vous pourriez par exemple, demander l'aide de quelqu'un pour accomplir une tâche difficile... détendre vos épaules... faire une marche... changer de projet... entreprendre quelque chose que vous remettez sans cesse... ou aller prendre votre pause-santé.
40. Vivez une journée à la fois et le moment présent.
41. Pour éviter de ruminer sans cesse vos problèmes, faites-y face. Ne remettez pas au lendemain ce que vous pouvez régler tout de suite. Si vous ne pouvez rien changer à la situation, passez par dessus et oubliez-la. Si vous pouvez faire quelque chose, faites ce que vous pouvez et laissez tomber l'anxiété. Si cela ne fonctionne pas, demandez-vous « Dans 10 ans d'ici, quelle différence cela fera-t-il donc ? »
42. Écoutez votre musique favorite en conduisant.
43. Prévoyez de la lecture pour réduire le stress dans les moments d'attente (transport en commun, rendez-vous, files d'attente).
44. Demandez-vous si ce que vous êtes sur le point de dire est vrai et nécessaire.
45. Le vendredi après-midi (ou la dernière journée de votre semaine de travail), prenez le temps de mettre à l'ordre votre poste de travail. Le lundi matin suivant, vous serez organisé.
46. Quelque chose vous tombe sur les nerfs (ex. : il n'y a jamais de stylo près du téléphone pour prendre les messages), plutôt que de subir cette situation à chaque fois, cherchez une solution durable (ex. : un stylo attaché au téléphone).
47. Levez-vous pour vous étirer de temps à autre si votre travail demande que vous restiez assis pendant de longues périodes.
48. Vous serez en retard parce que vous êtes coincé dans la circulation. Arrêtez-vous à une cabine téléphonique pour aviser la personne qui vous attend de votre retard; ceci vous détendra et vous

permettra de conduire prudemment.

49. Si vous le pouvez, réservez-vous des jours de vacances pour prendre quelques fins de semaine de trois jours au cours de l'année.
50. Accordez-vous 15 minutes de plus pour vous rendre à vos rendez-vous.
51. Peu importe que vous soyez très occupé, prenez une pause-repas. Éloignez-vous physiquement et mentalement de votre poste de travail même si ce n'est que pour 15 ou 20 minutes.
52. Prenez votre travail au sérieux... sans pour autant vous prendre au sérieux. Gardez à votre portée des lectures inspirantes ou humoristiques pour les moments où vous aurez besoin d'un « remontant rapide ».
53. Laissez votre travail au bureau. Si vous avez du travail supplémentaire à faire, commencez plus tôt ou finissez plus tard.
54. Prévoyez des solutions de dépannage en cas de besoin : doubles de vos clés de maison, d'automobile, copies de vos documents importants, monnaie pour le stationnement, le téléphone, etc.
55. Faites vos tâches ménagères avec les enfants; faites-en un jeu et amusez-vous.
56. Si une tâche ménagère vous répugne, voyez si quelqu'un d'autre ne pourrait pas l'accomplir à votre place occasionnellement ou sur une base régulière.
57. Faites de la musique.
58. Caressez votre animal domestique.
59. Feuilletez un vieil album de photos que vous affectionnez.
60. Débranchez le téléphone et regardez un bon film.
61. Mettez un oreiller devant votre bouche et criez fort.
62. Faites du jardinage.
63. Faites du changement dans la maison (ex. : déplacer un meuble, un cadre, une plante).
64. Prenez les moyens pour éliminer les appels téléphoniques inopportuns.
65. Prenez un bain chaud ou une douche chaude.
66. Faites vos préparatifs la veille : vêtements, repas, choses pour l'école ou le travail. Finissez les tâches entreprises. ne les remettez pas au lendemain. Vous serez moins pressé ainsi.
67. À la fin de la journée, prenez quelques minutes pour revoir les événements du jour et notez où vous avez réussi à réduire le stress et où vous auriez pu faire mieux.
68. Avant de vous endormir, imaginez le lendemain comme étant une journée réussie sans stress. Conditionnez-vous mentalement.
69. Enfin, n'oubliez surtout pas que posséder un bon sens de l'humour permet de passer plus facilement à travers les difficultés quotidiennes.

Adapté de Hope Healt letter, the Hope Heart Institute, Seattle, Washington.