

# Les dé-stressants SONT PARMI NOUS...

« Le stress est souvent traité comme une cause, alors qu'il est fréquemment la conséquence d'un déséquilibre » : c'est en substance le message de Caroline Obled, Psychologue-Coach certifiée ISO 9001/2008. Dans le cadre de son activité, elle accompagne en coaching professionnel et en thérapie de nombreuses personnes en « stress professionnel » ou encore burn-out. Avant d'en arriver là, elle donne à Naturelles quelques clefs simples pour gérer le stress.

TEXTE : CAROLINE OBLED - ILLUSTRATION : ENSADERS

## 15 moyens simples pour gérer le stress

- 1. Etre dans le présent** et ainsi, pouvoir identifier mes ressentis et, en conséquence, mes besoins. Etre dans le présent évite également de créer le stress dit « anticipatoire » celui qui nous oxyde alors même qu'il ne s'est encore rien passé !
- 2. Sourire et surtout rire** aussi souvent que possible : parfois des situations, parfois des autres, souvent de soi-même ! Réducteur naturel d'insomnie, d'anxiété, de dépression, favorise la circulation du sang, fait diminuer les risques cardio-vasculaires et développe les relations !
- 3. Etre en écologie avec soi-même** et répondre à ses besoins : vitaux dans un premier temps (dormir et manger équilibré afin de rétablir un équilibre). Se questionner sur son ressenti du moment (relation au présent) et sur ses besoins : boire, manger, faire une pause courte ou plus longue selon le besoin, marcher quelques minutes, s'isoler, échanger avec ses collègues d'autres sujets que ceux du travail,...
- 4. Répondre au besoin** dans la 1/2H ou l'heure suivante maximum.
- 5. Se vider la tête** (la condition sine qua non : être dans le présent) et arrêter les pensées « ruminations » : celles qui tournent en boucle, sapent le moral et sont majoritairement auto-dévalorisantes, n'apportent pas plus de réponses que de vagues hypothèses et, par-dessus tout, qui sont contre-productives par rapport aux tâches qui m'incombent dans mon présent.
- 6. Rédiger un pense pas bête** : la liste des tâches déstressantes, la liste pour poser les choses sur le papier qui vont alléger ma tête,
- 7. Respirer par le ventre** (faisons comme les chanteurs !) : 3 secondes d'inspiration et 5 secondes d'expiration.
- 8. Travailler son organisation/sa gestion du temps** : optimiser pour gagner du temps. Identifier les moments de la journée où je suis le plus performant et les moments où j'ai besoin de me régénérer.
- 9. Etre capable de prendre une pause** car c'est le bon moment et non pas parce que tout le monde le fait à ce moment-là : mon rythme est peut-être différent de celui de mon collègue
- 10. Aller déjeuner dans l'herbe** ou entouré d'arbres (verdure) et oser enlever ses chaussures pour marcher dans l'herbe !
- 11. Se couper de ce qui nous coupe** de nous-mêmes : déconnecter à plusieurs reprises son téléphone sur des plages qui m'appartiennent et qui n'appartiennent pas à mes interlocuteurs... Par exemple, le mode « hors ligne » permet de ne pas « subir » les messages entrants et de choisir le moment approprié pour moi d'en prendre connaissance : je ne « subis » plus, je redeviens acteur, première prise contre le stress.
- 12. Pratiquer une activité physique** plaisir garante de sa pérennité (de préférence en plein air) : l'exercice permet de transformer les tensions et fatigues psychologiques (celles qui empêchent de dormir...) en fatigues physiques (celles qui « assomment » !). Le rythme appartient à chacun, le mieux dans la durée étant 5x30 mn ou 3x50 mn hebdomadaire.
- 13. Prendre du temps pour soi** : aller chez le coiffeur, s'offrir un massage ou un moment dans un spa, flâner sans rien acheter,...
- 14. Veiller à sa vie sociale** : sortir au minimum 1 fois par semaine avec amis, famille, collègues et se détendre (activités extra-professionnelles)
- 15. Sortir de temps en temps** en décalage des autres : le ressenti d'en profiter se décuple.

SUITE DE  
NOS CONSEILS  
DÉSTRESSANTS  
DANS LE PROCHAIN  
NUMÉRO