

# GESTION DU STRESS : HUIT FAÇONS DE DÉCOMPRESSER



Les choses à faire n'en finissent plus de s'accumuler, n'est-ce pas? Et à une fréquence beaucoup trop élevée. Toujours connecté, vous ne manquez pas un seul courriel ou texto qui vous signale la prochaine tâche à réaliser. C'est ce qui est devenu la norme. Heureusement, vous êtes productif – vous n'avez pas vraiment le choix – même si la productivité n'est pas nécessairement un gage de bonheur. Travailler trop vite et à outrance peut favoriser l'accumulation du stress sans possibilité de l'évacuer. Et à force d'être toujours sur le bouton « en marche », vous finissez par être dépassé. Si vous vous reconnaissez dans cette description, sachez que vous n'êtes pas seul. Selon l'Organisation mondiale de la santé, le stress est l'« épidémie du 21<sup>e</sup> siècle » et les recherches montrent que le stress mal ou non géré peut entraîner des problèmes graves. Mais vous pouvez y mettre un frein.

Pour assurer votre santé à long terme, il est important d'apprendre à vous détendre et à trouver des moments exempts de stress dans la vie de tous les jours. Mais comment faire pour accomplir toutes les tâches sur votre liste en trouvant le temps de prendre quelques respirations profondes de première nécessité? Une foule de solutions se sont révélées efficaces et appuyées par la science. Dans le diaporama ci-dessous, vous trouverez huit conseils pour apprendre à gérer le stress et à décompresser. Votre bien-être quotidien en dépend.

**1. Prenez une pause** - En plein cœur de l'action, la dernière chose que vous avez en tête, c'est de vous arrêter. Vous êtes programmé par le poids de vos responsabilités à foncer droit devant. Or, il est essentiel de prendre une pause et un peu de recul, car même les répit les plus brefs sont connus pour réduire le stress. Quelques options s'offrent à vous : verrouiller le cellulaire, fermer l'ordinateur, vous lever, faire une promenade à l'extérieur, vous absorber dans une autre activité. Et « profiter du plein air » n'est pas qu'un slogan – il est prouvé que le fait de passer du temps à l'extérieur peut vous aider à vous détendre dans les moments où vous en avez le plus besoin.



**2. Écoutez de la musique classique** - De prime abord, le concept peut sembler curieux, mais le fait d'écouter de la musique classique en période de stress contribue réellement à apaiser l'esprit. Les sons du piano et des instruments à cordes peuvent aider à gérer le stress. Une expérience menée en 2000 et publiée dans la revue *Journal of Behavioral Medicine* a mesuré les effets de la musique classique sur l'attention, la relaxation et les réactions au stress. Résultat : ceux qui avaient écouté de la musique après avoir été exposés à un stress se disaient plus détendus. Une autre étude a montré que la tension artérielle de ceux qui écoutaient de la musique classique était beaucoup plus basse que celle de ceux qui n'en écoutaient pas. Et en favorisant la gestion du stress, les sons apaisants procuraient ce que tout le monde recherche : un peu de tranquillité.



**3. Réduisez votre temps d'écran** - S'il vous semble impossible de vous séparer de votre écran, sachez que c'est aussi le cas pour la plupart des gens : votre vie est étroitement liée à un écran. Il a été montré que le fait de passer trop de temps à regarder un écran peut entraîner des maux de tête et des problèmes d'insomnie. Un rapport jette le blâme sur la lumière des écrans rétroéclairés qui nuit à la capacité innée de l'organisme à se détendre avant de dormir. Un sommeil perturbé entraîne d'autres problèmes qui peuvent faire en sorte qu'il est encore plus difficile de gérer les sources de stress du quotidien. Voici un conseil pour vous aider : le soir, au moins deux heures avant de vous coucher, rangez votre téléphone et votre tablette.

**4. Bougez pour changer la routine** - Si vous avez de la difficulté à gérer votre stress, concentrez-vous sur autre chose. L'exercice par exemple est un excellent moyen d'évasion. Vous pourriez passer du temps sur l'exerciseur elliptique ou pratiquer un sport récréatif avec vos amis. En plus de vous permettre de prendre une pause, le temps passé à courir temps produit des endorphines (des hormones fort utiles dans le cerveau). Une étude montre que l'exercice peut réduire les tensions à court terme, en plus de vous aider à vous détendre avant de reprendre les tâches quotidiennes après le gym ou le terrain de sport.



**5. Parlez, mais sachez aussi écouter** - Trouver une façon de se libérer l'esprit pour réduire le stress est un aspect fondamental de la vie quotidienne. Au lieu de laisser les tensions s'accumuler dangereusement, la meilleure solution consiste parfois à évacuer notre trop-plein émotionnel par la parole.





Pourtant, s'il est bon de parler, il est aussi important de vous concentrer sur autre chose. En écoutant les autres et en les aidant à résoudre leurs problèmes, vous consacrez votre énergie à trouver des solutions plutôt qu'à ressentir le stress. De cette façon, vous prenez un peu de recul et éprouvez la satisfaction de faire du bien. Voilà pourquoi c'est une excellente idée d'aider un ami ou un proche. Donner des conseils à ceux qui en ont besoin peut contribuer grandement à votre bien-être autant qu'au leur.

## 6. Mangez correctement pour mieux vous sentir

Maman avait raison : moins de bonbons, plus de légumes. Tous les aliments réconfortants remplis de glucides, qu'ils soient sucrés ou salés, ne sont pas une solution à long terme. À l'inverse, un régime alimentaire bien équilibré favorise la santé du système immunitaire, des niveaux d'énergie stables et une attitude générale plus agréable. Selon un rapport, environ 95 % des récepteurs de la sérotonine (une substance chimique associée au bonheur) tapissent la paroi intestinale. Vous devez donc bien les nourrir en évitant de sauter des repas et en privilégiant les aliments sains. Si vous cherchez à décompresser, réduisez votre apport en caféine en buvant moins de café, de boissons énergisantes ou de thé. Un apport trop élevé en caféine peut susciter des sentiments d'anxiété et de nervosité. Et n'oubliez surtout pas de rester hydraté en buvant six à huit verres d'eau par jour.



## 7. Prenez le temps de rire



Pour combattre différents types de tensions, il n'y a pas mieux que le rire ou même le sourire. Une comédie, un spectacle d'humour ou une bonne blague s'avèrent particulièrement efficaces pour la détente. Une étude a montré que les expressions faciales positives influent sur la réaction de l'organisme au stress. Il a même été prouvé que le rire réduit les réactions de stress et stimule le cœur, les poumons et les muscles corporels.

## 8. Mâcher de la gomme, ça marche!

Un bâtonnet de gomme peut faire toute la différence. Et pas seulement pour dissimuler le goût des aliments que vous avez mangés le midi. Selon une étude d'intervention qui examinait les effets de la gomme à mâcher sur le stress lié au travail, le fait de mâcher de la gomme au travail et à l'extérieur améliore l'humeur des gens en réduisant l'anxiété, la déprime et la fatigue. Intéressant, n'est-ce pas? Il n'y a toutefois pas encore de données sur le fait de faire des bulles en mâchant.



## **Commencez dès maintenant à suivre ces conseils pour la gestion du stress**

Manifestement, les façons de gérer le stress ne manquent pas, mais nous venons d'en voir huit qui donnent des résultats. Lorsque vous sentez le stress monter, n'oubliez pas qu'il existe des solutions à fondement scientifique. Conservez cette liste bien en vue pour pouvoir y accéder rapidement en cas de besoin. Vous verrez le stress du quotidien s'atténuer.