

STRESS TRUCS

Stress, surmenage, mauvaises nouvelles... On a toutes besoin de décompresser ! Faire un break, aussi court soit-il, c'est vital pour pouvoir se ressourcer et repartir du bon pied. Alors on s'accorde 5 petites minutes et on découvre ces 10 conseils pour décompresser !

Au travail

- Aérer son espace de travail : les piles de dossier qui s'accumulent sur le bureau, c'est envahissant. On met un peu d'ordre dans tout ça, on fait le tri pour ne garder que le strict nécessaire et on range. Pour aider notre esprit à s'évader de temps à autre, on ajoute des photos, des objets personnels ou des plantes vertes ; en plus ça permet de s'isoler un peu.
- Changer d'air : à la pause déjeuner, on sort s'aérer les idées et marcher pour relaxer les muscles qui souffrent de conserver une position immobile. L'idéal : se balader pendant 30 minutes après avoir déjeuné.
- Respirer : jusque là rien de plus naturel, mais prendre le temps de respirer et de se concentrer sur sa respiration le temps de quelques minutes, c'est un vrai bénéfice. On ferme les yeux et l'on se focalise sur l'air chargé positivement qui entre dans nos poumons ainsi que sur les mauvaises particules que l'on rejette en expirant (tenir l'expiration pendant 10 secondes). Doucement pendant quelques minutes, on oublie le monde autour pour se recentrer sur soi.
- S'étirer : même en gardant une bonne position, être assise devant l'ordinateur 8 heures durant est contraignant pour notre corps. Alors, ponctuellement on tend les bras devant ou en l'air et on s'étire. Si on a la chance d'avoir son bureau, on utilise l'espace pour faire quelques mouvements de stretching. On repose aussi ses yeux en regardant fréquemment au loin.
- Bailler : à faire discrètement pour éviter que les collègues n'aient la sensation de vous être d'un ennui mortel. Bailler permet de détendre tous les muscles du visage et de ré-oxygéner le cerveau. Pour se forcer à bailler, ouvrez grand la bouche, inspirez profondément, tirez la langue et faites des grimaces s'il le faut !

A la maison

- Un moment pour soi : on s'octroie un moment détente rien que pour nous au moins une fois par semaine. Bain chaud aux huiles essentielles, masques, crèmes, soins en tout genre : on s'occupe de soi et on prend soin de notre corps.
- Faire du sport : l'activité physique est un très bon moyen de se relaxer totalement. Une bonne séance de sport intensif suivie d'étirements aide le corps à chasser les tensions. Les muscles contractés pendant l'effort se détendent intégralement ensuite pour une relaxation optimale du corps et de l'esprit.
- Pratiquer le yoga : reproduire des mouvements lents et souples, se concentrer sur sa façon d'occuper l'espace, de se mouvoir, travailler sa souplesse. Le yoga est l'activité zen par excellence. On se crée un cocon, une bulle dans laquelle on évolue pendant une heure environ

et durant laquelle aucune mauvaise tension ne saurait s'immiscer.

- S'accorder un massage : en institut, ou simplement chez soi. On demande à quelqu'un de prendre le temps de nous masser ou à défaut on se lance dans un auto massage : la nuque, les épaules, le cuir chevelu, les tempes, les plantes de pied... Pour encore plus de détente pourquoi ne pas s'aider d'une huile ?

- Déconnecter : on s'accorde une pause durant laquelle on éteint son portable et tous les appareils susceptibles de détourner notre attention. On n'hésite pas à écouter de la musique, quelle qu'elle soit, du moment qu'elle vous permet de vous évader !