

10

conseils pour gérer votre STRESS

Avant toute chose, assurez-vous d'avoir la bonne définition du stress et de bien connaître ses fonctions. Le stress est un signal d'alarme, une réaction d'adaptation de l'organisme face aux modifications, exigences, contraintes ou menaces de l'environnement. Il survient lorsqu'il y a un déséquilibre perçu entre les contraintes du contexte et les ressources de l'individu pour y faire face.

Le stress peut être aigu (stresseurs modérés, inférieurs à une durée de 6 mois), chronique (stresseurs modérés, supérieurs à 6 mois) ou événementiels (stresseurs importants ponctuels). En guise de repères, partez du principe que l'organisation, le contrôle, la reconnaissance, les relations ou la nature des tâches à réaliser sont considérés comme des facteurs de stress.

Lisez attentivement les 10 conseils ci-dessous afin d'initier votre démarche de gestion de votre stress. Positionnez-vous sur chacun d'entre eux en indiquant "Utile", "Peut-être" ou "Trop dur".

Ces informations sont précieuses pour la suite.

1 – Évaluez votre stress. Le stress survient dans toute situation de transition de vie et de changement (surtout dans le syndrome de l'imposteur). Afin de nous garantir une réaction d'adaptation, le stress se manifeste dans 4 grands types de situation (résumé par l'acronyme CINE) : absence de CONTRÔLE perçu, contexte IMPRÉVISIBLE, situation NOUVELLE et lorsque notre ESTIME DE SOI nous semble menacée. Apprenez à identifier ces situations vous concernant afin de vous entraîner à observer et mesurer votre stress ressenti. Afin de pouvoir agir sur un obstacle, il convient d'abord de s'en apercevoir.

Utile
Peut-être
Trop dur

2 – Reconnaître ses manifestations. Le stress peut se manifester par 3 types de réactions et nous n'avons pas tous la même réactivité sur ces dimensions. Les conséquences peuvent être physiques/physiologiques (fatigue, palpitations, douleurs, etc.), psychologiques (démotivation, concentration, rumination, etc.) ou encore comportementales (agitation, irritabilité, isolement, consommation diverses, etc.). Apprenez à repérer ces manifestations vous concernant afin, d'une part, d'évaluer votre niveau de stress et, d'autre part, de les réguler.

Utile
Peut-être
Trop dur

3 – Acceptez votre stress. Il est normal d'être stressé(e) face à une situation stressante ! Exigences, évaluations, expositions... chacun d'entre nous peut ressentir un certain niveau de stress (dans le but de s'adapter). Une certaine dose de stress est d'ailleurs nécessaire pour faire face de façon optimale à la situation ou au contexte stressant.

Utile
Peut-être
Trop dur

10

conseils pour gérer votre STRESS

Par exemple, si un acteur est en hypostress avant de monter sur scène, sa performance est amoindrie. En parallèle, en cas d'hyperstress, sa prestation est négativement impactée. Avec un stress optimale, ses résultats sont les meilleurs. Identifiez les facteurs de risques et de protection vous concernant afin de favoriser un stress nécessaire pour vous adapter de façon optimale.

4 – **Relaxez-vous.** Lorsque nous sommes stressés, le mécanisme du stress veut que nous focalisons sur la source de stress. En focalisant sur la source de stress, nous sommes d'autant plus stressés, etc. Percevez-vous le cercle vicieux ? Apprenez à intégrer des méthodes de relaxation dans votre quotidien afin, d'une part, de favoriser un état de relâchement plus durable et, d'autre part, de lâcher prise sur les sources stressantes.

5 – **Résolvez le problème.** Lorsque cela est possible et selon votre marge de manœuvre, identifier les causes de votre stress afin de pouvoir les modifier au mieux. Analysez la situation afin d'obtenir des solutions. Notez d'ailleurs toutes les solutions pouvant vous venir à l'esprit afin d'évaluer ensuite celle pouvant être la plus pertinente. Enfin, établissez un plan d'actions pour corriger le problème à un rythme raisonnable.

6 – **Rationalisez vos pensées inadaptées.** Non, vous n'avez pas besoin de réussir parfaitement la tâche que vous entreprenez. Non, vous n'avez pas besoin d'être approuvé(e) par tout le monde. Non, les conséquences négatives catastrophiques que vous envisagez n'ont pas une probabilité de 100% de se réaliser. Notre imagination nous fait généralement plus de mal que la réalité. Mais, si jamais, anticipez d'une meilleure façon. Si ces conséquences se réalisaient, que mettriez-vous en place pour les réparer ? Autorisez-vous à vous donner un certain contrôle (lorsque les éléments sont contrôlables) afin de savoir précisément comment agir plutôt que de ruminer.

7 – **Modifiez vos croyances.** Le saviez-vous ? Les études en psychologie ont récemment montré que ce n'est pas tant le stress qui pose problème (sauf s'il s'avère chronique) mais plutôt la croyance que nous en avons. En cas de croyances négatives face au stress et à ses manifestations, les répercussions physiologiques et physiques sont mauvaises pour la santé (par exemple, la contraction des vaisseaux sanguins, associés aux risques cardiovasculaires).

Utile
Peut-être
Trop dur

Utile
Peut-être
Trop dur

Utile
Peut-être
Trop dur

Utile
Peut-être
Trop dur

10

conseils pour gérer votre STRESS

Lorsque nous changeons nos représentations du stress, nous modifions la réponse de notre corps au stress. Les réponses au stress sont en réalité très utiles. Votre cœur palpite ? Il vous prépare à l'action. Vous respirez plus vite ? C'est plus d'oxygène pour votre cerveau. Avec une croyance positive face au stress, même les vaisseaux sanguins restent dilatés, associés à des manifestations de joie et de courage. Votre cœur palpite, vous respirez plus vite, mais votre réponse biologique est beaucoup plus saine. Repensez-y...

8 – Recherchez du soutien social. Le stress rend social. En cas de stress, nous sécrétons de l'adrénaline mais nous sécrétons aussi de l'ocytocine (appelée aussi l'hormone du câlin). En cas de stress, notre corps nous demande ainsi de rechercher des personnes qui se soucient de nous afin de pouvoir être soutenu(e) et aidé(e). En cas de stress, notre réponse biologique naturelle nous pousse à exprimer nos sentiments à quelqu'un. Vous préférez vous isoler pour ne pas déranger les autres lorsque vous êtes stressé(e) ? Cela rejoint le fait de vous priver de nourriture lorsque vous avez faim. Autorisez-vous à aller vers les autres afin de respecter votre besoin naturel.

9 – Posez des limites. Temps, organisation, manque de ressources, conflits de valeurs, relations conflictuelles... etc, apprenez à vous respecter et à respecter vos besoins afin de limiter l'expression du stress. Osez demander, refuser ou formuler des critiques constructives de manière affirmée afin de vous exprimer plutôt que de vous réprimer. Et si les réponses sont négatives, vous pourrez faire savoir que votre performance ne sera donc pas au niveau attendu. Mais cela ne dépendra plus de vous...

10 – Gardez une bonne hygiène de vie. Activité physique et sportive, sommeil, alimentation... etc, autant de bonnes habitudes qui permettent d'être moins stressé(e) à favoriser. Intégrez aussi des activités plaisantes dans votre emploi du temps. Le ressenti d'émotions positives lors d'activités nous permet tant de nous relâcher mais nous apprend à utiliser d'autres ressources pour faire face. Elles permettent de plus une atténuation plus rapide des émotions négatives. Gardez cela en tête, le plaisir est utile pour votre santé.

Et maintenant ? A partir d'aujourd'hui, décidez de mettre en place les conseils "Utile" pour vous. Ensuite, ajoutez-y les conseils "Peut-être". Enfin, les conseils "Trop dur" ne vous sembleront plus si difficiles. Et si c'est le cas, laissez vous le temps de les pratiquer plus tard.

Utile
Peut-être
Trop dur

Utile
Peut-être
Trop dur

Utile
Peut-être
Trop dur