

Stratégies positives pour composer avec le stress

- Évitez tout stress inutile — « *Don't sweat the small stuff* ».
- Prenez du recul et examinez vos pensées. Un petit changement de perspective en lien avec une situation peut beaucoup réduire votre stress.
- Identifiez chaque source de stress comme un problème à résoudre plutôt qu'une menace.
- Apprenez à vous affirmer, à dire non et à établir vos limites.
- Éliminez l'utilisation des mots « prisons », comme *incapable, injuste, impossible, toujours, jamais*.
- Ne cherchez pas à plaire à tout le monde... c'est IMPOSSIBLE !
- Remarquez le nombre de fois que vous utilisez « je devrais », « il faut que », « je dois ». Utilisez plutôt la phrase « je pourrais », qui transforme le tout en choix plutôt qu'en obligation.
- Demeurez flexible.
- Adoptez une attitude plus positive.
- Acceptez ce que vous ne pouvez pas changer.
- Donnez-vous la permission de relaxer et d'utiliser des stratégies de gestion du stress.
- Prenez du temps pour relaxer : profitez d'un bain moussant, d'un massage, d'une séance de relaxation musculaire, de la méditation, d'un bon livre, etc.
- Engagez-vous dans des passe-temps qui peuvent vous distraire : casse-tête, lecture, musique, émission comique, YouTube, etc.
- Exercez-vous à la respiration de relaxation.
- Pratiquez régulièrement de l'exercice — de la marche, des séances au gym, de la danse, des étirements, etc.
- Adoptez une alimentation saine.
- Réduisez la consommation d'alcool, de drogues, de nicotine et de caféine.
- Dormez suffisamment.
- Entourez-vous de personnes positives.
- Pratiquez la pleine conscience. Utilisez des stratégies exploitant vos sens : vos yeux, votre ouïe, votre odorat, vos papilles gustatives et votre toucher.
- Regarder une photo qui vous rend heureux.
- Gardez un journal de gratitude ou d'appréciation.
- Parlez à quelqu'un de confiance ou à un professionnel de la santé.
- Restez dans le moment présent.

Source : adapté de Santé Canada