

# ÉLIMINER LE STRESS 10 CONSEILS SIMPLES

Par Esteban Frederic

## 1. Faire de l'exercice

L'exercice est l'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire pour lutter contre le stress. Cela peut sembler contradictoire, mais le fait d'exercer un effort physique sur votre corps peut soulager le stress mental.

Les personnes qui font de l'exercice régulièrement sont moins susceptibles de souffrir d'anxiété que celles qui ne le font pas.

Il y a plusieurs raisons à cela:

- Hormones de stress: à long terme, l'exercice réduit les hormones de stress de votre corps, telles que le cortisol. Il aide également à libérer les endorphines, des produits chimiques qui améliorent votre humeur et agissent comme des analgésiques naturels.
- Sommeil: l'exercice peut également améliorer la qualité de votre sommeil, qui peut être affecté négativement par le stress et l'anxiété.
- Confiance: lorsque vous faites de l'exercice régulièrement, vous vous sentez plus compétent et plus confiant dans votre corps, ce qui favorise le bien-être mental.

Essayez de trouver une routine d'exercice ou une activité que vous aimez, comme la marche, la danse, l'escalade ou le yoga.

## 2. Allumer une bougie

L'utilisation d'huiles essentielles ou la combustion d'une bougie parfumée peuvent aider à réduire vos sentiments de stress et d'anxiété.

Certains senteurs sont particulièrement apaisantes : la lavande, la camomille, le bois de santal, l'ylang ylang, la fleur d'oranger...

Utiliser des parfums pour votre humeur s'appelle l'aromathérapie. Plusieurs études montrent que l'aromathérapie peut diminuer l'anxiété et améliorer le sommeil.

## 3. Écrire

Une façon de gérer le stress est d'écrire des choses. Vous pouvez noter tout ce qui vous préoccupe mais aussi ce pour quoi vous êtes reconnaissant. La gratitude peut aider à soulager le stress et l'anxiété en concentrant vos pensées sur ce qui est positif dans votre vie. Pourquoi ne pas tenir un journal ?

#### **4. Passez du temps avec vos amis et votre famille**

Le soutien social de vos amis et de votre famille peut vous aider à traverser des moments difficiles. Faire partie d'un réseau d'amis vous donne un sentiment d'appartenance et de confiance en soi, ce qui peut vous aider à apaiser votre état mental et retrouver un sentiment de paix intérieure.

Une étude a révélé que, pour les femmes en particulier, passer du temps avec des amis et des enfants permettait de libérer de l'ocytocine, un anti-stress naturel. Une autre étude a montré que les hommes et les femmes ayant le moins de liens sociaux étaient plus susceptibles de souffrir de dépression et d'anxiété. Avoir des liens sociaux forts peut vous aider à traverser des périodes stressantes.

#### **5. Rire**

Il est difficile de se sentir anxieux quand on rit. C'est bon pour la santé et cela peut aider de différentes manières à réduire le stress, en soulageant votre réponse au stress et la tension en relâchant vos muscles. À long terme, le rire peut également aider à améliorer votre système immunitaire et votre humeur.

#### **6. Apprendre à dire non**

Tous les facteurs de stress ne sont pas sous votre contrôle, mais certains le sont. Prenez le contrôle des parties de votre vie que vous pouvez modifier et qui vous causent du stress. Une façon de le faire peut être de dire «non» plus souvent. Cela est particulièrement vrai si jonglez avec de nombreuses responsabilités car cela peut vous donner le sentiment d'être dépassé.

Soyez sélectif et refusez les choses qui alourdiront inutilement votre charge. Cela va **réduire votre niveau de stress**.

#### **7. Éviter la procrastination**

Une autre façon de contrôler votre stress consiste à rester au top de vos priorités et à cesser de tergiverser.

La procrastination peut causer du stress, ce qui nuit à votre santé et à la qualité de votre sommeil. Prenez l'habitude de faire une liste de tâches organisée par priorité. Donnez-vous des délais réalistes et réduisez votre liste progressivement. Travaillez sur les tâches qui doivent être accomplies aujourd'hui et accordez-vous des périodes de temps ininterrompues, car le passage d'une tâche à une autre ou le multitâche peut être stressant.

#### **8. Pratiquer la pleine conscience**

La pleine conscience décrit les pratiques qui vous ancrent dans le moment présent. Cela peut aider à combattre les effets anxigènes de la pensée négative. Il existe plusieurs méthodes

pour augmenter la conscience, y compris la thérapie cognitive basée sur la conscience, le yoga et la méditation.

Une étude récente menée auprès d'étudiants suggère que la pleine conscience peut aider à augmenter l'estime de soi, ce qui atténue les symptômes d'anxiété et de dépression.

### **9. Faire des câlins**

Les câlins, les baisers, les étreintes et les rapports sexuels peuvent tous aider à réduire le stress. Un contact physique positif peut contribuer à la libération d'ocytocine et d'une diminution du cortisol. Cela peut aider à réduire la pression artérielle et la fréquence cardiaque, deux symptômes physiques du stress.

### **10. Écouter de la musique apaisante**

Écouter de la musique peut avoir un effet très relaxant sur le corps. La musique instrumentale au rythme lent peut induire une réaction de relaxation en aidant à réduire la pression artérielle et le rythme cardiaque, ainsi que les hormones du stress.

Certains types de musique classique, celtique, amérindienne et indienne peuvent être particulièrement apaisants, mais écouter la musique que vous aimez est aussi efficace. Les sons de la nature peuvent aussi être très apaisants. C'est pourquoi ils sont souvent intégrés à la musique de relaxation et de méditation.