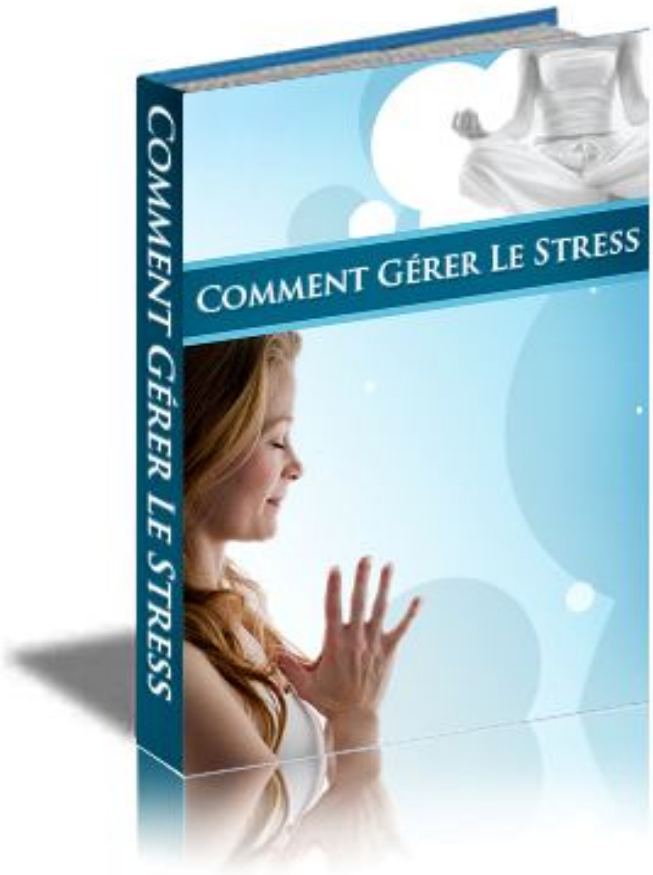
Comment gérer votre stress…

Et le transformer en énergie !

Carine Condé



AVERTISSEMENT

Le présent ouvrage est destiné à fournir des informations sur le sujet traité. Bien que les renseignements fournis dans cette publication aient été vérifiés, ni l'auteure ni l'éditeur ne se tiennent responsables des éventuelles erreurs, omissions ou mauvaises interprétations.

Ce document n'est pas destiné à fournir un avis médical et, ni l'auteure, ni l'éditeur ne sont médicalement qualifiés. Nous recommandons que vous consultiez un professionnel de la santé qualifié avant de faire tout changement à votre alimentation ou à votre programme d'exercice. Il est fortement recommandé de consulter un médecin ou un médecin si vous pensez que votre niveau de stress est trop élevé, ou si vous pensez que vous avez d'autres maladies directement ou indirectement causés par le stress. Ce guide n'est pas destiné à se substituer à un avis d'un médecin ou un spécialiste.

L'auteure et l'éditeur n'assument aucune responsabilité, que ce soit au nom d'un acheteur ou le lecteur de ce produit. L'auteure et l'éditeur ne seront pas tenus pour responsable des pertes ou dommages engagées par le lecteur de manière directe ou indirecte, découlant de l'utilisation des informations trouvées dans le présent rapport.

Tout médicament ou d'autres voies de recours doivent être discutés avec votre médecin avant de prendre d'autres mesures. Nous ne serons pas tenus pour responsables de dommages et intérêts et / ou à des problèmes résultant de l'utilisation de cette information. Toutes les informations dans ce livre sont fournies à titre informatif seulement.

En bref: l'auteure s'est efforcée de créer un rapport aussi précis et complet que possible.

Table des matières

Introduction

Section 1 : Le stress et vous

Chapitre 1 – Les causes du stress

Chapitre 2 - Qu'est-ce que le stress fait à votre corps?

Chapitre 3 - Les problèmes de santé causés par le stress

Chapitre 4 - Votre niveau de stress

Chapitre 5 - Petits conseils pratiques pour réduire le stress

Chapitre 6 - Stress au travail, avec les amis et la famille

Chapitre 7 - Le stress lié aux problèmes d'argent

Section 2 : Les solutions à votre stress

Chapitre 8 - Les techniques de relaxation

Chapitre 9 - Les médicaments peuvent ils soulager le stress?

Chapitre 10 - Le stress mental

Chapitre 11 - Le stress physique
Chapitre 12 - Les voies naturelles pour soulager le stress

Chapitre 13 - Les voies rapides pour soulager le stress

Chapitre 14 - Comment réduire son stress au volant ?

Chapitre 15 - Quand se faire soigner ?

Chapitre 16 - Les mauvais moyens de gérer le stress

Chapitre 17 - Les bons moyens de gérer le stress

Chapitre 18 - Le mot de la fin

Introduction

Le stress fait partie intégrante de votre vie, et cela, peu importe qui vous êtes, d'où vous venez et où vous vivez. Mais sachez aussi que certains stress sont bons pour vous. Après tout, grâce à une réaction d'adaptation parfaitement programmé, l'être humain a survécu à de nombreux dangers. Dans une situation de danger, le stress permet d'améliorer ses performances et de lutter plus efficacement. Le problème se produit surtout lorsque le stress est répétitif et que les sources de stress s'accumulent les unes après les autres.

Vous vous rendez compte des effets du stress lorsque votre tranquillité d'esprit est interrompue et que vos émotions sont vécues comme une suite de montagnes russes. Vous vous sentirez stressé à la maison et au travail. Si vous laissez le stress gérer votre vie, vous en ressentirez les effets sur votre esprit et votre santé.

Des travaux conduits au Canada ont permis de déterminer que les êtres humains sont « programmés » pour vivre entre 5 et 7 réactions au stress par semaine, c'est-à-dire environ une réaction par jour. De nos jours, selon la même étude, un Nord-Américain subit en moyenne 50 réactions au stress par jour. Cela représente 50 fois plus que la capacité normale. Les méfaits d'un surplus de stress sont vraiment inimaginables ; on dort mal, on a de la difficulté à se concentrer, la pression artérielle est élevée, on a peu de créativité.

Le stress se fait ressentir comme une lourde charge sur les épaules. Vous avez beaucoup de responsabilités qui semblent tomber d'un seul coup sur vous comme une épée de Damoclès. Vous avez un sentiment d'anxiété et de frustration. En raison de la charge écrasante de vos responsabilités, vous risquerez d'avoir des pics de colère et votre entourage en souffrira. Vous vous sentirez accablé et la moindre petite chose ou tâche à effectuer vous semblera insurmontable. Il vous est facile de vous inquiéter sur des choses que vous ne pouvez pas contrôler.

Des études récentes indiquent que même les enfants sont "stressés". Ce stress est surtout causé par la crainte et l'envie de la réussite dans le milieu scolaire. Mais dans la plupart des cas, ils ont tout simplement hérité du stress de leurs parents, car, oui, le stress est communicatif.

Cet e-book explique en détail ce qu'est le stress et la façon de déterminer si vous êtes stressé. De plus, il vous offre des solutions pour mieux le gérer et le transformer en énergie vitale.

Ce livre regorge donc d'idées et de conseils pour vous aider à réduire et à éliminer la quantité de stress que vous avez. Il vous montrera aussi des techniques et des exercices pour réduire le stress dans votre vie au quotidien ainsi que pour le reste de votre vie.

Chapitre 1
Les causes du stress

Les causes de stress peuvent être multiples et provenir du travail ou de la vie personnelle. En effet, différents événements de la vie peuvent causer du stress, et les causes et les raisons varient d'une personne à une autre. La personnalité, les traits de caractère et la façon d'aborder la vie comptent pour beaucoup dans la gestion du stress.

Le stress peut être physique, intérieur, émotionnel et externe. Il peut être causé par la perte d'un proche, par la surcharge de travail, ou bien encore la maladie. Mais il existe encore bien d'autres raisons. Le stress au travail est souvent pointé du doigt lorsqu'il s'agit de comprendre les causes du stress. De nombreuses études ont été effectuées sur les causes de stress relevant du travail, et, parmi les principales causes, on retrouve trois grandes catégories : tout d'abord le manque de temps et la charge de travail excessive, ensuite la technologie et enfin les fortes tensions et contraintes au travail.

Lors d'une étude en 2000, 34 % des travailleurs ont le plus souvent mentionné que le déclencheur de stress au travail était soit le trop grand nombre d'exigences soit le trop grand nombre d'heures de travail. Le manque de temps peut s'expliquer par les responsabilités à la maison, celles du travail ou une combinaison des deux. Une charge de travail excessive peut aussi être la cause du stress chez certains employés. Néanmoins, une forte charge de travail n'engendre pas nécessairement un stress difficile à gérer chez les employés. Au contraire, elle peut s'avérer stimulante et favoriser l'amélioration des habiletés des employés. Toutefois, lorsque la forte charge de travail est combinée à un manque d'autonomie décisionnelle, elle pourrait alors se transformer en une charge de travail excessive et nuire à la santé de l'employé.

De façon générale, un pourcentage plus élevé de femmes que d'hommes vit un stress général quotidien intense. Dans un article de Statistique Canada, on avance que ce stress général quotidien intense pourrait être associé à leur situation familiale, par exemple la monoparentalité et l'obligation de remplir plusieurs rôles. De plus, on observe que le choix ou l'obligation de travailler un plus ou moins grand nombre d'heures par semaine a une influence directe sur le stress général quotidien des hommes et des femmes.

Une autre cause de stress est le manque d'argent. Le revenu personnel est directement relié au niveau de stress général quotidien. Les études suggèrent que plus le salaire est élevé et que moins les tensions seront vécues dans le milieu de travail. Les effets du stress se répercuteront plutôt dans les autres sphères de la vie. Vous ou bien votre conjoint semblez toujours être en désaccord sur les finances et le budget que vous vous accordez pour chaque chose. C'est vrai, de nos jours, il est de plus en plus nécessaire d'économiser vu la conjoncture de notre société, il est nécessaire de se construire un avenir solide et ceci peut être une cause de stress au quotidien. Ensuite, vous n'avez pas assez d'argent pour payer les factures, et vous vous retrouvez donc à déshabiller Pierre pour habiller Paul. Vous avez besoin d'argent pour payer les factures et les payer à temps.

Cela peut être très frustrant si vous avez des enfants, car ils peuvent avoir la pression du travail pour garder leurs notes à un certain niveau. Il existe des parents qui sont obsédés par les « 'A »' et farfouillent le contenu du bulletin scolaire de leurs progénitures. Ces enfants n'ont pas de vie en dehors de l'école et on ne leur permet aucun répit pour décompresser.

Parfois, les gens mettent l'accent sur eux-mêmes. Ils sont absorbés par des préoccupations qui sont au-delà de la portée de ce qu'ils peuvent faire. Or, ils s'inquiètent de choses dont ils ne devraient pas, car, elles sont insignifiantes et inutiles. Ils invitent, et j'insiste bien sur le mot inviter, le stress en se plaignant et en se morfondant sur eux-mêmes. Ils pensent négativement et ne cherchent aucun moyen pour s'en sortir. Là, c'est l'effet boule de neige, la machine infernale se met en route ce qui a pour effet d'accumuler toute cette pression. C'est l'effet « cocote minute ».

Il existe différents degrés de stress, ainsi que de nombreuses situations contraignantes. Certaines situations peuvent vous affecter plus qu'elles n'affecteraient d'autres personnes. Il existe aussi de nombreuses situations de stress dont les gens ignorent qu'elles à l'origine de leur stress. Par exemple, élever des enfants peut être stressant par moments. Discuter avec votre conjoint peut être aussi stressant, surtout si vous êtes souvent en désaccord.

Vous avez aussi tous très certainement déjà entendu parler du « stress au volant ». Ce stress est dans 90 % des cas causé par des situations du trafic routier. Ceci sera important dans le traitement du stress, car, dans le cas du « stress au volant », la personne qui conduit n'a pas la possibilité d'avoir le contrôle sur le trafic routier. Il réagit donc d'une façon inhabituelle. Bien que « le stress au volant » soit un exemple extrême, cela montre bien à quel point il peut s'accumuler en vous et être donc mauvais. Certaines personnes ne se libèrent pas du stress et donc ce surplus d'anxiété se manifeste dans l'organisme, causant de nombreuses maladies et problèmes de santé.

Voici une liste non exhaustive des événements qui peuvent causer du stress:

- La cessation d'emploi ou une mise à pied
- La maladie
- Les blessures
- La séparation du conjoint ou du petit ami
- Le divorce
- L'emprisonnement
- Le deuil d'un être cher
- La dépendance aux drogues
- Trop s'occuper et se soucier d'autrui
- Le rejet ou la peur du rejet par les autres ou de l'échec
- La grossesse (le baby blues)
- La retraite
- Le stress lié à la circulation routière
- Le stress lié à son emploi et à ses conditions de travail
- Etc.

Même si ces situations sont extérieures à vous, ne vous inquiétez pas. Vous le verrez plus loin dans ce livre, vous pourrez vous débarrasser des effets du stress.

Comme vous pouvez le conclure, vous avez dû faire face dans 90 % des cas au moins à une de ces situations listées. Le problème n'est pas d'essayer de ne pas les rencontrer et donc de ne pas faire face à ces situations, mais surtout de savoir les gérer correctement et convenablement. Car comme dit plus haut, le stress peut avoir un effet cumulatif, et donc être mauvais pour votre corps.

Chapitre 2
Les conséquences du stress sur votre corps

Depuis quelques décennies, de nombreux livres et études ont été publiés sur le stress, son fonctionnement, ses causes et les façons de le gérer. Avec raison d'ailleurs, lorsqu'on considère les conséquences néfastes que peut avoir le stress. Les conséquences du stress sur la santé physique et psychologique sont bien documentées. On parle souvent de l'impact négatif du stress, mais on en oublie ses bienfaits lorsqu'il est vécu sur une très courte période de temps. Parmi ceux-ci, on dénombre :

- une augmentation du niveau d'énergie;
- une protection de l'organisme contre les réactions allergiques pouvant interférer avec la respiration;
- une réduction de la perte de sang en cas de blessure;
- un meilleur rendement à court terme en raison des sens plus affinés;
- une augmentation du métabolisme;
- une augmentation du rythme cardiaque afin d'augmenter l'activité à court terme.

Le stress possède ses côtés positifs puisque la réaction des êtres humains à son égard lui a permis de survivre jusqu'à maintenant dans un environnement hostile. Toutefois, lorsque le stress se vit quotidiennement et devient chronique, les avantages découlant du stress peuvent devenir des inconvénients, dont certains peuvent avoir des conséquences néfastes sur la santé :

- des problèmes cardiovasculaires, rénaux et de glucose;
- de l'agitation, de la nervosité, de l'insomnie;
- une diminution de la résistance du corps au stress;
- de l'épuisement et une perte d'efficacité;
- de l'hypertension, un risque de crise cardiaque ou de rupture d'anévrisme;
- de l'impuissance, la frigidité et des problèmes conjugaux;
- une augmentation de la sensibilité à la douleur (maux de tête, de dos, arthrite, etc.).

Si vous vivez avec vit avec les troubles de santé mentionnés ci-dessus, vous continuerez la plupart de vos activités et vous vous présenterez tout de même au travail, au risque de voir votre productivité diminuer. Vous ne désirez pas mettre son emploi en jeu. Toutefois, si rien n'est fait

pour traiter les conséquences négatives du stress, celles-ci se détérioreront en maladies plus graves, comme la dépression, l'anxiété, l'épuisement professionnel ou même le cancer.

Vous étiez sûrement surpris d'apprendre que le fait d'avoir un stress peut être bon pour vous. Mais inversement, trop de stress est mauvais. Il peut avoir un effet cumulatif sur votre corps et peut vous affecter à de nombreux égards, à la fois mentalement et physiquement. Le stress est une réaction biologique. Elle est causée par le stimulus de l'organisme devant un danger, réel, perçu, ou face à un événement (divorce, perte d'emploi, examen, etc., etc.).

Le stress du corps est utilisé pour nous aider à nous sortir d'une situation dite de « 'danger »', tout comme les animaux sauvages. Le corps nous donne toujours des réponses à un « danger ». Le stress est donc une réaction chimique qui se propage dans votre corps lorsque vous faites face à un événement ou à un événement perçu.

Le stress se produit lorsque le cerveau pense que quelque chose de « mauvais » va se passer ou est en train de se dérouler. Le corps libère donc des produits chimiques à travers tout le système nerveux, le cœur pompe donc plus vite, ce qui a pour conséquence d'augmenter l'afflux sanguin et le mécanisme de respiration afin d'augmenter l'apport en oxygène nécessaire à votre organisme. Les réflexes ainsi obtenus sont plus nets, plus vifs, plus précis. Votre cerveau est en train de préparer votre corps pour faire face à une situation dangereuse.

L'insomnie est l'une des conséquences négatives du stress. et, en moyenne, 9,3 % des Canadiens utilisent des somnifères pour trouver le sommeil. On compte 7,3 % d'hommes et 11 % de femmes qui ont régulièrement de la difficulté à dormir. La situation est relativement constante dans toutes les provinces à l'exception du Québec, où 13,5 % des Québécois ont besoin d'un somnifère. La qualité du sommeil est à la fois un indicateur de stress et la cause de problèmes de santé plus graves, comme la dépression et l'épuisement professionnel. Puisque les somnifères sont souvent utilisés en dernier recours dans les cas d'insomnie, cela confirme donc que de nombreux Canadiens, plus particulièrement les Québécois, sont soumis à un niveau de stress élevé et que des maladies

plus graves que l'insomnie pourraient se développer. De plus, il est raisonnable de penser que ces statistiques s'appliquent aussi aux résidents des autres pays occidentaux.

Les médecins tentent de traiter les problèmes liés au stress quotidien. Toutefois, bien que les médicaments puissent parfois aider à atténuer les symptômes, les questions liées au stress sont mieux traitées si le mal est attaqué à la racine. Le stress entraîne de nombreuses réactions dans le corps. Les crises d'angoisse sont, par exemple, une réponse typique due à une accumulation de stress.

Une attaque d'anxiété peut avoir des symptômes aigus et à terme, mener à une situation fatale, la crise cardiaque. Pendant une crise de panique, la respiration devient irrégulière, souvent la personne hyperventile, ce qui peut provoquer des douleurs thoraciques, et les symptômes peuvent donc être assimilés à ceux d'une crise cardiaque. Pour beaucoup, après examens médicaux approfondis, il s'avère que ce n'est pas une crise cardiaque, mais en réalité une attaque due à l'anxiété.

Une crise de panique n'est en fait rien de plus que l'extrême accumulation de stress dans l'organisme. Le repos, le calme et quelques changements au style de vie sont donc de rigueur. Plus tard dans ce livre, vous allez apprendre plusieurs techniques utiles pour réduire le stress quotidien dans votre vie.

Pour mieux comprendre ce qu'est le stress, il faut déjà savoir ce qu'il provoque sur le corps humain. Lorsque vous percevez une menace (réelle ou imaginaire), les systèmes de communication à l'intérieur du corps commencent à s'activer. Le système nerveux déclenche la libération d'hormones comme l'adrénaline. Ces hormones sont sécrétées dans le système nerveux et provoquent une excitation accrue qui augmente la pression artérielle et la fréquence cardiaque. Les hormones sont libérées dans tout le corps, ce qui le prépare à l'action pour ensuite avoir des réactions rapides. Nous pouvons donc dire que le cœur et les muscles sont prêts à l'action.

En même temps, l'hypothalamus, une partie du cerveau, libère une substance, qui déclenche à son

tour d'autres hormones puissantes à travers la circulation sanguine. Ces réactions se produisent simultanément et instantanément. Des changements se produisent dans notre corps. Notre respiration est beaucoup plus rapide.

Ce type de stress est généralement très intense pendant un court moment, puis diminue. C'est le genre d'expérience que vous vivez quand un accident, incendie ou une catastrophe survient, votre corps réagit à une situation extérieure et produit donc une réponse typique.

Ce stress est physique et est surtout provoqué par des événements physiques. Ce type de stress s'en va rapidement. Vous ne cumulez pas le stress physique dans le corps contrairement au stress mental.

D'autres stress peuvent être lents, et donc durer plus longtemps. Ce stress peut avoir des effets cumulatifs sur le corps et il est donc en l'occurrence plus mental que physique. C'est le genre de stress que vous pouvez ressentir au travail par exemple. Quand les gens disent qu'ils sont « 'sous pression » au travail, c'est qu'ils sont en réalité en état de stress. Il existe différents degrés de stress.

Le syndrome du stress post-traumatique est le stress le plus intense. Il est causé par un événement traumatisant, dans la plupart des cas un événement étant survenu il y a des années.

Un exemple de syndrome de stress post-traumatique serait un soldat ayant combattu dans une guerre qui ne cesse de faire des cauchemars et de revivre chaque nuit l'horreur de la barbarie humaine. La personne peut en effet revivre le stress des combats et donc ressentir la peur de mourir. Ce type de stress est extrême et doit être traité par un médecin.

L'anxiété peut se manifester physiquement. Certains signes de tension sont à vérifier comme des maux de tête, des spasmes musculaires et de la mâchoire, et une certaine contraction des épaules

et du cou. Traitez les symptômes physiques comme à votre habitude, mais vous aurez des résultats qui durent plus dans le temps si vous traitez le mal à la racine.

Le stress à forte dose peut avoir des conséquences non négligeables sur votre corps. Tout d'abord, il peut se manifester physiquement, mais aussi mentalement. Et si ceci n'est pas géré et traité à temps, l'anxiété peut aussi causer des problèmes de santé.

Chapitre 3
Les problèmes de santé causés par le stress

En France, plus d'un million de personnes sont atteintes de maladies liées au stress. Ces maladies peuvent être bénignes comme très graves. Souvent les gens ne pensent pas que le stress est la cause de leur problème de santé.

Le stress peut causer de nombreux ennuis de santé. Même les médecins peuvent avoir des difficultés à déterminer si le stress a eu une cause ou une conséquence sur la maladie d'un patient. C'est pourquoi il est important que, dans tout check up ou visite médicale, vous fassiez le point avec votre médecin sur toutes les situations d'anxiété auxquelles vous faites face, même si certaines situations vous paraissent aberrantes dans la cause de votre mal. Parfois, une telle indication peut souligner les causes d'une maladie.

La bonne nouvelle est qu'en réduisant ou en éliminant votre niveau de stress vous pouvez lutter contre certaines maladies, comme les maladies cardio-vasculaires. Dans certains cas, vous pouvez ralentir ou inverser les effets du stress. Une fois que vous aurez appris à réduire votre niveau de stress, votre corps réagira positivement. Vous pourrez ensuite prévenir les risques de contracter de nombreuses maladies en utilisant le « contrôle du stress ». Une fois libéré de ce poids, le corps fonctionne de nouveau normalement. En apprenant à maîtriser le stress, vous pourrez contribuer à maintenir le bon fonctionnement de votre corps.

Voici quelques-unes des infections médicales qui peuvent être causées, directement ou indirectement, par le stress:

- **Les maux de tête**

Le stress peut provoquer des maux de tête. Il ne doit pas se produire au moment où vous avez déjà mal au crâne, car cela ne ferait que l'amplifier. Comme dit auparavant, le stress peut s'accumuler, et vous pouvez aussi faire face à plusieurs situations stressantes en même temps ou qui ce sont déjà produites. Tout ceci s'accumule et peut donc vous provoquer des maux de tête. Les maux de tête dus à l'anxiété disparaissent habituellement après avoir pris un médicament adapté. Les maux

de tête qui sont plus graves sont ceux qui ne disparaissent pas après un laps de temps raisonnable et peuvent donc être classés dans la catégorie des migraines.

- **Les troubles du sommeil**

La plupart du temps, le stress pousse les personnes à avoir des difficultés à trouver le sommeil ou à rester endormi. Lorsqu'il est en état d'anxiété, l'esprit travaille constamment sur les moyens de remédier à la situation problématique. Vous remarquerez probablement que vous avez de la difficulté à ne plus penser à la situation présente. Dans ce cas, vous mettrez assez longtemps pour vous endormir. Suite à ça, vous pourrez aussi vous réveiller après n'avoir dormi que quelques heures et ne plus retrouver le sommeil pour le reste de la nuit.

- **La fatigue**

Le stress peut vous faire ressentir de la fatigue, qui est due au manque de sommeil et surtout due au stress que vous ressentez. Cette charge d'inquiétude que vous ressentez et portez chaque jour sur vos épaules peut vous fatiguer et donc, à terme, vous mener à l'épuisement physique et moral. Si vous éprouvez une fatigue extrême, demandez conseil et consultez votre médecin ou un professionnel.

- **L'excès ou la perte d'appétit**

Votre corps ne tient plus compte des signaux qui vous permettent de savoir quand, où et comment manger et quand arrêter de manger. Certaines personnes mangent quand elles sont nerveuses, d'autres ne mangent plus du tout. Ceci peut être très risqué, car une fois la sensation de stress disparue, l'appétit et la faim reviennent, ce qui a comme conséquence une suralimentation. La tension peut aussi provoquer des maux de ventre (estomac noué, etc.), ce qui peut conduire à la perte de l'appétit.

- **Les brûlures d'estomac**

Il s'agit d'une plainte très fréquente, souvent liée au stress. Le corps augmente les sécrétions acides pendant les périodes de stress. Ceci peut conduire à une accumulation d'acide provoquant de

nombreux symptômes, tels que les brûlures d'estomac ou des gaz intestinaux. Les ulcères peuvent être le résultat d'une surproduction d'acide de la part de l'estomac durant des années.

- **Les spasmes musculaires**

Le stress peut faire durcir l'ensemble de nos muscles. Une contraction soudaine des muscles sans aucune raison se nomme un spasme musculaire. Ceci peut aussi être provoqué par le stress.
Le cou et les épaules sont extrêmement sensibles à la douleur due à la tension. Parfois, elle est provoquée par une petite quantité de stress.

- **Les douleurs dorsales**

Une source de tension au niveau du dos est causée par le stress. À l'instant ,vous venez de voir que le stress peut provoquer des tensions musculaires. Être assis dans une certaine position pendant de longs moments, comme être voûté au-dessus d'un clavier d'ordinateur, peut provoquer des douleurs de dos et du cou. Faites toujours attention à votre position assise et debout, mais encore plus si vous travaillez dans un bureau.

- **Le rhume ou la grippe**

Être en situation de stress peut réduire l'efficacité du système immunitaire à combattre d'autres maladies, notamment le rhume et la grippe. Si vous avez fréquemment le rhume sans que le temps (la météo) y joue (exemple en plein été), cela est sûrement lié à votre état d'anxiété et de stress.

- **Les douleurs dans la mâchoire**

La tension peut provoquer un serrement des dents. Une drôle de sensation de contraction au fond de la mâchoire peut également se faire ressentir sans raison apparente. Peut-être que, sans vous en rendre compte, vous serrez les dents. Toutefois, si une douleur aiguë s'en suit, vous êtes en présence d'un signe de stress. Peut être que également pendant votre sommeil, vous claquez des dents, ce qui signifie un relâchement de la tension musculaire. Le « meulage » des dents pendant la nuit est un mécanisme utilisé par le corps pour éliminer certains stress. Cette action, cependant, peut provoquer des douleurs dans les muscles du cou et de la mâchoire.

- **Les attaques de panique**

Les attaques de panique sont communes. Ces épisodes peuvent survenir lorsque le corps a une surcharge de stress. Les symptômes peuvent être similaires à ceux d'une crise cardiaque. Si jamais vous avez l'impression d'essoufflement, d'étourdissements, des battements cardiaques rapides ou des douleurs thoraciques, consultez un médecin immédiatement.

- **La dépression**

Lorsqu'elles sont confrontées à un stress chronique, certaines personnes peuvent montrer des signes de dépression. Il s'agit notamment d'un manque d'intérêt dans tous les domaines, de fatigue et un sentiment de désespoir constant. Parlez de ces symptômes à un médecin. Quand elle n'est pas traitée, la dépression peut s'aggraver.

- **La colère et/ou le changement d'humeur soudain**

Le stress chronique peut entraîner certaines personnes à un état colérique. Vous remarquerez que des petites choses insignifiantes peuvent vous mettre dans un état de colère voire un état de rage. Dans la plupart des cas, c'est le stress dit cumulatif (effet cocote minute) qui en est la cause.

- **L'augmentation du niveau de la tension artérielle**

L'anxiété et la colère peuvent temporairement augmenter votre tension artérielle. Cela est particulièrement mauvais pour les gens ayant déjà une pression artérielle élevée ou des antécédents cardiaques.

- **L'augmentation du taux de cholestérol**

Des études ont montré que le stress et la tension prolongés peuvent stimuler la production de cholestérol dans l'organisme, ce qui augmente donc votre taux de cholestérol. De plus, comme nous l'avons vu plus haut, le stress peut provoquer un désordre dans le cadre alimentaire ceux qui peut également avoir comme conséquence l'augmentation du taux de cholestérol dans votre organisme.

- **L'augmentation du nombre de maladies cardiaques**

Les maladies cardiaques sont l'une des premières causes de décès dans le monde. Elles sont causées par de nombreux facteurs, mais le stress peut être un facteur majeur de celles-ci. Le cœur, comme tout muscle, est exposé au stress pendant de longues périodes de temps. Le stress peut augmenter le risque de maladie cardiaque.

- **Le cancer**

Le stress à lui seul ne cause pas le cancer. Toutefois, il a été démontré que le stress négatif peut avoir des effets cancérigènes. Si vous prenez des mesures pour réduire votre stress, vous contribuez à prévenir certains cancers de se développer.

Vous trouverez dans le tableau ci-dessous les changements physiques qui se produisent lorsqu'une réaction de stress s'enclenche, ses avantages à court terme et ses inconvénients à long terme.

Changements physiques	**Avantages à court terme**	**Inconvénients potentiels causés par une exposition chronique**
Sécrétion d'adrénaline et de noradrénaline dans le sang	Augmentation du rythme cardiaque dans le sang, donc du métabolisme, du degré d'énergie et de l'activité à court terme	Problèmes cardiovasculaires, rénaux et du taux de glucose (hypoglycémie, diabète) si ces changements ne se traduisent pas en action immédiate
Sécrétion d'hormones thyroïdiennes dans le sang	Augmentation du métabolisme, donc de la rapidité avec laquelle l'énergie peut être brûlée et transformée en activité physique	Agitation, nervosité, perte de poids, insomnie, épuisement, évanouissements

Sécrétion de cholestérol dans le sang	Augmentation du degré d'énergie, favorisant le fonctionnement musculaire	Blocage et durcissement des artères, maladies et attaques cardiaques
Sécrétion d'endorphines dans le sang	Réduction de la sensibilité à la douleur	La réduction des réserves d'endorphines augmente la sensibilité à la douleur (maux de tête, de dos, arthrite, etc.)
Sécrétion de cortisone dans le sang	Protège l'organisme des réactions allergiques qui pourraient interférer avec la respiration	Diminue la résistance du corps au stress et réduit la résistance de l'estomac à l'acide qu'il sécrète (ulcères, colites) ; associé au sentiment de détresse/dépression
Arrête temporaire du système digestif	Détournement du sang de l'estomac vers le cœur, les poumons et les muscles pour soutenir l'action	Malaises de l'estomac et de la digestion (ballonnements, nausée, crampes, diarrhée, etc.)
Pâleur et moiteur de la peau	Réduction de la perte de sang en cas de blessure ; l'émission de sueur rafraîchit les muscles surchauffés	L'excès de transpiration indispose socialement et dissipe une chaleur corporelle précieuse
Dilatation des poumons	Permet au sang de récolter plus d'oxygène, donc plus d'énergie	Syncopes, dérèglements du rythme cardiaque
Aiguisement des sens (la vue, l'ouïe, etc.)	Meilleur rendement à court terme	Épuisement, perte d'efficacité

Diminution des hormones sexuelles	Permet le déplacement de l'énergie vers des tâches jugées essentielles	Impuissance, frigidité, problèmes conjugaux
Augmentation du taux de sucre dans le sang	Source d'énergie de « courte durée », immédiate pour l'action	Déclenchement ou aggravation du diabète en raison d'un excès d'insuline
Accélération du rythme cardiaque	Apport traditionnel de sang, donc d'énergie, et d'oxygène aux muscles et aux poumons	Hypertension, risque de crise cardiaque, de rupture d'un anévrisme
Épaississement du sang	Augmentation du volume sanguin, du transport d'oxygène ; accélération de la coagulation en cas de blessure	Surcharge du cœur, formation de caillots, maladies et crises cardiaques

Source : Hanson, P.G. (1987). *Les plaisirs du stress.* Montréal : Les Éditions de l'Homme.

Comme vous le voyez, les causes de maladies dues au stress peuvent être nombreuses et variées. Pour savoir si vous pouvez être assujettis à l'un de ces problèmes il vous faut déterminer votre niveau de stress

Chapitre 4
Votre niveau de stress

Il existe différents types de stress et il se peut que vous en ressentiez certains et d'autres non. Certains stress aigus sont causés par exemple par une situation révolue (événements ayant eu lieu dans le passé). Il y a aussi le stress causé par les situations répétitives. Il existe de nombreuses situations de la vie qui sont une source de stress, et, comme nous l'avons vu plus haut, il est difficile de toutes les énumérer, car elles divergent grandement d'une personne à une autre.

La recherche a montré qu'il existe un nombre de facteurs et d'événements qui peuvent survenir dans notre vie et qui causent à coup sûr une situation de stress. Si vous avez rencontré l'un de ces événements au cours de la dernière année, vous devriez prendre des mesures de réduction de stress dès maintenant. Si vous avez rencontré plus d'un de ces événements, vous pouvez être certain que le stress a un effet important, même si vous ne vous rendez pas compte. Soyez prêt à faire des changements afin que les effets du stress se fassent moins ou plus du tout ressentir.

Voici les 10 premiers producteurs de stress liés à des événements de la vie(ce sont les événements les plus couramment liés à la production du stress) :

1. Le décès d'un conjoint ou partenaire
2. Le divorce
3. La séparation
4. Être en prison
5. Le décès d'un membre de la famille (parents, enfants, parents proches)
6. Les maladies importantes (diagnostiquées au cours des six derniers mois)
7. Le mariage
8. La perte d'un emploi
9. La réconciliation avec un ex-conjoint ou un partenaire
10. La retraite

Voici d'autres événements producteurs de stress à prendre en considération :

• Un déménagement
• Le déplacement dans le travail
• La faillite personnelle ou professionnelle
• Le changement d'emploi
• Le changement d'établissement scolaire pour un enfant
• Les problèmes avec votre patron ou un membre du personnel de votre travail
• Les problèmes dans votre mariage ou votre relation
• Les problèmes avec les amis et les gens qui vous entourent au quotidien
• La souscription à un prêt

Comme vous pouvez le voir, la plupart des événements ci-dessous arrivent à tout le monde à un moment ou à un autre. Toutes les grandes manifestations de la vie, à la fois bonnes et mauvaises, apportent leur lot de stress. Par exemple, la première année de mariage est généralement stressante pour le couple. Ils viennent de se marier et ont emménagé dans une maison ensemble, deux des plus grands producteurs de stress. De plus, à cela peut s'ajouter le stress d'une souscription à un prêt pour l'achat de leur bien immobilier ou encore le stress de savoir si le couple ne va pas finalement divorcer.

Comment peut-on donc déterminer la quantité de stress que vous avez?
Bien qu'il n'existe pas de compteur de stress, il y a certains indices que vous pouvez utiliser pour voir à quel niveau de stress vous avez à faire. Vous pouvez lister toutes les choses avec lesquelles vous pouvez ressentir de la frustration ou de l'anxiété.

Exercice

Prenez une feuille de papier et faites une liste de tous les éléments de stress vous concernant.

Attention! Je le répète, cette liste est non exhaustive et peut évoluer, je vous fournis seulement les « symptômes » les plus courants liés au stress :

• La fatigue
• Des difficultés à trouver le sommeil
• L'excès ou la perte de l'appétit
• L'utilisation de médicaments pour le moindre souci
• L'anxiété ou la panique
• L'humeur maussade
• Des palpitations
• L'éruption cutanée, les démangeaisons ou l'urticaire
• Des douleurs musculaires
• La perte de la libido
• La surconsommation de boissons alcoolisées
• L'usage de drogues
• L'irritabilité
• La colère (sentiment plus fort et plus profond que l'irritabilité)
• La perte de mémoire
• La perte de concentration
• L'impatience
• La déprime
• L'insociabilité

Si vous avez plusieurs de ces « symptômes », vous montrez à coup sûr des signes de stress. Vous pouvez être certains qu'ils sont synonymes de stress même si vous traitez avec eux. C'est seulement qu'ils sont habituels et qu'ils font maintenant partie de votre vie. Ensemble, ces

symptômes peuvent masquer un problème de stress.

Le stress est cumulatif. Parfois, il s'accumule à un tel point que la moindre « petite chose » peut vous mettre « à bout » et hors de vous. Cette « petite chose » n'aurait, par elle même, eu un tel impact. Mais toutes ces contraintes mises les unes sur les autres (effet cocote minute), peuvent vous faire partir au quart de tour. Vous avez surement déjà entendu le dicton « c'est la goutte d'eau qui a fait déborder le vase ». S'arrêter et se rendre compte que cette situation est vraie consiste à faire un pas vers la guérison et le contrôle de son stress.

La charge initiale d'une mule peut être très légère en elle-même. Mais à force de rajouter du poids, il viendra un moment où le poids sera trop lourd pour être porté par la mule. Le problème ne sera pas la dernière valise ajoutée, mais plutôt toutes les charges de la mule. Il en est de même pour vous et votre stress.

Il y a beaucoup de choses dans votre vie quotidienne qui peuvent s'ajouter au stress. Vous avez besoin de savoir ce qui s'est ajouté à votre stress quotidien et pourquoi. Un bon moyen de voir comment vous vivez avec votre stress est de tenir un journal.

Un « journal du stress » vous aidera à prendre conscience de ce qui est à l'origine de votre stress et ainsi en connaître un peu plus sur votre niveau d'anxiété.

« 'Journal du stress"

Pour cet exercice, vous aurez besoin d'un petit bloc-notes ou d'un calendrier. Assurez-vous qu'il soit assez petit pour être transporté facilement, car vous devrez l'apporter avec vous pendant une semaine, voire même plus. Un petit bloc-notes fonctionne bien, en utilisant une page pour chaque jour.

Maintenant, chaque fois que vous vous sentirez perturbé, écrivez-le. Assurez-vous de noter le jour, l'heure, et l'endroit où vous étiez ainsi que ce que vous faisiez. Ensuite, écrivez la nature du stress (la cause avec le plus de précisions possible).

Enfin, essayez de noter votre taux de stress sur une échelle de 1 à 10, 1 étant le moins stressant et 10 étant le plus stressant.

Le but de cet exercice est de trouver les causes de votre stress pour vous permettre d'édifier un plan sur mesure à vos besoins pour éliminer et combattre votre stress plus tard.

Utilisez une échelle sur 10 pour déterminer votre niveau de stress.

Niveau 1. Pas de stress
Niveau 2. Peu de stress
Niveau 3. Un peu stressé
Niveau 4. Respiration rapide ou transpiration
Niveau 5. Irritation de votre humeur
Niveau 6. Stress modéré
Niveau 7. Vous vous sentez stressé, et commencez à être perturbé
Niveau 8. Vous vous sentez colérique et/ou soucieux
Niveau 9. Très stressé
Niveau10. Extrêmement stressé

Voici un exemple d'une page de journal (inspirez-vous-en):

Lundi 12 Janvier
07H20: Ma fille n'est pas prête pour être à l'école à l'heure. Et je dois l'aider à trouver ses chaussures et sa veste. Maintenant, je vais sûrement être en retard au travail.
Stress de niveau 8

8H15: Mon collègue de travail m'a demandé de l'aide et me sollicite donc. J'ai déjà beaucoup de boulot personnel à finir, mais il faut que je l'aide.

Stress de niveau 5

11H45: J'arrive à l'épicerie à l'heure du déjeuner, plusieurs personnes sont devant moi et commandent un repas. Leurs repas sont longs avant d'être servis et je vais finir par être en retard si ça continue comme ça…

Stress de niveau 7

14H15: Je travaille sur un projet pour mon patron (qui doit être rendu aujourd'hui) et je ne peux pas le faire parce que le téléphone n'arrête pas de sonner.

Stress de niveau 7

15H30: Quelqu'un a pris le dernier café et la machine refuse de m'en faire un. Maintenant, je dois le faire manuellement sans que personne ne me propose son aide.

Stress de niveau 3

16H30: Je suis en retard dans mon travail. Il faut que je travaille une heure de plus. Je n'arrive pas à entrer en contact avec mon conjoint pour qu'il aille chercher notre enfant à l'école.

Stress de niveau 5

17H45: Sur le chemin du retour, la circulation est terrible. Ça va me prendre plus d'une demi-heure pour être de retour à la maison.

Stress de niveau 8

18H50: Je viens finalement à peine de rentrer et je n'ai aucune minute à moi. Après une dure journée de labeur, je dois encore préparer le repas. Et tout doit être prêt à l'heure sinon le conjoint va encore râler.

Stress de niveau 8

20H45: Je viens de découvrir que l'enregistrement programmé de mon film n'a pas fonctionné correctement. Je voulais vraiment le voir!

Stress de niveau 4

22H00: Je viens de me rendre compte que j'ai une lessive à faire, car ma fille et mon conjoint n'auront de convenable rien à se mettre demain.

Stress de niveau 5

Vous voyez l'idée ? Il y a beaucoup de choses qui peuvent vous déranger tous les jours. Une fois que vous les aurez écrites pendant une semaine, certains modèles commenceront en toute logique à émerger. Vous pourrez donc évaluer votre stress à venir avec une liste de vos « agresseurs » quotidiens.

Voici donc à quoi ressemble la liste des « agresseurs » du modèle du journal ci-dessus.

1. Ne pas être prêt à temps pour le travail et donc être en retard et le cumuler toute la journée.
2. Le diner n'est pas prêt pour le conjoint quand je suis en retard.
3. L'état du trafic routier qui est à l'origine de mon retard.

Vous pouvez maintenant prendre des mesures pour éliminer les causes du stress dans votre vie. Certains peuvent être hors de votre contrôle, mais si vous y travaillez et vous efforcez d'éliminer ceux que vous pouvez contrôler, vous devriez voir une différence dans votre vie.

Voici donc les moyens d'éliminer le stress de l'échantillon du journal.

Pour éliminer le stress numéro 1 (ne pas être prêt à temps pour le travail et donc être en retard et le cumuler toute la journée), la réponse la plus logique est de se réveiller plus tôt pour que vous ayez suffisamment de temps pour vous préparer pour le travail. Partez de la maison un peu plus tôt, aussi. Si vous avez de la difficulté à vous lever, ajustez l'heure de votre sommeil, c'est-à-dire essayez de vous coucher plus tôt. Ainsi, vous aurez plus de temps et vous serez donc moins pris par

le temps. Ça vous évitera d'accumuler du retard durant la journée et donc dans votre travail.

Pour éliminer le stress numéro 2 (le diner n'est pas prêt pour le conjoint quand je suis en retard), vous aurez besoin de mieux communiquer avec votre partenaire. Assurez-vous de discuter et d'élaborer le menu de la semaine. Ce menu décidera des repas à faire à l'avance, de sorte que celui qui arrive le premier peut commencer à le préparer. Vous pourrez aussi conclure d'autres ententes, tel que celui qui arrive en retard prend un repas à emporter sur le chemin du retour. Laissez aussi libre cours à votre imagination et trouvez d'autres solutions. Toutes les solutions sont bonnes tant qu'elles conviennent à tous les deux.

Pour éradiquer le stress numéro 3 (l'état du trafic routier qui est à l'origine de mon retard), il n'existe pas de solution miracle, car la circulation est hors de votre contrôle. Vous pouvez toutefois utiliser certaines méthodes d'adaptation pour aider à alléger le stress que vous avez au volant. Par exemple, alors que vous êtes dans la voiture, écoutez de la musique qui vous calme (musique d'ambiance) ou de la musique qui vous donne la pêche et vous rend heureux. Vous pouvez aussi vous concentrer sur votre respiration et respirez profondément. Cela vous permettra entre autres de rendre le trajet et les bouchons moins longs et moins pénibles. Essayez d'éviter de penser à vos problèmes et détendez-vous!

Maintenant que vous avez compris le principe et les intérêts d'édifier un journal du stress, on peut donc commencer à entrer dans le vif du sujet, c'est-à-dire à assimiler et à pratiquer des petits conseils pratiques pour réduire le stress.

Chapitre 5
Petits conseils pratiques pour réduire le stress

Nous attaquons le vif du sujet. Au cours de ce chapitre, je vais vous donner quelques conseils pratiques que vous pourrez effectuer aux quotidiens pour réduire votre stress. La plupart de ces exercices peuvent être faits n'importe où sans contrainte particulière. Je vous conseille de bien vous attarder sur cette partie du livre pour bien l'assimiler. Nous verrons ensuite dans un autre chapitre des techniques de relaxation un peu plus avancées.

Une grande partie de notre stress est auto-induite. Nous pouvons réduire la quantité de stress que nous avons par le biais de quelques techniques simples et utiles. La respiration est une chose naturelle. Personne n'a besoin d'apprendre à respirer, la respiration est innée. Cependant, la façon dont nous respirons a un effet important sur notre corps. Avoir une respiration calme et profonde peut produire des résultats d'apaisement. La respiration profonde est également connue comme la respiration du diaphragme (le ventre se gonfle). Beaucoup de pratiques le sont, comme le yoga et la méditation. Ce sont des techniques de respirations ayant pour effet la relaxation.

Voici quelques conseils utiles pour aider à réduire votre stress:

- **Les exercices de respiration**

Allongez-vous sur le dos sur une surface dure comme le sol, tout en étant à l'aise. Placez vos paumes de mains vers le plafond. Laissez votre corps se relâcher et détendez tous vos muscles. Calmez vos pensées, évitez de penser à quoi que ce soit. Le mieux se serait que vous mettiez une musique douce et relaxante. Faites attention à votre respiration. Maintenant, prenez une longue respiration profonde par le nez. La respiration doit durer environ 3 secondes. Faites une légère pause puis expirez lentement par le nez. Faites une pause et recommencez l'exercice, jusqu'à ce que vous puissiez sentir un certain rythme. La respiration doit devenir cyclique, c'est-à-dire régulière.

- **Les exercices de visualisation**

Asseyez-vous tranquillement et confortablement dans un endroit calme. Fermez les yeux et pensez à une plage. Visualisez la plage, le sable, l'odeur de l'air, le soleil qui brille, une légère brise. Le ciel

est d'un bleu clair éclatant. Le bruit des vagues s'échouant sur le rivage bat en rythme. Maintenant, imaginez que vous êtes seul à la plage. Vous marchez le long, lentement. Vous prenez vos chaussures à la main et vous marchez pieds nus dans le sable, le long du bord de l'eau, l'eau fraiche venant mouiller vos pieds. Vous vous arrêtez pour ramasser des coquillages. L'eau est belle. Essayez de passer 5 minutes à visualiser ce genre de scène, ou encore une autre scène qui vous plait. Le mieux serait que vous accompagniez vos pensées avec un bruit d'ambiance de style plage (son de vague, de mouettes, etc.).

- **Les massages**

Les bienfaits du massage sont innombrables, et le mieux est que vous pouvez le faire vous-même. Massez-vous les bras, les jambes ou bien les épaules. Asseyez-vous confortablement sur une chaise et relâchez votre corps, détendez vos muscles. En utilisant le bout des doigts et des pouces, effectuez de légères pressions tout en faisant un petit massage circulaire sur les endroits où vous vous sentez tendu. Appliquez la pression du massage sur chaque zone pendant 5 secondes, puis déplacez-vous vers une autre zone. Essayez de vous détendre un maximum pendant vos massages. Vous pouvez effectuer cet exercice n'importe où.

- **Les massages professionnels**

Les massages thérapeutiques peuvent être très bénéfiques pour réduire momentanément le stress. Il existe plusieurs formes de massages, tels que Shiatsu, suédois, sportif, thaïlandais, etc. Quelle que soit la forme de massage que vous choisissez, le thérapeute utilise des techniques de glisse, de pétrissage et de mouvement pour détendre vos muscles et améliorer la circulation sanguine. Certains thérapeutes utilisent des huiles essentielles très bénéfiques, l'aromathérapie.

- **La méditation**

Vous avez probablement entendu parler de grands avantages de la méditation, mais au final qu'est-ce que c'est? Est-ce vraiment efficace? La méditation est une discipline ancienne qui vous permet de concentrer votre esprit sur le moment présent. Cet art vous aide à mettre votre corps et votre esprit en symbiose, en harmonie. Bien que la méditation fasse partie de certaines religions, l'acte de la méditation en elle-même est non confessionnal. Vous n'avez pas besoin d'avoir peur de la

méditation, ici il n'y a ni hypnose ni type de transe. Maryse Lehoux, de Diva Yoga, vous propose une technique que vous pourrez après avoir écouté sa téléconférence de 2 heures sur la méditation.

- **Aller au parc**

Trouvez un parc et allez-y faire de l'exercice. Marchez, faites du jogging ou faites des exercices d'étirement. Puis enfin, assis sur un banc, détendez-vous. Laissez votre esprit dans la nature et les sites touristiques autour de vous. Écoutez les oiseaux. En passant seulement 15 ou 20 minutes dans le parc, vous transformerez votre esprit et serez rafraîchi.

- **Le yoga**

Le yoga est une pratique millénaire qui permet à l'individu d'équilibrer l'esprit ou l'intellect avec le corps et la conscience d'être. Les principes de base du yoga comportent les exercices physiques et de respiration (asanas et pranayama) ainsi que la pratique méditative. Elle contribue non seulement à nous maintenir en forme, mais enseigne également la prise de conscience de votre corps. Les avantages sur le stress sont bien connus. Il y a des classes de yoga dans presque chaque ville, et même sur Internet, entre autres Diva Yoga! Pour un exemple de séance revigorante, allez à l'annexe 1.

Comme vous pouvez le voir, il existe pas mal de petits conseils pour réduire le stress au quotidien. Vous venez d'en voir qu'une petite palette. Plus tard, dans ce livre, vous en apprendrez d'autres qui vous permettront de combattre encore plus efficacement votre stress et donc vous aider à vous sentir mieux plus rapidement. Mais malgré tous ces efforts, le stress au travail avec les amis ou la famille sera toujours omniscient si vous n'éradiquez pas le mal à sa source.

Chapitre 6
Stress au travail, avec les amis et avec la famille

Une grande partie de votre stress résulte de votre travail et même de votre vie familiale. Le stress au travail, en particulier, a augmenté au cours des dernières années. Les études montrent que les gens travaillent beaucoup de plus en plus la semaine qu'auparavant. Beaucoup de gens travaillent facilement plus de 40 heures par semaine (heures supplémentaires comprises), voire plus selon les métiers. Ce surplus de travail en lui-même provoque un stress. Votre productivité est la clé pour conserver votre emploi, et votre disponibilité aussi. De nos jours, de plus en plus de personnes refusent de dire non à leur patron de peur d'être mis à la porte, surtout que derrière vous, en raison de la conjoncture économique et sociale, il y a du monde pour reprendre votre poste. Avec de plus en plus de travailleurs travaillant le minimum syndical demandé, plus de travail est donc attendu de votre part. Cette pression se crée et se traduit par le stress. Au Japon, où le stress au travail est bien connu, 10 000 personnes en meurent chaque année.

Une grande partie de votre stress est originaire des pressions dues à votre emploi. Les patrons qui exigent de plus en plus de performances et de boulot, des collègues qui peuvent travailler moins et être difficiles à vivre tout autant que les clients. Bien que la majeure partie de votre stress puisse être liée au travail, une certaine quantité de stress est aussi originaire de la maison ou de votre famille et même les amis. Les gens sont de plus en plus actifs. Tous les membres de votre famille peuvent sembler être hyperactifs et partir dans tous les sens, le stress peut donc facilement se produire. En même temps, les plus jeunes membres de la famille peuvent participer à plusieurs activités différentes, la famille se déplace à un rythme rapide. Le multitâche, n'arrive pas seulement qu'au bureau.

L'apparition des nombreux appareils électroniques et de communications est censée nous simplifier la vie, non? Eh bien, cela est vrai dans un sens, mais ça peut aussi être source d'un grand stress. La multiplication des téléphones cellulaires a permis de nous faciliter la vie et la communication, mais à cause de ce petit appareil nous ne pouvons plus échapper à personne, car maintenant nous sommes joignables à n'importe quel moment dans n'importe quelles conditions. L'annonce de mauvaises nouvelles peut aussi très vite arriver à vous et votre patron peut vous joindre quand il veut surtout si vous possédez un téléphone cellulaire de fonction. L'arrivée du web a apporté beaucoup de grandes choses pour nous, cependant, nous avons maintenant presque tous une boîte

de courrier électronique qui peut aussi être annonciatrice de mauvaises nouvelles et donc être aussi un apport de stress.

Essayez de réduire au minimum votre nombre d'appareils électroniques. Tout du moins dans la mesure du possible, essayez d'établir un ensemble de règles pour les utiliser. Par exemple après une certaine heure, seulement devant une situation d'urgence on peut vous joindre sur votre téléphone. Veillez à ce que toute votre famille suive ces règles voire vos amis. Même les enfants peuvent être stressés. Si vos enfants semblent anxieux, essayez de limiter l'utilisation de l'ordinateur (internet) et des téléphones portables. Essayez aussi de limiter la quantité d'activités auxquelles ils participent. Permettez-leur de choisir un sport ou une activité à la fois. Car l'esprit de compétition dans certains sports et certains clubs peut être source de stress pour vos enfants. Tout ceci aidera vos enfants à ressentir moins de stress et ça vous donnera plus de temps pour vous consacrer à vous et uniquement à vous, car vous n'aurez plus besoin de courir à droite et à gauche.

Les horaires du dîner avec la famille étaient une norme avant, mais avec la multiplication des horaires, la plupart des familles ne mangent plus ensemble. Communiquer les uns avec les autres est important pour la famille et la plupart du temps le repas familial est un excellent ou était un excellent moyen de communiquer. Le manque de communication est un argument et une cause qui peut conduire au stress. Faites de l'heure du dîner un moment où tous les membres de la famille doivent être présents. Éteignez tous les téléphones et la télévision. Et personne n'est excusé et ne doit quitter la table tant que le repas soit terminé.

Assurez-vous qu'il y ait un horaire de coucher pour tout le monde dans la famille et qui soit respecté. Les enfants ont besoin de plus de sommeil que les adultes généralement entre 10 et 12 heures par nuit contre 7 à 9 h pour un adulte. Le fait de se coucher tôt est le seul moyen de faire une bonne nuit de sommeil et de récupérer de la journée. Veillez à ce que vos enfants aient un calendrier dans un premier temps, s'ils ne sont pas habitués à en avoir un, forcez-les, cela leur permettra de suivre le rythme. Après peu de temps, tout le monde se sentira mieux.

Faites également en sorte qu'une soirée soit consacrée à la famille. Choisissez un jour de la semaine qui lui soit consacrée. Personne ne pourra faire ou prévoir d'autres plans pour la soirée. L'objectif est de passer du temps ensemble et de parler. Louez un film, écoutez de la musique ou jouez à un jeu de société. Chaque membre de la famille à son tour devra choisir une activité. Définissez un calendrier et le jour choisi, la personne qui aura choisi le thème de la soirée, mettra son nom. Impossible de partir pour de longues vacances pour cause d'argent? Choisissez un week-end pour ' partir''en vacances. À partir du vendredi soir, prétendez que vous êtes en vacances. Envisagez un plan d'activités similaires à ce que vous pourriez faire si vous étiez en vacances. Trouvez ce que vous pouvez faire à proximité de chez vous. Cherchez dans le journal local pour avoir des idées. Qu'est-ce que les touristes font quand ils passent du temps dans votre ville? Faites une liste de certaines de ces activités et faites-les durant le week-end. Essayez d'aller au zoo, au musée, sortez vous promener. Cela vous aérera l'esprit. Passez du temps dans un parc ou un jardin. Passez l'après-midi à la piscine ou allez au mini-golf. Commandez de la nourriture à emporter ou mangez au restaurant. Si vous le souhaitez, vous pouvez être accompagné par des membres de votre famille ou des amis pour le week-end. Faites participer aussi la famille à la planification de ces petites vacances. Tout le monde peut être impliqué dans la planification des activités. Cette activité (ce week-end de vacances) amusante permet de recharger les batteries, casse la monotonie et supprime tous les stress du corps.

Faites une promenade avec votre conjoint. Essayez de donner à chaque membre de la famille un podomètre. Et fixez-vous des challenges histoire de voir qui marche le plus dans la journée. Au parc, pendant les courses, ou en visitant des magasins toutes les situations sont bonnes pour s'en servir. L'exercice est bon pour réduire le stress et de plus vous maintient en forme.

Parlez du stress en famille. Chaque membre de la famille peut ressentir et être stressé, même les enfants. Prévoyez une heure par semaine pour une réunion de famille (à côté de la journée de la famille). Permettez à chacun de faire le tour et de dire le meilleur et le pire de ce qui s'est passé pendant cette semaine. Ce sont des discussions qui favorisent une bonne communication. Nous sommes plus enclins à discuter ouvertement de nos problèmes en groupe, et donc de réduire la quantité de stress que nous avons.

La famille, le travail, les amis et le monde qui nous entoure ne sont pas les seuls à être synonymes de source d'anxiété. Un acteur majeur et important de notre vie l'est plus encore, l'argent...

Chapitre 7
Le stress lié aux problèmes d'argent

Dans notre monde, l'argent est devenu un important facteur de stress pour de nombreuses raisons et pour de nombreuses personnes. Pour maintenir vos relations avec vos amis et voisins et ainsi garder votre « carnet d'adresses », vous sortez et dépensez de l'argent même si vous n'en avez pas les moyens. Il a été estimé que la plupart des gens ont entre 2 et 3 cartes de crédit, car les organismes faisant des prêts à la consommation fournissent également des cartes de crédit. posséder autant de cartes de crédit et avoir un prêt à la consommation sont les moyens les plus sûrs pour contracter des dettes. Une fois que vous contractez des dettes, il devient de plus en plus difficile de s'en sortir, car comme on le sait bien une dette en engendre une autre et ainsi de suite. C'est un cercle vicieux, car dans la plupart des cas les personnes endettées refont un prêt pour rembourser leur dette et ainsi de suite. C'est comme déshabiller Pierre pour habiller Paul.

La plupart des familles sont composées de deux personnes qui travaillent (le mari et la femme). Malgré cela, ils ont toujours du mal à rembourser toutes leurs dettes. L'ère de l'électronique et du numérique évolue si rapidement, qu'il est presque impossible de suivre la cadence sans vouloir acheter un appareil encore plus perfectionné.

Je vais prendre deux exemples tout simples, mais ancrés dans l'air du temps : les jeux vidéo sur PC et les téléphones portables. Tout le monde sait que la puissance d'un PC a un impact direct et majeur dans la jouabilité et la fluidité d'un jeu contrairement aux consoles de jeux de salons. Puisque les jeux sont en perpétuelle évolution et qu'ils demandent de plus en plus de ressources de la part de l'ordinateur, il faut donc changer ses pièces pour augmenter les performances de son PC et jouer dans de bonnes conditions. À force cela peut revenir assez cher.

En ce qui concerne les téléphones mobiles, je vais prendre le téléphone de la marque à la pomme croquée, j'ai nommé le iPhone. Depuis trois ans, Apple a mis en marché pas moins de trois modèles différents vendus à des prix astronomiques. La différence entre les trois modèles est minime, et pourtant ce genre de portables se vend comme des petits pains. Il n'est pas rare de voir qu'un possesseur d'iPhone de 1re génération a aussi l'iPhone de 2^{e} et de la dernière génération, donc pas loin de trois téléphones quasi identiques…

Nous voulons tous aussi que la nouvelle voiture que nous possédons ait l'électronique la plus récente, et nous voulons tous aussi une belle et grande maison. Et bien le crédit nous permet d'obtenir toutes ces choses. Les problèmes viennent plus tard, alors que les factures commencent à arriver et à s'accumuler, et que les paiements mensuels minimum se retrouvent difficiles à faire.

Une fois les dettes contractées, les problèmes d'argent qui en découlent sont d'énormes facteurs de stress. C'est même l'un des plus grands facteurs, car il est lié à la menace de la faillite. Il est suivi de près par la peur de ne pas obtenir une hypothèque et la crainte de perdre son d'emploi, car sans emploi, pas d'argent et sans argent, pas de maisons... Dans certains cas, les problèmes d'argent peuvent entrainer un divorce, car le stress accumulé entraîne des désaccords internes dans le couple.

Vous pouvez contrôler votre stress lié à votre argent en suivant quelques conseils simples.

- **Commencez par prévoir un budget**

La plupart des problèmes d'argent posent le souci des paiements des factures mensuelles. Commencez par faire une liste de tous vos paiements mensuels. Assurez-vous de tous les inclure et de même y inclure vos projets en prenant une marge d'erreur dite de sécurité. Une fois la liste de vos paiements mensuels établie, ajoutez au montant total obtenu un surplus de 50 à 70 euros (histoire de couvrir des oublis), et incluez également les factures que vous payez chaque année ou semestre. Marquez le tout dans un cahier ou une feuille Excel. Mettez de côté une heure ou deux de votre temps par semaine pour maintenir le budget à jour et payer vos factures. Une fois que vous avez établi et calculé vos dépenses, comparez vos revenus et votre budget. Si vous dépassez vos moyens, vous avez besoin de prendre immédiatement des mesures pour changer. Vous aurez besoin de réduire vos dépenses, car la solution ne consiste pas nécessairement à augmenter vos revenus. Assurez-vous de laisser un peu d'argent de côté pour l'épargne que vous utiliserez en cas de coup dur, ce qui vous sera très utile.

- **N'achetez rien si vous ne pouvez pas vous le permettre**

Aussi facile que cela semble, cela arrive tout le temps. Commencez par utiliser votre argent dit de débit au lieu de votre argent issu d'un crédit. Bannissez les cartes de crédit et les prêts à la consommation. Une fois que vous êtes hors dettes, assurez-vous de ne pas acheter de nouveau à crédit si vous ne pouvez payer en totalité le solde à la fin du mois. Rembourser les cartes de crédit que vous avez peut être une tâche colossale. Si vous ne payez que les paiements mensuels minimum, il est probable que vous effectuez des paiements avec en plus des charges d'intérêt astronomiques. À ce rythme, vous pouvez passer des années à rembourser vos dettes.

- **Évitez toutes les dépenses inutiles**

Vous seriez surpris de voir combien vous coûte un café par jour à long terme! Apportez votre déjeuner au travail vous fera économiser le prix d'un repas. Utilisez les coupons-restaurants à l'épicerie. En d'autres termes, « serrez la ceinture ». Arrêter les petits plaisirs inutiles de la vie vous permettra de mettre un petit pécule de côté et d'ajouter ceci à votre épargne en cas de coup dur. Comme vu précédemment, donnez-vous un budget et respectez-le à la lettre. Un conseil : pour savoir si vous avez des dépenses inutiles, assurez-vous d'écrire tout ce que vous avez acheté durant la journée. Faites ceci pendant un mois pour avoir un panel assez large et précis de vos dépenses, puis faites le tri et arrêtez les choses inutiles.

- **Discutez de vos problèmes d'argent avec votre partenaire**

Aussi simple que cela semble, si deux personnes ont des opinions différentes sur les dépenses et la façon d'économiser de l'argent, les conflits sont susceptibles de se produire, et ce sont des causes de stress. Si vous en avez besoin, un conseiller financier ou une assistante sociale (n'ayez pas honte d'y avoir recours) peut aider à régler vos problèmes d'argent et vous aider à obtenir ou à rester sur la bonne voie.

- **Conservez 3 à 6 mois de salaires sur un compte épargne**

Ainsi, en conservant un certain niveau d'économie, vous serez à l'abri des imprévus. Ainsi, si vous perdez votre emploi de façon inattendue, vous serez en mesure de vivre pendant que vous cherchez un nouvel emploi, sans avoir le stress lié à l'insécurité de faire les paiements. Les experts

recommandent de placer son argent dans un compte épargne à intérêt facilement accessible. En France, le Livret A est l'épargne la plus sûre et la plus accessible.

- **Obtenez l'aide d'un conseiller financier**

Assurez-vous de trouver quelqu'un qui soit formé, certifié et « réputé ». La plupart du temps, les banques ou autres institutions financières offrent les services de leurs conseillers financiers. Ils doivent tout savoir sur vos finances personnelles et peuvent vous aider à vous mettre ou vous remettre sur la bonne voie financière. Ils connaissent les meilleures façons d'investir et vous conseilleront sur les meilleurs plans d'épargne.

Si vous avez des problèmes d'argent, n'aggravez pas votre cas. Ne le gaspillez pas pour jouer au loto ou à des jeux d'argent par exemple. Les statistiques démontrent que vous serez perdant. Le jeu peut devenir une dépendance, et on peut se retrouver très facilement dans une situation financière beaucoup plus grave.

À travers les deux chapitres précédents, vous avez pu constater que notre environnement (matériel ou immatériel), les proches, l'entourage, nos actions, ou notre façon de vivre peut être source de problèmes plus ou moins importants et donc la source d'un stress.

Maintenant, voyons dans les chapitres qui vont suivre les démarches à suivre et les conseils à pratiquer pour combattre le stress de jour en jour en commençant par un panel des techniques de relaxation à adopter.

Chapitre 8
Les techniques de relaxation

Nous l'avons vu dans un chapitre précédent, il est important d'être capable de se détendre pour réduire la pression et le stress. En utilisant des techniques de relaxation, vous pouvez évacuer le stress avant qu'il ne s'accumule. La tension est à évacuer avant qu'elle se manifeste dans votre corps. Certains symptômes physiques ne sont pas trompeurs comme les maux de tête, de cou et de dos, les douleurs abdominales, les spasmes musculaires pour n'en nommer que quelques-uns.

Par contre, beaucoup d'entre nous sommes tellement habitués à vivre avec les tensions que l'on ne se rend pas compte que nous les avons. Si vous avez fait le journal le journal du stress mentionné plus tôt dans cet ebook, vous avez déjà pu voir que les domaines stressants peuvent être très nombreux et variés. Certains signes physiques de tension comprennent un serrement de la mâchoire, pincement des lèvres, les épaules voûtées, orteils recroquevillés et poings serrés.

La détente est importante. C'est à la fois :
- un moyen rapide pour soulager la tension
- une solution permanente pour vous tenir à l'écart du stress.

Il existe de nombreuses techniques de relaxation, afin d'en trouver une ou deux qui correspond à votre mode de vie et de travail dans votre routine quotidienne.

Voici quelques suggestions pour vous aider à démarrer:

- **Bain à remous**
- **Massage**
- **Massage de pieds**
- **Étirements**
- **Yoga**
- **Relations sexuelles**
- **Méditation**
- **Musique**

- **Spa**
- **Chiropractie**
- **Acupuncture**
- **Exercices de relaxation**
- **Aromathérapie**
- **Visualisation**
- **Hobbies**
- **Etc.**

Maintenant, nous allons développer certains de ces moyens de détente.

- **Le yoga**

Il existe plusieurs types de yoga. Les bases des différents types de Yoga, cependant, se ressemblent. Guidées par le biais de l'exercice méthodique et régulier des mouvements respiratoires, les positions de yoga peuvent être très utiles pour avoir une bonne respiration et une bonne posture.

Le yoga est très relaxant. Si vous pouvez l'intégrer dans votre routine quotidienne, vous êtes certain de réduire considérablement votre niveau de stress. Choisissez un moment de la journée pour faire vos exercices. Certaines personnes trouvent qu'il vaut mieux faire du yoga au petit matin, au réveil, car ils obtiennent l'énergie de la séance d'entraînement. De plus, le corps est plus réactif le matin. D'autres préfèrent faire du yoga dans la soirée comme une technique de relaxation avant le coucher.

Quoi qu'il en soit, les exercices sont excellents et, une fois ceux-ci assimilés, certaines techniques peuvent être improvisées et même certaines peuvent être faites à votre bureau au travail! Votre souplesse et endurance vont augmenter au fur et à mesure et votre détente également. Le yoga travaille en profondeur sur votre respiration et les réactions de votre mental qui sont importantes pour mieux gérer votre stress.

- **Les exercices de relaxation**

Ces exercices permettront de vous préparer à la méditation (vu dans un précédent chapitre). Couchez-vous sur le dos dans une position confortable. Respirez lentement et profondément. Maintenant, dites-vous à haute voix que vous vous relaxez. Répétez cette opération en disant ceci :

« Ma mâchoire est détendue »

« Mon cou est détendu »

« Mes épaules sont détendues »

« Mes bras sont détendus »

Continuez ainsi de suite avec tous les muscles de votre corps.

Parler lentement, prenez votre temps. Enfin, dites-vous que votre esprit est calme et détendu. L'ensemble de votre corps sera calme. Votre esprit en alerte et éveillé.

- **Les exercices en général**

Les exercices de tous types peuvent aider à détendre l'esprit. Lorsque vous faites de l'exercice, votre corps libère des endorphines, ce qui crée un sentiment de bien-être physique. Cela compense automatiquement les hormones du stress. Le petit plus d'un exercice style aérobique c'est que ce genre d'exercice libère encore plus d'endorphines. Toutefois, vous devrez choisir un programme d'exercices qui vise votre âge et vos capacités physiques. La marche est une excellente façon de commencer l'exercice. Commencez par des petites distances. Essayez de partir au travail à pied. Marchez dans les parcs ou les magasins, choisissez les escaliers plutôt que les escalators. Marchez un maximum. Faites une promenade dans votre quartier le soir après le repas vous aidera d'une part à digérer et d'autre part à vous détendre. Ensuite, établissez un plan d'exercice que vous pouvez maintenir. Commencez par des activités qui ne sont pas trop fatigantes, puis poussez les efforts. Si vous le souhaitez, vous pouvez même rejoindre une salle de gym ou faire appel à un entraîneur personnel.

- **L'aromathérapie**

L'aromathérapie est l'utilisation de huiles essentielles provenant de plantes pour calmer le corps et l'esprit. Les huiles essentielles de différentes plantes produisent des effets différents. La lavande est

l'une des essences les plus fréquemment utilisées dans la détente. Vous trouverez de nombreux produits au parfum de lavande. Les huiles essentielles calmant les tensions nerveuses et l'anxiété sont l'ylang ylang, le jasmin, la bergamote, la rose, le bois de santal et le géranium. Mettez une goutte ou deux d'huile essentielle sur un tissu ou faites-vous un massage sur le front en vous massant les tempes. Les huiles essentielles peuvent aussi être utilisées dans le bain ou en huile de massage. Ces huiles peuvent être trouvées en pharmacie, en magasins d'aliments naturels, ou encore même dans un centre commercial.

- **Chouchoutez-vous**

Après une semaine intense sous stress, prenez du temps pour vous. Prévoyez-vous une heure environ, sans les enfants, sans téléphone et ayez votre propre spa à la maison. Faites-vous couler un bon bain chaud. Faites couler de l'eau aussi chaude que possible. Utilisez du bain moussant et versez-y quelques gouttes d'huile essentielle dans l'eau. Éclairez-vous à la bougie. Coupez des tranches de concombre et placez-les sur vos paupières fermées pendant que vous faites trempette dans la baignoire. Ajoutez-y aussi une musique douce et relaxante. Essayez de ne pas laisser votre esprit se charger de tous vos soucis, mais plutôt essayez de dégager l'esprit de toutes ses pensées. Après avoir trempé pendant un certain temps, videz la baignoire et passez votre corps sous une douche fraîche. L'eau froide après le bain chaud, vous aidera à vous rafraîchir et ainsi augmenter la sensation de détente. Votre stress aura diminué et votre corps vous remerciera.

Vous constatez qu'il existe plusieurs techniques pour se détendre et se relaxer. Ces techniques vous permettront de vous sentir mieux. Hélas peu de gens les appliquent et la plupart d'entre eux préfèrent prendre des médicaments pour soulager leur mal. Mais au final cela est il bon?

Chapitre 9
Les médicaments peuvent ils soulager le stress?

Les médicaments ne peuvent pas vous libérer du stress. Tout ce qu'ils peuvent faire, c'est de dissimuler les effets du stress. Dans le passé, on savait peu de choses sur la connexion entre l'esprit, le corps, et le stress. Puisque la solution est facile, les médicaments sont souvent donnés, même pour des personnes souffrant très peu du stress. Maintenant, nous savons que le stress peut causer de nombreux symptômes physiques ainsi qu'être la cause de certaines maladies. Aujourd'hui, les médecins désapprouvent généralement la prescription de médicaments pour un taux de stress normal. Au lieu de cela, ils préconisent l'élimination et la réduction des éléments à l'origine du stress.

Pourtant, il existe certains cas où les médicaments peuvent apporter une aide immédiate. Par exemple, si vous avez des spasmes musculaires, les décontractants musculaires aideront vos muscles à se calmer. Si vous avez subi un traumatisme émotionnel, des tranquillisants vous permettront de vous calmer.

Les tranquillisants, tels que le Valium, peuvent être prescrits pour une utilisation dans le contrôle des symptômes du stress tels que les troubles du sommeil, les agitations et d'autres problèmes qui sont généralement attribués au système nerveux. Toutefois, s'ils sont utilisés en abondance, les tranquillisants ne font presque plus effet, et il faut donc augmenter les doses. Pour cette raison, les tranquillisants ne sont presque plus utilisés dans le cas du stress dit routinier.

Les médicaments tels que les antidépresseurs et les médicaments contre l'anxiété sont généralement prescrits pour de courtes périodes de temps. Ces médicaments contribuent à atténuer certaines des inquiétudes associées à un stress aigu. Ces médicaments, avec d'autres, ont des effets secondaires tels que la somnolence et doivent être utilisés avec précaution. Ces médicaments sont délivrés uniquement sur ordonnance et peuvent provoquer une dépendance si les doses prescrites ne sont pas respectées.

Pour ces raisons, les médecins essaient de ne pas les prescrire pas dans le cadre d'une utilisation à long terme. Le plus souvent, ils sont donnés en cas de stress aigu, comme la mort d'un être cher. Le médicament est utilisé pour vous aider à dormir ou vous détendre pendant quelques jours ou

quelques semaines. Après quoi vous devriez ressentir la tension extrême de la situation. Ces médicaments délivrés sur ordonnance, tels que le Xanax, sont appelés des benzodiazépines.

Certaines personnes apprennent à vivre avec le stress et les maladies liées au stress. Afin de calmer leur esprit, elles s'auto-médicamentent, boivent de l'alcool à outrance ou ingurgitent des drogues illicites. Bien que ces solutions offrent un soulagement temporaire des symptômes liés au stress, ils ne sont absolument pas une réponse à vos problèmes de stress, bien au contraire. La dépendance à l'alcool est possible, ainsi que la toxicomanie. Elles ne font qu'ajouter de la gravité à votre situation négative, car vous camouflez la source des problèmes et du stress.

Il faut toujours consulter un médecin si vous avez des symptômes physiques. Un médecin ou un thérapeute peut vous contrôler et tenter de déterminer l'origine exacte de vos symptômes physiques. Le médecin vous prescrira ensuite les médicaments nécessaires.

Comme vue précédemment, la meilleure façon de traiter le stress est de travailler à éliminer la cause du stress. Masquer les effets du stress est une aide temporaire qui ne saura empêcher d'autres causes de stress d'apparaître. Vous pouvez utiliser les médicaments comme une aide dans des situations stressantes, mais sachez que vous aurez besoin d'apporter des changements dans votre vie afin de réduire la quantité de stress que vous continuez à avoir

Il peut paraître facile de prendre des médicaments et de croire que l'impression du stress a été réduite. Mais en réalité, la cause et l'origine de votre stress ne seront pas « détruites » et donc votre stress sera toujours présent. À un certain point, vous aurez besoin de faire face aux situations qui vous causent de tels stress extrêmes. Un thérapeute, qu'il soit psychologue, psychothérapeute ou conseiller, peut être utile pour découvrir la racine du problème. Souvent, les causes de stress sont profondément enracinées. Pour les supprimer, vous serez certainement obligé de regarder au plus profond de vous-mêmes et de faire un effort pour changer votre façon de penser.

La médecine a progressé dans ce domaine durant ces dix dernières années. Beaucoup plus de personnes travaillant dans le domaine de la médecine penchent sur les rapports de causalité entre

la connexion du corps et de l'esprit. Le traitement de l'ensemble de la personne et non pas seulement de ses symptômes spécifiques est de plus en plus courant. Bien que le lien entre le corps et l'esprit commence à peine à être étudié, la plupart des experts s'accordent à dire qu'il existe une forte connexion. Il y a eu de nombreux cas dans l'histoire médicale moderne, où la puissance de la pensée positive a aidé les gens à surmonter d'énormes difficultés voire d'énormes maladies telles que le cancer.

Avec autant de techniques et de moyens d'atténuer le stress dans votre vie, vous seriez avisé de ne pas prendre de médicaments, sauf dans des cas extrêmes. Comme je viens de vous le démontrer durant ce chapitre, les médicaments sont « efficaces » sur le court terme. Ils permettent de calmer le stress, mais n'agissent en aucun cas sur la source originaire de votre état de mal-être, donc au final des médicaments ne peuvent pas vous soigner du stress. Essayez de comprendre les causes de votre stress et de les supprimer de votre vie. Le stress est cumulatif, ses effets peuvent se manifester tôt ou tard. Quant à eux, les effets du stress chronique peuvent affecter toutes les parties du corps. Même si vous pouvez ne pas avoir de symptômes physiques, il faut savoir qu'il y a un affaiblissement dans de nombreux domaines dans l'organisme lié à un stress chronique.

Vous avez besoin de travailler à réduire le stress dans tous les domaines de votre vie. On ne peut jamais totalement éliminer le stress, car chaque nouveau jour apporte son lot de soucis, mais vous pouvez certainement travailler à le réduire.

Vous venez de voir que les médicaments peuvent soulager le stress, mais qu'ils ne valent pas les méthodes de relaxation. De plus, la prise de médicaments n'enraye pas le stress à tout jamais, et si vous pouvez éviter de consommer des « pilules miracles », faites-le.

Maintenant, passons à un type de stress très important et très contraignant, le stress mental.

Chapitre 10
Le stress mental

Une grande partie du stress que nous ressentons provient de notre mental. Même s'il existe des influences extérieures, comme votre travail par exemple, votre mental « transforme » les événements, créant souvent le stress. Certains experts disent qu'une certaine quantité de stress est réellement utile pour le corps. Mais quand le stress commence à devenir trop présent, nous commençons à le ressentir. C'est assez paradoxal n'est-ce pas?

Les personnalités de « 'type A »' sont les plus sensibles à la tension mentale. Ce type de personne est constamment sur la route. Ils sont impliqués dans tout, et se déplacent tout le temps. Finalement, la plupart des gens viennent du type A, et ils arrivent souvent à un point où ils ont besoin d'une pause physique et mental.

Que faire pour aider à éliminer le stress avant qu'il ne commence?

Voici quelques suggestions :

• **Faites une liste de vos tâches journalières et utilisez-la pour vérifier si vous les avez effectuées.** Non seulement vous vous sentirez plus organisé, mais vous aurez aussi un sentiment d'accomplissement quand vous aurez complété les éléments de la liste.

• **Partitionnez votre journée de travail.**
Consacrez du temps où vous laisserez votre téléphone directement sur le répondeur et où vous ne répondez pas à vos mails. Le temps gagné vous permettra de terminer vos tâches sans être dérangé. Mettez de côté un moment pour aller consulter vos messages sur votre répondeur et votre messagerie électroniques pour ainsi rendre le retour des appels téléphoniques et répondre aux mails. Vous aurez ainsi gagné du temps dans votre journée.

• **Utilisez un logiciel de planification ou un planificateur pour organiser vos journées**

Définissez des alertes pour vous rappeler vos rendez-vous ou les choses à faire. D'excellents logiciels sont disponibles. La planification « papier » est aussi de mise si vous êtes fâché avec les nouvelles technologies! Les planificateurs vous aideront à vous organiser.

• **Suivez un cours de gestion du temps.**

Parfois, ils peuvent être parrainés par le biais de votre entreprise. Habituellement, ce genre de cours ne dure que quelques jours. Le temps est consacré à l'apprentissage de nouvelles stratégies et techniques à rester concentré et organisé. Ce genre de « séminaire » est très bénéfique et permet de garder un esprit calme et organisé. Vous serez alors beaucoup plus zen et donc plus productif.

• **Soyez préparé**

Quelle que soit la tâche, assurez-vous de passer un peu de temps pour vous préparer. Vous sentirez beaucoup moins le stress quand vous vous serez préparé à une tâche spécifique. Si vous attendez toujours la dernière minute, alors vous vous mettrez dans un immense état de stress chaque fois.

• **Ne faites pas de plan sur la comète**

Vous rappelez-vous quand vous étiez à l'école, agité pendant les nuits précédents les examens de fin d'année? Cette agitation et ces troubles du sommeil étaient liés au stress. Les gens qui disent qu'ils travaillent mieux sous pression sont planificateurs et sont des maîtres de la procrastination. Vous pourrez toujours faire mieux lorsque vous prenez votre temps, et ne pas attendre la dernière minute pour terminer votre travail.

• **Bilan de votre vie**

Assurez-vous d'avoir un équilibre entre le travail, la maison, la famille, la détente, l'amusement, les finances, la santé, le fitness, et le développement personnel. Vous vous sentirez moins stressé quand vous atteindrez l'équilibre avec l'ensemble de ces domaines de votre vie. Faites une liste des

domaines qui vous sont en déséquilibre, et travaillez sur ces domaines qui exigent donc une plus grande attention.

• Simplifiez votre vie

Lorsque vous regardez de plus près toutes les choses que vous faites chaque jour ou chaque semaine, il y en a quelques-une que vous pourriez sûrement rationaliser. Elles sont aussi liées à certaines choses que vous pouvez éliminer. Votre vie se retrouvera ainsi simplifiée. Vous aurez donc certainement moins de tâches à effectuer et donc plus de temps libre à vous consacrer.

• Cessez d'être perfectionniste

Il ne faut pas tout faire à la perfection. Laissez-vous être imparfait par moment. Le perfectionniste est un éternel insatisfait. Nous sommes souvent notre pire juge. Essayez de vous libérer des jugements des autres et de vous-même.

• Offrez à vos enfants de faire les tâches de la maison

Les jeunes enfants de 5 ou 6 ans peuvent vous aider avec quelques tâches simples. À vous de juger de quoi ils sont capables. Ne vous inquiétez pas s'ils ne font pas les choses parfaitement. Par contre, si vous avez des enfants plus « 'âgés » comme des adolescents, forcez-les à vous donner un coup de main régulier sur des tâches quotidiennes telles que l'entretien de la maison, la vaisselle, le rangement de leur chambre. Suivez-les de près pour qu'ils soient aussi propres et organisés que possible.

• Obtenez un service de ménage

Même ceux d'entre nous de la classe moyenne peuvent se permettre une aide ménagère chaque semaine. Si vous n'en avez pas trop les moyens, essayez d'économiser et de vous accorder un budget pour cette dépense qui vous procure plus de liberté. Ne plus avoir besoin de faire les taches ménagères chez soit, vous laisserait énormément de temps libre. Ce sera également des soucis en moins. Vous n'aurez plus l'irritation liée au délaissement du ménage! Croyez-moi ça vaut la peine et le coût.

• **Débarrassez-vous de l'encombrement**

Le désordre peut s'écrouler et nous tomber sur les épaules! Il peut être mentalement assez pénible et lourd à supporter, et être la cause d'un stress. Il suffit de regarder le désordre tous les jours autour de vous pour que vous soyez rempli de culpabilité. Essayez de passer une semaine (ou plus) pour faire le tri dans vos affaires et débarrassez-vous des choses dont vous ne vous servez plus et qui vous sont inutiles. Vous sentirez beaucoup moins le poids du stress et de la frustration une fois cette tâche effectuée.

• **Trouvez-vous un passe-temps, une passion**

Trouvez-vous quelque chose à faire que vous aimez par-dessus tout. Ensuite, passez un peu de temps chaque semaine à travailler sur votre passe-temps. Les passe-temps, par leur nature, sont des réducteurs de stress. Vous pouvez même effectuer vos passions dans des clubs ou des associations. Cela vous permettra de rencontrer d'autres personnes, d'élargir votre cercle d'amis et ainsi votre carnet « d'adresses ». Vous partagerez aussi vos passions avec d'autres gens ayant les mêmes passe-temps que vous. Que du bonheur en somme!

• **Faites un planning familial**

Des études ont montré que les enfants bénéficiaient beaucoup d'une planification stricte. Les adultes peuvent aussi en profiter. Utilisez un calendrier pour élaborer cette planification. Une fois que vous l'aurez utilisée pendant quelques mois, cela deviendra vraiment indispensable. Il sera bénéfique pour tout le monde. Tout le monde saura à quoi s'attendre et sera prêt à exécuter les choses avec beaucoup plus en douceur. Assurez-vous de laisser un peu de temps libre dans la liste des membres de la famille pour qu'ils puissent faire ce qu'ils veulent.

• **Plan de la famille, préparez les repas pour toute la semaine**

Allez au supermarché une fois par semaine pour avoir tous les ingrédients qui sont nécessaires à portée de main. Cela élimine de nombreux voyages pour faire des courses. Faites des repas à l'avance, le week-end. Congelez les repas pour une utilisation facile au cours de la semaine. C'est tout bête, ça vous fait gagner du temps, et ça vous fait des préoccupations en moins.

• **Mangez des repas équilibrés**

Manger sainement aide le corps à travailler plus efficacement et aide l'organisme à éliminer le stress. Prenez un petit déjeuner le matin (nous ne le répéterons jamais assez, mais le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée). Il permet de tenir le coup jusqu'à la moitié de la journée. Lorsque vous sautez un repas, vous êtes plus vulnérable au stress. Ceci est très connu surtout quand 60 % de la population mange en cas de stress. Vous pourrez même effectuer des repas anti stress. (Petite parenthèse, les aliments riches en glucides, entre autres que le chocolat, sont également davantage consommés en cas de stress.) Une hypothèse séduisante, mais aujourd'hui contestée, a été avancée. Les glucides, en augmentant la quantité d'insuline dans le sang, permettent de sécréter du tryptophane, un acide aminé qui est transformé en sérotonine. Or ce neuromédiateur est impliqué dans la lutte contre la dépression et l'anxiété. Mais la réaction en chaîne nécessite plusieurs heures, alors que le bénéfice apporté par ces aliments est immédiat…

• **Vivre dans le présent**

Le passé n'est plus et ne peut être changé. L'avenir n'est pas encore arrivé et nous ne pouvons pas prédire ce qui va arriver. Par conséquent, le temps présent est le seul moment qui existe vraiment. Lorsque vous êtes totalement dans le moment présent, vous n'êtes plus en état de stress. Vous vous mettrez en état de stress si vous vous inquiétez au sujet de ce qui s'est déjà passé ou de ce que peut se produire à l'avenir.

Maintenant que nous avons vu les raisons et les solutions pour lutter contre le stress mental, nous allons passer au stress physique.

Chapitre 11
Le stress physique

Le stress physique est parfois appelé tension. Lorsque le stress est dans le corps et non libéré, il peut se transformer en de nombreux maux. Le stress s'installe dans nos muscles et peut être la cause de douleurs musculaires ou de crampes. Quand nous sommes tendus, nous avons tendance à renforcer et crisper nos muscles. À force de vivre dans la tension physique, au fil du temps, vous développerez et aurez des « 'muscles raides »', et ressentirez une raideur constante dans la nuque.

Le corps a besoin de libérer une partie de l'acquis de tension. J'ai bien dit une partie. Car comme expliqué plus haut, nous avons vu que le corps a besoin d'une petite partie de bon stress pour « 'fonctionner » de façon appropriée. L'exercice est un bon réducteur de stress et il permet en plus de garder la forme et la ligne. Voici quelques-unes des activités physiques que vous pouvez faire pour aider à éliminer l'accumulation de stress.

Assurez-vous de consulter un médecin avant de commencer un nouvel exercice de routine, histoire d'être certain que vous n'avez pas de contre-indication.

• **Essayez de faire du jogging**

Cette activité ne nécessite pas de formation spéciale ni de matériel coûteux. Vous avez uniquement besoin d'une bonne paire de chaussures de course. Commencez par marcher et travailler à votre façon, surtout si vous n'êtes pas un grand sportif. Cela entrainera légèrement le corps à démarrer, et plus les jours passeront, plus vous irez loin.

• **Faites une promenade**

Tôt le matin ou en soirée, la marche constitue une excellente façon de se relaxer et de faire de l'activité physique en même temps. Si vous le pouvez, essayez de marcher dans un quartier calme où vous pourrez observer la nature. Votre quartier offre probablement ces paramètres en début de matinée avec le lever du soleil.

• **Essayez le yoga**

Le yoga est basé sur l'idée que le corps, le souffle et l'esprit sont tous connectés. Votre corps forme un tout. En offrant des techniques spéciales de respiration, le yoga est un excellent réducteur de

stress instantané. Les exercices de respiration peuvent même être utilisés pour aider à soulager une crise de panique par exemple. Les exercices peuvent se faire facilement à la maison. Vous pouvez aussi opter pour essayer un cours de yoga. Quoi qu'il en soit, l'expérience vous donnera les outils dont vous avez besoin pour vous aider à vous détendre dans les moments de stress.

• **Abonnez-vous à une salle de gym**

L'exercice en groupe est une motivation supplémentaire pour continuer les efforts et le sport. Les exercices sont enseignés par un instructeur qui peut vous aider personnellement. La gym en groupe vous donne l'accès à la socialisation pendant que vous faites de l'exercice.

• **Faites de l'exercice avec votre famille**

Lorsque la famille fait de l'exercice en même temps, tous les membres ont plus de chances de s'y tenir. C'est également un bon moyen pour vous encourager et encourager les membres de votre famille. Ce sera mutuellement un encouragement positif pour les uns et les autres, car ça vous forcera à aller plus loin et plus haut sans esprit de compétition.

• **Rire tous les jours**

Le fait de rire tous les jours peut aider à éliminer le stress. La capacité de rire de soi-même est importante, car c'est un signe d'attitude positive. On se rassure aussi qu'on ne souffre pas de son image. Écoutez quelque chose de drôle, amusant, regardez des shows télévisés ou même des sketchs. Vous pouvez aussi tout simplement être avec des amis autour d'un verre et plaisanter.

• **Laissez-vous porter par votre colère**

Si vous vous sentez en colère, laissez les émotions sortir, s'évacuer. Retenir sa colère créera un stress. Une façon de se laisser à la colère est d'aller dans une chambre, seul, et crier haut et fort dans un oreiller. Un autre débouché pour la colère est de frapper un oreiller très dur à plusieurs reprises. Chaque fois que vous taperez sur l'oreiller, ou crierez à haute voix, ce sentiment s'éloignera de votre corps de façon positive et ainsi vous vous débarrasserez du stress accumulé.

• **Détente en nature**

Faites une promenade à l'extérieur ou asseyez-vous dans un parc. Dans tous les sites que vous visiterez, prenez note des sons et des odeurs de la nature. Écoutez les oiseaux. Examinez les arbres et essayez de voir à quel point ils sont vieux. Essayez de ne faire qu'un avec la nature, même si ce n'est que pour peu de temps. La nature a une façon propre à elle de nous aider à réduire notre niveau de stress.

• **Faites une promenade sur la plage**

Si vous habitez près d'une plage, promenez-vous le long de l'eau. Enlevez vos chaussures et laissez vos orteils s'enfoncer dans le sable. Cherchez dans l'océan et écoutez les vagues. Prenez du sable dans votre main et amusez-vous en le laissant couler entre vos doigts.

Dans le cadre des solutions « douces » pour soulager le stress, nous venons de nombreux conseils qui, mis les uns derrières les autres, vous permettront de vous sentir mieux. Mais il en existe encore une panoplie, notamment le soulagement du stress par les voies naturelles.

Chapitre 12
Les voies naturelles pour soulager le stress

Lorsque les gens interfèrent avec les capacités du corps à prendre soin de lui-même, le stress peut devenir un problème. Pas assez de sommeil, mauvaise alimentation, trop de travail et trop de caféine contribuent négativement au mauvais fonctionnement de l'organisme. Mettre le corps en équilibre est la clé pour obtenir de la part du corps, une gestion du stress efficace. Il existe des voies naturelles pour aider à soulager les effets immédiats du stress.

• Le sommeil, le repos

Une bonne quantité de sommeil peut contribuer à réduire le stress.

En laissant notre corps obtenir le repos dont il a besoin. Le sommeil est le moyen et la manière naturelle pour l'organisme de faire un bon « 'nettoyage »'. Si vous n'avez pas votre quota de sommeil, le corps ne fonctionnera pas à son meilleur rendement, y compris sa capacité à gérer le stress. Le nombre d'heures de sommeil chaque nuit que vous devriez avoir varie selon l'individu. Toutefois, huit heures en est la norme. En règle générale, quand vous avez passé une bonne nuit de sommeil, vous vous sentez frais et dispos dès que vous posez le pied par terre et dès que vous ouvrez les yeux. Vous pouvez avoir besoin de moins de 8 heures de sommeil, et certaines personnes peuvent en avoir besoin de plus. Chaque métabolisme à son fonctionnement et nous sommes tous inégaux face à cela. L'essentiel est que vous devez avoir un sommeil de qualité pour être en forme. Par contre si vous vous réveillez en permanence pendant la nuit, vous ne vous sentirez nullement reposé le matin.

• Les exercices

On en a maintes fois parlé à travers les différents chapitres de cette section. Même une quantité minime d'exercices chaque jour peut vous aider à vous acquitter du stress qui s'accumule dans votre organisme. L'exercice est considéré comme un traitement naturel contre le stress. C'est bénéfique à bien des égards! Si vous êtes nouveau sur un programme d'exercice, commencez lentement. Parlez-en à votre médecin et assurez-vous qu'il vous donne le feu vert pour lancer un programme d'exercices.

L'exercice est très bon parce qu'il est gratuit pour tous. Il y a tellement de façons de faire de l'exercice que vous ne serez jamais probablement lassé par une sorte de routine. Il y a des activités pour satisfaire tous les besoins et toutes les capacités de chacun. Même si vous n'avez presque jamais fait de sport, dans un certain temps, vous pouvez bénéficier d'une petite quantité d'exercice. Commencez lentement et augmentez graduellement votre niveau d'activité ainsi que le temps, vous ne pourrez ainsi que progresser. Vous trouverez que vous dormez beaucoup mieux si vous avez fait des exercices au cours de la journée. D'une part, vous vous endormirez plus facilement et votre corps se rechargera bien plus vite. Les bienfaits de l'exercice sont énormes. Si vous ne souhaitez pas faire d'exercices sportifs seul, ou si vous pensez avoir besoin d'un effort ou d'un soutien physique ou moral supplémentaire, rejoignez une salle de gym. La plupart sont à la portée de toutes les bourses et vous pourrez ainsi faire de nouvelles rencontres. Pour les bourses plus aisées, vous pouvez même obtenir l'aide et les services d'un entraîneur personnel pour venir à votre domicile afin de vous aider avec un programme d'exercices concocté spécialement pour vos besoins et votre niveau.

• **Diminuez votre apport en caféine.**

Essayez de couper ou de réduire votre apport en caféine. La caféine agit contre le corps, en effet elle a un apport boostant et énergétique pour le corps. Vous aurez donc un regain d'énergie « 'inutile »' pour le corps. En enlevant la caféine, vous laisserez naturellement votre corps générer sa propre énergie sans ajout extérieur de votre part. La caféine sous forme de boissons non alcoolisées et le café sont les façons les plus courantes que nous avons d'insérer'' cette énergie artificielle au sein de notre organisme. Si vous ne pouvez pas commencer votre journée ou finir votre journée sans café, essayez plutôt les versions décaféinées.

• **Les plantes**

Il existe de nombreux remèdes à base de plantes qui peuvent être utilisés pour aider à soulager les symptômes du stress. L'avantage des plantes médicinales traditionnelles c'est que, contrairement aux médicaments sur ordonnance, vous ne risquez pas de développer une dépendance quelconque et de plus, vous n'aurez nullement besoin d'ordonnance pour vous en procurer. Ils sont généralement sans danger à l'utilisation, avec peu d'effets secondaires. Il suffit généralement d'une

semaine ou deux après le commencement du «'traitement'' » pour commencer à ressentir les bienfaits des plantes sur votre organisme. Consultez votre médecin avant de prendre des remèdes à base de plantes pour voir si vous ne souffrez pas d'une allergie à telle ou telle plante. Certains peuvent réagir négativement à certains médicaments, si vous prenez des médicaments, vérifiez d'abord pour être sûr qu'il n'y aura pas d'interactions avec votre traitement.
Le Kava est une plante qui est utilisée pour la tension nerveuse, l'anxiété et l'insomnie. Il équivaut à la prescription de médicaments le Xanax et le Valium. Le Valerium est un calmant à base de plantes utilisées pour traiter les problèmes de sommeil. D'autres remèdes, moins intenses que les herbes sont connus pour calmer les effets du stress. La camomille, la mélisse et les fleurs de la passion en font partie et ils sont parfois disponibles dans les tisanes.

• **L'aromathérapie**

L'aromathérapie est l'utilisation de parfums, généralement ce sont les huiles essentielles utilisées dans cette thérapie pour vous aider à vous détendre. Les huiles peuvent être utilisées comme huile de massage, et peuvent aussi être utilisées pour la tension et l'anxiété de tous les jours. Certaines de ces huiles essentielles sont utilisées pour la relaxation. La lavande, le jasmin, le géranium, la bergamote, l'ylang-ylang, le bois de santal et la rose en font partie. Celles-ci peuvent parfois être trouvées dans les aérosols qui peuvent être pulvérisés sur l'oreiller avant le coucher ou dans la chambre. Les senteurs peuvent également être trouvées dans les lotions apaisantes pour le corps.

• **La massothérapie**

La massothérapie est un moyen naturel pour aider le corps à se soulager de la tension et du stress. Les muscles sont ''travaillés'' par des massages pour aller vers la détente, et la détente est facilitée à l'aide de diverses formes de massage. Les massages peuvent aider à soulager le stress qui est dans la plupart des cas, dans le cadre du stress physique contenu dans les muscles. Une fois libéré, vous devriez être en mesure d'obtenir une meilleure nuit de sommeil. Demandez à vos amis le nom de leur massothérapeute, ou faites une recherche en ligne. Beaucoup d'hôtels ont des massothérapeutes et offrent leurs services à l'heure même aux personnes ne logeant pas au sein de l'établissement. Il existe de nombreux types de massage. Expérimentez-les jusqu'à ce que vous trouviez celui qui vous plaît le plus.

• **La méditation**

La méditation est une excellente façon d'aider votre corps à retrouver l'équilibre. Une fois acquise, elle peut prendre quelques minutes à peine. Commencez d'abord par des séances dans une pièce calme. Supprimez tous les bruits ou les distractions. Focalisez-vous sur le calme qui règne. Ensuite, concentrez-vous sur votre respiration. Allongez-vous sur le sol avec les yeux fermés. Écoutez chaque battement de votre cœur et sentez l'écoulement du sang dans chaque partie de votre corps. Supprimez toutes les pensées de votre esprit. Laissez votre esprit complètement immobile. Chaque fois que vous essayerez la méditation, vous serez en mesure d'être dans un état de détente de plus en plus long. Une fois que vous maitriserez la méditation, vous pourrez l'utiliser presque n'importe où et n'importe quand. Ce sera très utile dans des situations stressantes.

Comme vous avez pu le constater, le fait de traiter le stress par les voies dites naturelles repose beaucoup sur des domaines dits naturels, c'est à dire, consommation de plantes naturelles et massage du corps en tout genre. Mais savez-vous qu'il existe une façon de vous dégager du stress par des voies dites rapides et ainsi se soulager d'une situation de stress dans l'immédiat?

C'est ce qu'on va traiter dans le chapitre suivant.

Chapitre 13
Les voies rapides pour soulager le stress

Voici quelques astuces pour réduire votre stress.
Utilisez-les à la maison, au bureau ou partout où vous en aurez besoin.

Vous avez 15 minutes? Essayez de réduire le stress avec ces idées.

• **Faire un petit somme**

Rapide et requinquant, « faire un petit somme » comme on dit, est un moyen rapide pour recharger les piles. Ne vous laissez pas dormir pendant plus de 15 à 20 minutes de suite, au maximum. Après votre réveil, sortez prendre un bon bol d'air frais. Une sieste rapide donne à l'esprit et au corps le regain d'énergie nécessaire pour terminer le reste de la journée.

• **Faire une courte promenade**

Essayez de garder dans votre coin de votre travail, des chaussures de sport pour vous permettre de marcher pendant votre pause déjeuner. De plus, la marche favorise et facilite la digestion. Marchez à l'extérieur, près des arbres ou dans un parc, si possible. De nombreux immeubles de bureaux sont situés à proximité de sentiers pédestres. Imprégnez-vous de toutes les images que vous voyez et de tous les sons que vous entendez. Soyez clair dans votre tête pendant que vous employez votre corps à une activité physique. Une fois cette activité finie, vous serez requinqué.

• « **Improvisez » un petit spa à votre bureau**

Enlevez vos chaussures et utilisez une balle de golf que vous placerez sous vos pieds. Faites des « roulis » autour de chaque pied pour obtenir les vertus d'un mini-massage. Faites chauffer une tasse d'eau à ébullition. Fermez les yeux et détendez-vous. Asseyez-vous, et placez votre tête au-dessus des dégagements de vapeur. Laissez la vapeur s'infiltrer dans les pores de votre peau. Maintenant, asseyez-vous dans votre fauteuil, les yeux fermés. Utilisez deux serviettes en papier, pliées en deux, trempez-les dans l'eau froide et placez-les au-dessus de chaque œil. Détendez-vous pendant que vous êtes assis. Assurez-vous de transmettre tous vos appels lorsque vous effectuez cette activité. Ne vous laissez pas distraire par aucune chose. Laissez votre esprit se détendre.

• Faites une légère pause et faites totalement autre chose

Si vous n'arrivez pas à être moins stressé au travail, ou que votre esprit est bloqué sur un grand projet, faites donc une courte pause. Faites quelque chose de complètement différent de ce que vous faisiez. Consultez vos messages vocaux, levez-vous et marchez dans votre bureau. Au retour, vous aurez une autre approche et une nouvelle vision du projet sur lequel vous travaillez.

• Faites des puzzles

Si vous passez trop de temps à penser à une chose, et vous focaliser dessus, vous pourriez retarder votre créativité. Prenez 15 minutes pour faire un puzzle, comme un jeu de mots croisés, car le puzzle régénère le cerveau. Le fait de travailler sur un puzzle totalement différent de votre projet vous permettra une distraction, votre esprit et votre corps a besoin de rajeunir.

• Organisez votre bureau

Si votre bureau est en désordre, passez 15 minutes à le ranger en passant par les piles de vieux papiers. Débarrassez-vous de toutes les choses inutiles. Si vous avez besoin de les garder, utilisez des dossiers de fichiers pour y classer vos papiers. Si votre bureau est propre, essayez de le réorganiser. Déplacez les choses autour de votre bureau, ou bougez les choses sur votre bureau. Changez l'emplacement de certains trucs pour rendre la pièce plus agréable et plus Feng Chui. Désignez une région, un emplacement spécifique pour vos objets personnels ou les images photo qui vous font plaisir.

Avez-vous 10 minutes? Essayez ceci.

• Écrire une note

Si vous êtes particulièrement stressé ou perturbé par quelque chose, écrivez-en la cause (comme dans votre journal « anti stress » vu dans un chapitre précédent). Cela ne doit être vu que par vous. Écrivez (ou tapez sur votre ordinateur si vous préférez) tout sur la situation qui s'est produite, et les raisons pour lesquelles vous êtes bouleversé ou en colère. Enfin, la liste de plusieurs solutions pour ce que vous pouvez faire dès maintenant. Le fait d'écrire l'acte vous aide à désamorcer la situation dans votre esprit et réduit le stress causé par elle. Lorsque vous avez terminé, jetez la note ou effacez-la.

• Écoutez de la musique ou les sons de la nature

Prenez une pause et écoutez un peu de musique. Il existe de nombreux CD de relaxation avec musique douce et mélange des sons de la nature, comme les vagues de l'océan ou la montagne. Détendez votre esprit lorsque vous écoutez les doux sons de la nature. Sentez aussi le relâchement de vos muscles.

• Rédigez une liste de toutes les choses que vous aimez

Effectuez une telle liste permet de faire le point et de peser le pour et le contre dans le sens que, vous verrez qu'en réalité vous aimez beaucoup de choses. Il suffit de penser à tout ce que vous avez et à l'amour dans votre vie. Cela vous fera ressentir un grand plaisir.

• Prenez 10 minutes de vacances

Visualisez une montagne avec une forêt et un ruisseau. Il y a un chemin et vous marchez dessus. Vous pouvez sentir les pommes de pin. L'air frais est étonnant. Vous vous arrêtez sur la route et regardez la nature. Il y a de beaux arbres et vous apercevez des oiseaux. Vous prenez un bâton et l'utilisez comme un bâton de marche. Marchez jusqu'à ce que vos 10 minutes soient écoulées. Vous vous sentirez comme si vous y étiez.

• **Comptez les étoiles**

Faites une promenade pendant la nuit, et voyez combien d'étoiles vous pouvez compter. Cherchez et essayez de trouver différentes constellations dans le ciel. Beaucoup peuvent être vues à l'œil nu.

Avez-vous 5 minutes?

• **Levez-vous et étirez-vous**

Être assis dans une même position pendant de longues périodes peut rendre les muscles endoloris. Levez-vous, éteignez le téléphone, et commencez des étirements.

• **Utilisez l'aromathérapie**

Mettez de l'eau chaude dans un flacon pulvérisateur. Mettez-y quelques gouttes d'huile essentielle ou un parfum apaisant. Lorsque vous vous sentez stressé, vaporisez dans l'air votre mixture. Vous pouvez aussi en pulvériser sur une serviette que vous maintiendrez sur votre front, ou sur vos yeux pendant quelques minutes. Vous serez immédiatement calmé et détendu. Essayez de vous procurer les senteurs apaisantes citées précédemment dans ce livre.

• **Boire une tasse de tisane ou une infusion**

Prenez une pause rapide et faites-vous une tasse de tisane ou d'infusion en remplacement de votre café habituel. La camomille est un bon choix en raison de ses propriétés relaxantes. Utilisez deux sachets de thé. Laissez la chaleur de la vapeur entrer dans vos narines. Une fois que l'infusion est prête, sortez vos sachets de thé et attendez que ça refroidisse légèrement et posez-les sur vos paupières fermées. Laissez-les une minute ou deux pour obtenir un bon effet calmant.

• **Dites-vous une affirmation**

Trouvez une déclaration positive qui vous fait sentir bien aujourd'hui et répétez-la-vous pendant plusieurs minutes. Ensuite, notez-la et affichez-la près de votre bureau. Chaque fois que vous vous sentirez stressé, lisez cette affirmation.

• **Prenez une pause rapide**

Être assis à son bureau pendant trop longtemps n'est pas sain. Chaque heure, vous devez vous lever et marcher pendant 5 minutes. Promenez-vous, descendez à la réception ou encore mieux allez prendre l'air dehors.

• **Vaporisez de l'eau sur votre visage**

Gardez un petit vaporisateur d'eau à votre bureau. Quand vous êtes fatigué ou stressé, pulvérisez sur votre visage, une fine brume d'eau pure. La sensation de détente, de fraicheur et l'eau sur votre visage est bonne pour votre peau et votre moral.

• **Faites-vous un petit massage des mains**

Travailler à l'ordinateur toute la journée peut provoquer des douleurs aux muscles. Prenez une pause de 5 minutes et massez-vous les mains. Lentement, massez chaque main. Si vous le souhaitez, vous pouvez utiliser une crème pour vous offrir un double traitement.

• **Utilisez une pierre pour repousser vos soucis**

Trouvez une pierre lisse, comme une pierre de rivière qui a été lissée par l'effet du courant de l'eau. Elle doit être assez petite pour se loger facilement dans le creux de vos mains. Lorsque vous ressentez le stress, prenez votre pierre et frottez-la entre vos mains tout en pensant à votre stress. L'action répétée du frottement de la pierre aidera à vous soulager et réduira le stress.

• **Riez**

Le meilleur moyen de dédramatiser et de faire retomber la pression! Une minute de rire équivaut à quarante-cinq minutes de relaxation! Vous pourrez ensuite prendre du recul plus facilement.

Les voies rapides pour soulager le stress sont efficaces à court terme quand un événement stressant survient et que vous n'avez pas le temps de le gérer. Mais vous vous dites surement, en voiture comment faire? Vu que vous avez les mains sur le volant et que votre attention doit être fixée sur la route et la circulation…

Chapitre 14
Comment réduire son stress au volant ?

Avec la quantité de voitures qui roulent sur nos routes aujourd'hui, vous êtes presque assuré de passer une bonne partie de votre temps coincé dans les bouchons. Beaucoup d'entre nous conduisent sur de longues distances à cause de leur travail, ce qui rend le temps des navettes dans votre voiture, à plus d'une heure par jour. Lorsque vous êtes en retard pour le travail, ou que vous êtes en retard pour votre journée au bureau, la dernière chose dont vous avez besoin est le stress pendant la conduite.

Voici quelques conseils pour vous aider à traverser ces longs moments de stress intense.

• **Changez votre mentalité**

Au lieu d'espérer chaque jour que le chemin sera plus court, acceptez le fait que vous ayez une heure ou plus de trajet à effectuer. Maintenant, arrêtez d'essayer de raccourcir le temps. Habituellement, c'est ce qui vous frustre plus. Au lieu de cela, sachez juste que le temps sera toujours le même et faites en sorte que ce temps soit un moment de détente au lieu d'être tendu.

• **Détendez-vous**

Ne laissez pas les mauvais conducteurs prendre le dessus sur vous. Sachez que tous les pilotes peuvent ne pas être aussi bons que vous l'êtes. Lorsque vous voyez un conducteur conduire de façon irrégulière, restez à l'écart. Pour éviter les accidents !

• **Écoutez de la musique provenant des sons de la nature**

Passez au moins une partie de votre temps dans la voiture par la lecture d'un CD de musique contenant des sons de la nature. Cela vous détendra et vous fera oublier le travail. Votre but est de quitter le travail au bureau et revenir chez vous avec une nouvelle perspective.

• **Écoutez un livre audio (sur CD)**

Vous pouvez obtenir n'importe quel livre sur CD. Choisissez-en un qui soit d'écoute assez légère pour soulager votre stress. Non seulement il servira à vous détendre, mais aussi vous aurez quelque chose de nouveau à parler lorsque vous arrivez à la maison.

• **Utilisez l'aromathérapie dans la voiture**

Apportez un flacon pulvérisateur avec de l'eau imprégnée de quelques gouttes de votre huile essentielle. Ensuite, avant de commencer votre voyage, vaporisez-en un peu sur les sièges de votre voiture. Le parfum vous aidera à rester détendu.

• **Jouez à des jeux dans votre voiture**

Choisissez une couleur et comptez le nombre de voitures de cette couleur. Prenez un chiffre et voyez combien de plaques d'immatriculation contiennent ce chiffre. Faites une liste aléatoire de 10 éléments que vous voyez pendant la conduite, comme une voiture de police, un drapeau, un panneau d'affichage, etc., puis essayez de repérer l'ensemble des dix choses avant d'arriver chez vous sur le chemin du retour.

• **Gardez votre esprit actif dans votre auto**

Lisez tous les panneaux et signaux que vous voyez, le plus rapidement possible. Cela permet de garder l'esprit agile et vif. Cela vous empêchera aussi de penser à vos soucis.

• **Faites une halte**

Si vous êtes en voiture pendant plus d'une heure, arrêtez-vous dans un air de repos ou une station d'essence et descendez de la voiture. Étirez-vous et faites une courte marche. Il n'est pas bon de garder votre corps immobile dans une position trop longtemps. Vous développerez une raideur dans la nuque ou dans le dos.

• **Écoutez votre musique préférée**

Faire un CD de vos chansons préférées à écouter sur la route. Ensuite… Chantez avec vos artistes préférés! Le chant nous aide à prendre de bonnes et profondes respirations qui au final, vous permettent de vous détendre.

• **Apprendre une langue étrangère**

Il existe des ensembles de CD conçus spécialement pour apprendre une nouvelle langue dans la voiture. Quelques minutes par jour vous aideront à démarrer. Ça peut également être une activité amusante pour toute la famille ensemble lorsque vous conduisez. Les enfants apprennent les langues étrangères plus vite que les adultes, alors attention!

• **N'oubliez pas que si vous êtes fatigué et trop détendu, vous pouvez somnoler**

Si vous vous sentez très fatigué, arrêtez-vous et reposez-vous. Si possible, trouvez une aire de repos ou une station essence où vous pouvez vous arrêter sans laisser la voiture en marche. Non seulement ça ne sert à rien, mais en plus ça vous fera économiser de l'essence, et ensuite des émanations de monoxyde de carbone peuvent s'infiltrer dans la voiture. Si vous êtes extrêmement fatigué, appelez un ami ou un taxi pour venir vous chercher.

Même si après tout ceci, vous avez toujours du mal à ressentir les bienfaits du soulagement du stress vous devriez vous poser la question du chapitre suivant, c'est-à-dire à partir de quand il devient réellement nécessaire de se faire soigner…

Chapitre 15
Quand se faire soigner ?

Si vous avez subi un stress intense pendant plus de deux semaines, que vous vous sentez épuisé et que tous les remèdes cités durant les différents chapitres n'y font rien, vous devriez consulter un médecin. Comme vous l'auriez deviné, si vous consultez un médecin pour le stress, il vous prescrira des tranquillisants à coup sûr. Ce livre vous a enseigné à maintes reprises que la prise de tranquillisants est mauvaise, et ça l'est si vous le faites en abus dès les premiers signes de stress. Comme le dit ce vieil adage : « il ne faut pas abuser des bonnes choses… ». Toutefois, si votre pression artérielle est trop élevée, vous pouvez consommer ces pilules tranquillisantes à petite dose, et uniquement si votre pression est trop élevée. Dans tous les cas, pensez à consulter l'avis d'un médecin avant de commencer tout traitement même « 'bénin ».

Si vous ne trouvez pas un soulagement à votre stress, et que vous avez le sentiment d'être de plus en plus stressé malgré tout ce que vous faites, parlez-en à votre médecin. Il vous prescrira fort probablement une sorte de médicament pour soulager votre stress ou l'anxiété que vous ressentez. Il peut diagnostiquer un trouble anxieux, après qu'il vous ait examiné et posé une série de questions pour savoir d'où vient votre pathologie.

Il veut avant tout savoir si vous pouvez identifier la cause de votre stress. Comme il a été dit plus haut, vous devez connaitre les raisons et l'origine de votre stress pour le combattre. Il voudra savoir si l'histoire familiale est liée aux troubles de l'anxiété que vous ressentez. Il voudra aussi faire une prise de sang pour vérifier votre taux de diabète, ainsi que le bon fonctionnement de votre thyroïde et de vos glandes surrénales, car cela peut être une cause d'anxiété ou de stress.

Votre médecin vous prendra aussi votre tension artérielle pour voir si le stress que vous ressentez n'est pas un danger direct pour vous, car une tension artérielle trop forte peut être extrêmement dangereuse et causer des problèmes de respiration. Pire encore, provoquer une crise cardiaque. Si votre tension artérielle est élevée, il aura probablement besoin de vous revoir la semaine suivante, pour reprendre votre tension et voir si celle-ci évolue dans la bonne direction ou non. Selon le diagnostic, préconisez un traitement médical ou des examens plus approfondis.

Dans la plupart des cas, votre médecin vous recommandera les mêmes conseils cités plus tôt dans ce livre, c'est-à-dire calme, repos, joie et détente. Il peut même vous préconiser un suivi de la part d'un psychiatre. Votre médecin n'est pas un psychiatre, soit un médecin spécialisé dans la médecine psychiatrique. Un psychiatre peut faire un diagnostic précis de votre condition « 'd'état mental »', et ainsi vous prescrire des médicaments.

En plus de voir un psychiatre, vous souhaitez sans doute aussi voir un conseiller psychothérapeute. Si un psychiatre est un médecin, il sera plus intéressé dans le contrôle de votre état avec les médicaments. Un conseiller psychothérapeute ou un psychologue sera la personne avec qui vous voudrez et avec qui vous discuterez de tous vos problèmes.

Voir un médecin pour le stress ou l'anxiété ne vous rend pas « 'fou ». N'ayez pas honte de consulter un psychologue ou un psychothérapeute. En fait, il est tout à fait normal à notre époque d'avoir recours à de telles méthodes, car tout le monde veut vivre sans stress et sans anxiété.

Votre médecin voudra aussi savoir si vous avez des idées de suicide ou de nuisance à autrui. Si vous avez des pensées suicidaires, demandez un traitement d'urgence! Ne pensez pas qu'arriver à de telles extrémités sera une solution à tous vos problèmes. Tout ce qu'il va faire, c'est blesser toutes les personnes qui vous aiment et que vous aimez pour le reste de leur vie. Voulez-vous vraiment cela pour eux?

Un médecin peut également prescrire des médicaments pour l'équilibre de votre humeur. Si vous êtes une femme approchant de la ménopause, les symptômes que vous rencontrez peuvent être liés à la ménopause, et l'hormonothérapie substitutive peut ou ne pas être recommandée selon votre métabolisme. Si ce choix est fait par votre médecin entre un antidépresseur et la thérapie de substitution hormonale, de nombreuses femmes optent pour l'antidépresseur, car il est sujet à moins de risque au niveau des effets secondaires « 'nocifs » et contraignants. Les antidépresseurs agissent pour stimuler la production de sérotonine qui est un neuromodulateur et qui a pour but de stabiliser l'humeur.

En absence de traitement, le stress peut conduire à un certain nombre d'infections, y compris le cancer. Attention je ne veux absolument pas vous alarmer. Si un cancer est provoqué par le stress cela résultera d'un long processus dû à un stress intense échelonné depuis plusieurs années. Le stress n'est pas quelque chose à ignorer ou de « 'normal ». Il est très commun de consulter un médecin pour le stress, et il n'y a absolument pas besoin de souffrir en silence.

Essayez d'utiliser d'autres moyens pour soulager votre stress en plus des médicaments, si nécessaire. Vous pourriez arriver au point où vous pourrez contrôler vos réactions liés au stress et sans plus de médicaments. Ne tentez pas l'automédicamentation et n'abusez pas des médicaments délivrés sur ordonnance.

Vous pouvez apprendre à surmonter le stress, si vous suivez les conseils qui sont donnés dans ce livre. Mangez de façon équilibrée, faites de l'exercice, n'ayez pas peur de rire ou de pleurer, et ne permettez à personne de continuer d'être un fléau à votre existence. Si vous avez un emploi qui provoque une quantité importante de stress, pensez et envisagez de changer de travail. Même si le changement d'emploi peut être une cause d'anxiété, mieux vaut ressentir un stress pendant un certain temps (lié au changement d'emploi) que d'être stressé tous les jours dans votre travail

Quitter le stress vous permettra de vivre votre vie et la vie de ceux que vous aimez comme vous l'entendez, et comme vous le désirerez. Faites un vœu pour enrayer le stress, et commencez à aimer la vie de nouveau.

Maintenant que vous avez entre les mains une bonne partie des clefs pour vous aider, voici une liste des moyens que la plupart des gens utilisent. À tort. En effet, tous ces moyens sont mauvais, et il ne faut absolument pas tomber dans ce piège!

Chapitre 16
Les mauvais moyens de gérer le stress

Les bonnes façons de composer avec le stress seront discutées dans ce chapitre. Malheureusement, beaucoup de gens ne connaissent pas le meilleur chemin pour faire face au stress et décident de traiter le stress de la façon suivante :

- **Boire de l'alcool à outrance**
- **Consommer des drogues illicites**
- **Surconsommation de tranquillisants**
- **Avoir des pratiques sexuelles à risque**
- **Dépassement de soi-même et de ses limites**
- **Avoir un comportement violent envers les autres ou eux-mêmes**

La plupart des gens qui sont alcooliques souffrent de dépression causée par le stress. Ils utilisent l'alcool comme une échappatoire ou un moyen de se « 'sentir mieux », ainsi ils pensent pouvoir tenir tête au stress, à l'anxiété et à la dépression. Ils font en réalité une très mauvaise automédicamentation. Au lieu d'aller à la racine de la cause de leur stress, ils préfèrent masquer le stress par l'alcool.

L'alcool a pour but d'engourdir les effets du stress et de soulager l'anxiété. Malheureusement, l'alcool est un dépresseur et ne sert qu'à amplifier la crise. L'alcool crée aussi une dépendance mentale et physique. Les gens qui abusent de l'alcool peuvent s'attendre à vivre une vie plus courte que d'autres, car la surconsommation d'alcool peut causer des maladies du foie, ainsi que des maladies cardiaques. En plus de cela, les alcooliques n'ont généralement pas ou peu d'amis sauf ceux qui se réunissent au bar, et encore on ne peut pas parler ici de véritables amis... Il y a des chances que leur abus d'alcool prendra le dessus un jour ou l'autre, et cela aura de graves conséquences sur leur vie sentimentale, personnelle, familiale et au travail.

Si vous pensez que vous pouvez faire face au stress par l'une des méthodes ci-dessus, vous avez tort. L'alcool n'est pas un « 'remède »' au stress. Il sera toutefois la cause davantage de stress dans votre vie par d'autres événements tels que :

- **Arrestations pour état d'ivresse**
- **Licenciement**
- **Délaissement par votre conjoint**
- **Non-respect de vos enfants à votre égard**
- **Problèmes financiers et sociaux**
- **Problèmes de santé**
- **Etc.**

La consommation d'alcool est un masque et non pas un remède quand il s'agit d'éliminer le stress de votre vie. Il en va de même pour l'utilisation de drogues illégales et de tranquillisants. Beaucoup de gens se rendent chez le médecin et se plaignent de stress. Le médecin vous donnera une ordonnance pour des tranquillisants. Ces derniers, consommés avec de l'alcool passent « inaperçus ». Seulement, ils deviennent deux fois plus dépendants.

À l'instar de l'alcool, les tranquillisants ont tendance à mettre en place une « tolérance », ce qui nécessite une augmentation de la posologie pour obtenir le même effet. Les tranquillisants peuvent être très efficaces s'ils sont utilisés correctement. Par exemple, si quelqu'un fait l'expérience de la perte d'un être cher, il peut se faire prescrire des tranquillisants pour une brève période de temps. Toutefois, ils ne devraient pas être utilisés comme un remède à long terme pour combattre l'anxiété ou la dépression causée par le stress. La prescription de tranquillisant doit être surveillée, car pris à long terme, cela peut entrainer une dépendance importante aux anxiolytiques avec des conséquences sur l'état de santé si on arrête le traitement.

Beaucoup de gens qui sont dépendants de drogues illégales souffrent d'une sorte de trouble de l'anxiété ou de la dépression. La drogue, au même titre que l'alcool, leur permet de faire face à leurs soucis. Il n'y a vraiment aucune différence entre quelqu'un qui est alcoolique ou toxicomane, si ce n'est qu'un vice juridique à propos de la légalité et l'illégalité de ces drogues (alcool et substances illicites).

Les pratiques sexuelles à risque, dépenses excessives, ou violence peuvent être les indicateurs d'un sous-jacent mental qui a été probablement provoqué par le stress. Dans certains cas, il peut être la suite de troubles bipolaires, appelé « la personnalité maniaco-dépressive ». Il y a de fortes chances que ce genre de personnes utilisent de l'argent pour le sexe ou aient des comportements violents pendant un rapport sexuel. Tout ceci est considéré comme un moyen de vouloir contrôler son environnement à cause d'une sensation de stress excessif.

Si vous souffrez de stress, ne prenez pas les tranquillisants comme un remède miracle à tous vos soucis. Certes, les premières prises peuvent vous calmer avec une sensation de bien-être, mais comme dit plus haut, on peut en devenir très vite dépendant… Encore une fois, les médecins sont très prompts à prescrire des tranquillisants, mais très peu vous diront de « boire un verre ». Pourtant, les tranquillisants sont tout aussi dangereux et créent une dépendance. En fait, ils peuvent être plus dangereux et il est très facile d'en abuser.

Ne tentez pas l'automédicamentation avec de la drogue ou de l'alcool. Bien que cette solution vous paraisse simple, efficace et à la portée de tous, elle ne réglera pas votre stress et n'est absolument pas un remède. Au contraire, ça peut être pire que la maladie. Dans certains cas, elle peut avoir des résultats tragiques, comme dans le cas de Sam…

Vous ne connaissez pas l'histoire de Sam?
Tout ce qui suit est vrai…

Sam était très stressé. Après avoir perdu son emploi, il est allé chez le médecin qui lui a diagnostiqué une attaque de panique. Le médecin lui prescrit donc rapidement un antidépresseur ainsi que des tranquillisants, histoire de prendre l'attaque de panique bien large et ainsi de la calmer. Sam commençait vraiment à aimer les tranquillisants. Puisqu'ils lui faisaient le plus grand bien au début, il a estimé que qu'ils étaient donc très bénéfiques pour lui. Il a donc continué à prendre ces « pilules miracles » à sa convenance.

La prescription du médecin pour les tranquillisants fut été rapidement épuisée, Sam est donc allé le voir pour en obtenir plus. Comme ces pilules sont censées être utilisées sur un court terme, le médecin ne voulait pas lui en prescrire de nouveau, mais a finalement cédé au vu des supplications de Sam. Il a conseillé à Sam de se sevrer lui-même de la pilule et d'arrêter pendant qu'il était encore temps.

Sam ne peut « se sevrer » de la pilule. En fait, il lui semblait nécessaire de consommer de plus en plus de pilules pour atteindre un quelconque effet. Et au fur et à mesure, il consomma de plus en plus de pilules, allant voir d'autres médecins pour obtenir d'autres ordonnances.

Puis, il découvrit Internet, et son « monde de la drogue ». Il constata que, pour une somme à peine légèrement plus élevée, il pouvait avoir toutes les substances qu'il voulait sur le net. Alors il commença à en commander. Ensuite, il décida d'essayer d'autres tranquillisants. Sam était comme un enfant dans un magasin de bonbons. Il utilisa la plus grande partie de ses économies dans l'achat de médicaments dans Internet, mais ça ne le dérangeait pas, car il se sentait bien. Et vu que notre cher ami se sentait de mieux en mieux, il ne pensa plus à aller consulter.

Même s'il savait qu'il ne devait pas prendre les tranquillisants avec de l'alcool, il essaya quand même, car il était toujours à la recherche d'une sensation de bien-être pour mettre un terme définitif à son stress. Peu de temps après, il arriva à un stade où il avalait jusqu'à sept pilules par jour et il les avalait toutes avec un verre d'alcool. Sa vie entière tourna autour des tranquillisants.

Une ou deux fois, Sam a réellement essayé d'arrêter de prendre les tranquillisants, mais il a estimé que s'il arrêtait son « traitement », il serait à l'agonie. Sam décida donc qu'il était donc préférable de continuer. Malheureusement, il n'a jamais pensé à aller voir un médecin et lui parler de son problème de dépendance aux tranquillisants et antidépresseurs. Comme beaucoup d'autres, il pense que le stress n'était au final « pas grave » et qu'il pouvait résoudre le problème lui-même grâce à ses médicaments.

Une nuit, il lui a fallu pas moins de sept tranquillisants et un verre avant d'aller au lit. Il somnolait légèrement et a donc « oublié » qu'il avait déjà pris ses tranquillisants. Il en a donc repris sept de plus. Son propriétaire a trouvé son cadavre le lendemain après-midi. Sam avait seulement 26 ans.

Les tranquillisants ne sont pas la réponse. L'alcool n'est pas la réponse. Marijuana, héroïne, morphine ou toutes les autres drogues ne sont pas la réponse. L'oubli dans les bras de multiples partenaires sexuels n'est pas une solution viable. La réponse à la gestion du stress est de trouver la source de celui-ci et de l'éliminer ou de traiter avec lui, la tête sur les épaules tout en gardant la santé.

Vous allez entamer ici le « dernier » chapitre de ce livre qui vous aura tant aidé et tant appris. Vous allez le finir sur une bonne note, car le chapitre suivant vous donnera les dernières techniques et les derniers bons moyens à avoir pour gérer efficacement le stress.

Chapitre 17
Les bons moyens de gérer le stress

Il existe de nombreuses façons pour faire face au stress qui n'impliquent pas l'usage de drogues ou d'alcool. En fait, vous serez mieux si vous pouvez éviter tout type de prescription de médicaments pour votre stress. Le stress peut être géré par un grand nombre de méthodes naturelles.

Comme expliqué précédemment, la première chose que vous devez faire c'est de trouver la cause de votre stress. Une fois que vous l'aurez trouvée, vous aurez besoin de lui faire face pour la combattre efficacement. La cause peut être quelque chose que vous pouvez éliminer, ou ça peut être quelque chose avec laquelle vous devez vivre.

Dans de nombreux cas, le stress est le résultat d'un événement dans votre emploi ou recherche d'emploi. Dans un tel cas, vous devez vous demander si le travail que vous effectuez ou que vous recherchez en vaut la peine par rapport à votre état de santé et à celle de toute votre famille.

N'oubliez pas que, lorsque vous souffrez de stress, il est souvent normal que d'autres personnes de votre entourage souffrent de votre stress, car l'anxiété est communicative. Si vous êtes salarié à un endroit où vous êtes effectivement soumis à un stress, est-il vraiment utile de continuer à garder cet emploi? Demandez-vous quel type de qualité de vie vous avez si vous détestez ce que vous faites chaque jour?

La qualité de la vie est une valeur importante, ou du moins elle le devrait. Souvent on se rend compte de cela lorsqu'on a décidé de ce qui est vraiment important pour nous. Rappelez-vous qu'aucune personne ne dit sur son lit de mort qu'il n'aura jamais assez travaillé durant sa vie. Beaucoup d'entre nous finissent par ne pas voir vraiment les aspects importants de la vie jusqu'à ce qu'il soit trop tard…

Si vous pouvez éliminer le stress, qu'il soit issu d'une relation personnelle, d'un emploi, ou même d'une situation particulière, vous et votre entourage serez heureux à long terme. Si un emploi ou une personne vous engendre beaucoup de stress, au point que vous devez consulter un professionnel de santé, dites-vous si cette personne ou cet emploi en vaut vraiment la peine…

Êtes-vous impliqué dans une relation avec des drogues qui est à l'origine de votre stress? Arrêtez ces consommations illicites de ce pas! Trouvez un centre de désintoxication. Vous vous sentez mal à votre travail, cet endroit où vous avez la crainte d'entrer le lundi matin? Recherchez un autre emploi où vous n'aurez plus cette crainte. Même si ce changement implique une réduction de salaire, faites-le! Cela vaut vraiment la peine de profiter d'une qualité de vie meilleure!

Si la cause de votre stress est quelque chose sur laquelle vous n'avez pas de contrôle, vous devez évaluer le problème, faire face et demander de l'aide. Il existe de nombreux conseils, des méthodes qui intègrent des techniques de comportement face au stress. Les médicaments peuvent être utiles dans certaines situations, mais comme dit plus haut, il ne faut pas en abuser et ils ne doivent pas être utilisés à long terme.

Les soins du stress dits naturels comprennent des techniques de comportement et de gestion de soi, une bonne alimentation et de l'exercice, ils comportent aussi la consommation de plantes médicinales et des techniques de yoga. Ces travaux vont effectivement vous soulager votre stress.

• Les thérapies comportementales et cognitives

Les thérapies comportementales et cognitives ne visent pas à modifier en profondeur l'ensemble d'une personnalité, à travers une cure longue et contraignante. Elles ont pour but de modifier un comportement qui gâche la vie de la personne.

Ces thérapies visent les comportements dont vous voudriez bien vous débarrasser, mais qui se répètent malgré vous, échappant à notre volonté, ainsi qu'à toute démarche logique. Par exemple le rougissement en présence d'un interlocuteur, une angoisse dans les endroits clos, mais aussi le tabagisme, la boulimie, etc. Et ceci avec la participation active du sujet.

On considère que ces comportements que l'on souhaite éliminer ont été appris (on peut tout aussi bien parler de conditionnement, au sens pavlovien) de façon défectueuse, à partir d'une situation

donnée. Cette situation jouera ensuite un rôle de signal déclenchant, durant toute la vie, si l'on ne fait rien…

Et bien on part ici du principe que ce qui a été appris peut-être défait, ce qui permettra de substituer un nouvel apprentissage au précédent, mieux adapté. Ceci avec l'aide du thérapeute qui sert de modèle et de guide tout à la fois.

D'où des exercices concrets, qui consisteront à affronter la situation en cause progressivement pour se désensibiliser et éliminer la charge émotive contenue dans la situation. Ceci se fera en compagnie du thérapeute, le travail se poursuivant ensuite dans des exercices quotidiens solitaires.

Mais on associe toujours à ces expériences correctrices une action sur la cognition, c'est-à-dire sur les processus de pensée. Car un comportement est toujours déterminé par un schéma de pensée, toujours immuable. On pense par exemple, « Si je lui parle, il va mal me juger » et le comportement de blocage suit…

On va donc chercher à faire prendre conscience au sujet de ces dialogues intérieurs rigides qui précèdent le comportement contre lequel on veut lutter. Cela permet ensuite de les modifier et ainsi de réduire le stress qui s'en suit.

• **La thérapie par le massage**

Vu précédemment, le massage est un excellent remède contre le stress.La demande de thérapie de massage a doublé au cours des 10 dernières années. Ceci est largement dû au fait que la massothérapie est tellement efficace qu'elle soulage immédiatement du stress.

Le massage est très utile pour vous aider à vous soulager du stress, et en particulier soulager les symptômes physiques du stress, comme les tensions musculaires, maux et douleurs. La massothérapie peut faire des merveilles sur le stress du corps et aussi pour soulager votre esprit.

Il existe plusieurs types de massage qui sont mis à la disposition des personnes qui sont en stress. Le mieux ça reste le massage traditionnel thaïlandais qui est un massage mou, et

relaxant. En plus de soulager le stress, le massage thérapeutique est aussi utilisé pour traiter les douleurs et les douleurs résultant de l'exercice ou les blessures sportives ainsi que d'un certain nombre d'autres maux. Un masseur thérapeutique ayant une licence sera en mesure de vous recommander le type de massage et la thérapie la mieux adaptée à vos besoins.

• **Régime alimentaire et exercice**

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi tant de gens prennent des médicaments pour le stress? Qu'est-ce que qui est si différent d'aujourd'hui d'il y a 30 ans? L'une des principales différences dans nos vies est la nourriture que nous mangeons. La plupart des gens ne mangent pas une alimentation saine, et en plus la plupart peuvent développer des problèmes de surpoids dus à cette mauvaise alimentation. Beaucoup de médecins pensent que le stress et l'augmentation du nombre de personnes souffrant de dépression est lié à une carence en vitamines. Le stress dont nous sommes nombreux à souffrir aujourd'hui peut être aussi le résultat d'une mauvaise alimentation tout simplement.

Nous savons tous qu'une bonne nutrition est essentielle pour un corps sain, mais est-ce de même pour un esprit sain? Une bonne nutrition est essentielle pour la santé mentale ainsi que la santé physique.

Certains aliments sont des « 'améliorateurs de l'humeur ». Ceux-ci comprennent:

• **Les produits laitiers**

Les productions de types laitières sont habituellement riches en protéines et calcium, et peuvent améliorer une réponse physique au stress. Vous pouvez consommer des produits laitiers comme le lait ou le fromage.

• **Le poisson**

Le poisson est riche en acides gras, comme le saumon, est bon pour l'organisme ainsi que pour l'esprit. Nous savons tous que le poisson est considéré comme « la nourriture du cerveau ». Certains poissons sont riches en Omegas-3, des acides gras, et ils constituent un moyen naturel

efficace pour traiter la dépression. Des études indiquent que les personnes qui souffrent de dépression liée au stress ont un faible niveau d'Omega-3 dans leur organisme.

• Les fraises

Les fraises possèdent un taux de glycémie bas, ce qui peut vous permettre de garder votre taux de glycémie stable, le stress et la tension ayant des effets importants sur le diabète. Les fraises sont une façon naturelle de stabiliser l'humeur et sont beaucoup plus savoureuses que tous les médicaments antidépresseurs.

• Les épinards

Les acides foliques sont essentiels à une bonne santé et les épinards sont riches en cette vitamine B. Des études ont également indiqué que les personnes qui ont de faibles niveaux d'acide folique sont plus sujettes à la dépression. L'acide folique augmente naturellement la sérotonine, qui correspond à la manière dont les médicaments fonctionnent pour traiter la dépression.

•Les noix du Brésil

Celles-ci contiennent du sélénium, qui est un autre rehausseur d'humeur, toutefois, en consommer de trop peut s'avérer toxique et donc dangereux pour le système. Mangez ces fruits à coque avec parcimonie, mais incluez-les dans votre régime alimentaire à petite dose.

• Les glucides complexes

Les glucides complexes peuvent également contenir du tryptophane, et bien que nous ayons été avertis de « rester loin des glucides » ces dernières années, nous avons besoin de glucides complexes, non pas de glucides simples. Si vous regardez votre alimentation, il est assez simple de rester loin des glucides simple, il suffit de ne plus consommer de gâteaux, de biscuits et de bonbons. Mangez plutôt des glucides complexes, tels que les patates douces, qui sont riches en tryptophanes.

Si vous ne consommez pas assez de ces aliments dans votre régime alimentaire quotidien, envisagez de prendre des cocktails multivitaminés ou des suppléments alimentaires en gélules. Si vous souffrez de stress, il y a des risques qu'une carence en vitamine B en soit la cause.

L'exercice est aussi indispensable pour soulager le stress. En fait, quand vous sentez le stress venir, la meilleure chose que vous pouvez faire pour éviter le surplus est de pratiquer de l'exercice. Faire quelque chose de physique peut vraiment travailler et avoir un impact positif et inhibiteur sur le problème que vous éprouvez.

Les exercices cardiovasculaires sont la meilleure façon de gérer le stress. Le fait d'augmenter votre rythme cardiaque augmente l'afflux sanguin, ce qui a comme conséquence d'augmenter l'apport de sérotonine dans le cerveau. Vous serez de meilleure humeur! Le stress peut être très drainant pour le corps physique, et l'exercice peut le maintenir en forme. L'exercice renforce également le système immunitaire du corps, qui souffre également de votre état d'anxiété.

Trouvez-vous un exercice journalier à faire. Faites-le dans la matinée ou après le travail. Effectuer de tels exercices cardiovasculaires renforcera à la fois votre esprit et votre corps, ce qui l'aidera à contrôler le stress. Dans la soirée, vous pouvez pratiquer le yoga ou des exercices d'étirement qui peuvent aider à tonifier votre corps, et ainsi vous détendre.

Vous ne voulez pas faire de l'exercice? Faites quelque chose de physique. Nettoyer votre cuisine n'aura pas seulement comme but de soulager votre stress, mais ravivera les sols. Faire quelque chose de physique tel que le nettoyage, est l'un des meilleurs moyens déstressants disponibles. Le nettoyage fonctionne mieux que toutes les pilules, il ne coûte rien et, lorsque vous aurez terminé, vous aurez une maison très propre.

• Les remèdes homéopathiques

Ils sont naturels. Les remèdes homéopathiques sont aussi utilisés pour traiter le stress, même si les avis divergent encore sur leur réelle efficacité. Une façon de traiter le stress est l'homéopathie. Ces médicaments ont été et sont utilisés pour traiter le stress et l'anxiété depuis des années. Ils sont

souvent indiqués comme étant très efficaces dans le traitement de l'anxiété et de la dépression légère, ainsi que du stress. Leur rôle est de « forcer » le corps à produire plus de sérotonine, ce qui a pour but de stabiliser l'humeur. Cela aura un effet apaisant sur vous.

La plupart des médecins ne recommandent plus les produits homéopathiques. Ils ne vous diront plus non plus de manger correctement pour soulager votre stress. Aujourd'hui, les médecins semblent être atteints par la nécessité de prescrire des médicaments. Les sociétés pharmaceutiques font des milliers d'euros en bénéfices, car la plupart des personnes consomment des antidépresseurs, des tranquillisants et des anxiolytiques.

Les médecins et les compagnies pharmaceutiques ne sont pas les seuls à blâmer… Nous le sommes aussi. Vous êtes-vous demandé pourquoi les Américains souffrent plus du stress que les autres nations? Tout simplement parce qu'ils sont plus branchés sur la consommation des médicaments pour traiter le stress au lieu d'utiliser des remèdes homéopathiques. L'une des excuses que nous évoquons souvent à la prise de cachets pour le stress, c'est parce que nous voulons nous soigner et guérir immédiatement.

Personne ne veut prendre le temps de faire de l'exercice pour essayer de faire face au stress. Personne ne veut entendre ce qu'ils doivent manger. Le yoga, la méditation, nous sommes trop pressés d'obtenir des résultats immédiats pour leur donner une chance. Tout ce que nous voulons, c'est un traitement rapide et « efficace » pour ne plus être gêné par nos problèmes de santé.

Cela ne veut pas dire que toute personne qui souffre du stress et de la dépression ne devrait pas consulter un médecin ou prendre des médicaments lorsque cela est nécessaire. Dans certains cas, il est nécessaire de prendre des médicaments sur ordonnance. Toutefois, une ordonnance ne doit être utilisée qu'en dernier recours.

Tout au long de notre vie, vous serez tenu de rencontrer le stress. Vous devez apprendre à lui faire face avec efficacité, ou vous serez condamné à la prise de médicaments juste pour vous soulager sans que ça traite le vrai problème.

Chapitre 18
Le mot de la fin

Nous voici arriver au terme de ce livre. Nous avons vu et donc fait le tour ensemble sur le sujet du stress. Vous avez désormais en main toutes les informations dont vous avez besoin pour gérer et réduire votre stress. Personne d'autre ne peut le faire pour vous. Soyez fiers de chaque action accomplie et de chaque pas effectué dans le combat contre votre mal, sans faire attention au temps que ça prendra et aux efforts qu'il vous coutera.

Comme le disait Juneval au début de notre ère, un esprit sain vit dans un corps sain. Si un seul de ces conseils vous a aidé à avoir le moral et à vous sentir mieux, et donc à ressentir moins de stress, alors le travail de ce livre est fait. Un dernier conseil, concentrez-vous toujours sur le positif. Ne pensez pas à ce qui pourrait vous stresser, car cela vous empêchera littéralement de profiter de la vie. De cette façon, vous pourrez croquer la vie à pleines dents et profiter de tout!

Annexe 1
Une séance de yoga énergisante

La séance de yoga énergisante est tirée du ebook *Yoga du printemps*, écrit par Maryse Lehoux, qui en a autorisé la reproduction. Cette séance de yoga, détoxifiante, vous laissera à la fois calme et plein d'énergie, centré et créatif. Pendant votre pratique de yoga,

- Coordonnez votre respiration et vos mouvements.
- Ralentissez votre respiration. Vous n'êtes pas dans un cours d'aérobie! En ralentissant votre respiration, vous serez plus présent aux sensations de votre corps et votre niveau de stress diminuera.
- Allez dans la posture selon votre capacité, ni trop superficiellement ni trop profondément.
- Gardez à l'esprit que vos postures ne ressembleront pas nécessairement à la posture de la photo. Respectez votre flexibilité et les limites de votre corps; allez-y à votre propre rythme en suivant les instructions.
- Gardez un demi-sourire sur vos lèvres et dans votre cœur. ☺

Le yoga n'est pas une course à l'excellence. Il est plutôt une pratique de présence et d'ouverture. Dans cette séance de yoga, respirez lentement, bougez lentement et ressentez toute l'énergie qui circule en vous. !

1) Conscience du corps et de la respiration

Couché sur le dos, amenez les jambes un peu plus larges que le bassin. Mettez les bras à environ 15 cm du corps, les paumes tournées vers le haut. Fermez les yeux et prenez conscience de votre corps au sol. Notez les parties de votre corps qui touchent le sol.

Prenez ensuite conscience de votre respiration. Suivez les mouvements d'inspiration et d'expiration pendant **10 à 15 respirations**.

2) Respiration abdominale

Mettez vos mains sur votre abdomen et commencez la respiration abdominale. Sentez votre abdomen qui se gonfle comme un ballon à l'inspiration, tout en soulevant vos mains. Lors de l'expiration, sentez l'air sortir du corps, l'abdomen revenant à sa position initiale. Pratiquez de **10 à 15 respirations** abdominales.

3) Respiration costale

Amenez ensuite vos mains sur les côtes pour la respiration costale. Respirez uniquement par les côtes, en les sentant s'ouvrir et s'étendre de chaque côté : gauche, droite, devant et derrière. Lorsque vous inspirez, sentez les mains qui s'étendent de chaque côté. Expirez lentement et sentez les mains qui reviennent à leur position initiale. Contractez les côtés pour laisser l'air sortir complètement. Faites cet exercice pendant **5 à 10 respirations**.

4) Respiration claviculaire

Amenez vos mains sur les clavicules, au haut de la poitrine. Inspirez uniquement par le haut de la poitrine et sentez vos mains qui se soulèvent très légèrement. Expirez lentement en maîtrisant la respiration. Observez la différence avec les respirations abdominale et costale. Pratiquez de **3 à 5 respirations** claviculaires.

5) Respiration complète (Dirgha)

La respiration complète intègre les respirations abdominale, costale et claviculaire et, lorsqu'on la maîtrise, elle procure un grand sentiment de calme et de bien-être.

Ramenez les mains sur les côtés du corps. En inspirant de façon fluide, gonflez l'abdomen, laissez les côtes se soulever et s'étendre de chaque côté et soulevez le haut de la poitrine. Lors de l'expiration, descendez tout d'abord le haut de la poitrine, ensuite les côtes et enfin l'abdomen. Contractez les abdominaux pour faire sortir l'air résiduel. Pratiquez pendant **10 à 15 respirations**.

6) Table

En bougeant lentement, allez dans la position de la table, à quatre pattes. Vos genoux sont écartés à la largeur des hanches. Les genoux sont sous les hanches. Vos doigts sont écartés, et les mains à plat au sol et fermement ancrées. Les poignets sont sous les épaules, les coudes légèrement pliés et le dos long. La tête s'installe dans l'alignement de la colonne vertébrale. Regardez au sol, juste un peu plus haut que vos mains.

7) Chien (Bitilasana) et Chat (Marjaryasana)

Ces postures aident à délier doucement le dos et à augmenter la concentration. Inspirez et allez dans la **posture du chien**. Laissez le ventre descendre et la poitrine s'ouvrir. Expirez et allez dans la **posture du chat** en arrondissant le dos. Penchez la tête vers la poitrine et laissez les muscles du dos s'élargir. **Répétez le mouvement** en passant d'une posture à l'autre. Le mouvement est amorcé par la respiration et le mouvement commence dans le bassin.

Lorsque vous inspirez et arquez le dos, ouvrez la poitrine et reculez les épaules vers l'arrière. Lorsque vous expirez et arrondissez le dos, poussez le nombril vers la colonne vertébrale pour prononcer l'arrondissement du dos. Pendant les mouvements, vous pouvez aussi garder les yeux fermés. Répétez de **5 à 10 respirations** et retournez dans la position neutre, la posture de la table.

8) Chien tête en bas (Adhomukasvanasana)

Dans cette séance, le chien tête en bas est utilisé comme posture de transition pour aller en position debout. En même temps, il étire les ischiojambiers, le dos, les bras et les épaules.

À partir de la table, expirez et soulevez les genoux du sol. Restez dans la posture de **2 à 5 respirations.**

Poussez le bassin vers le haut. Respirez profondément. Pour étirer l'arrière des cuisses, poussez les talons vers le sol et le bassin vers le ciel. Ouvrez les épaules et poussez les mains vers l'avant et sentez l'étirement dans les bras et les épaules. Pour sortir de la posture, faites la transition vers la posture de chiffon : amenez les pieds entre les mains et gardez la tête baissée.

9) Poupée de chiffon

Très lentement, en ayant les genoux pliés, déroulez le dos. Relevez la tête en dernier.

10) Montagne (Tadasana)

Affirmez maintenant votre présence sur la Terre dans la posture de la montagne. Les pieds sont à la largeur des hanches et ils poussent vers le sol. Soulevez les orteils, écartez-les et déposez-les au sol. Pliez les genoux légèrement en soulevant la rotule du genou. Le bassin est en position neutre. Les abdominaux sont engagés, c'est-à-dire ni contractés, ni relâchés.
Roulez les épaules vers l'arrière et vers le bas pour ouvrir la poitrine. Le dessus de la tête essaie de rejoindre le plafond en gardant le menton parallèle au sol. Restez dans la posture de **5 à 10 respirations.** Prenez conscience de votre centre et ressentez la force et la solidité de votre corps et de votre esprit.

11) Pince debout (Uttanasana)

Inspirez, levez les bras de chaque côté, jusqu'au dessus de la tête. Descendez les épaules et expirez, penchez-vous vers le sol en gardant le dos droit. Gardez les genoux légèrement pliés. Selon votre flexibilité, mettez les mains sur les genoux, sur les jambes ou au sol. Dans cette posture, poussez le bassin vers le ciel pour sentir l'étirement des ischiojambiers, les muscles derrière les cuisses. Pendant **5 à 10 respirations**, ressentez l'énergie qui circule dans la colonne vertébrale.
Pour sortir de la posture, mettez les mains sur les hanches. Inspirez et ramenez le corps dans la montagne.

12) Demi-lune (Ardha Chandrasana)

Dans cette posture, vous ressentirez une élongation et un étirement formidables sur les flancs tout en augmentant la flexibilité et l'alignement de la colonne vertébrale. Inspirez et soulevez le bras gauche jusqu'au dessus de la tête. Descendez l'épaule et expirez, poussez la hanche gauche vers la gauche et penchez-vous vers la droite.

Gardez la posture de **5 à 10 respirations**. Ne vous penchez pas trop sur le côté, puisqu'il est important d'avoir une respiration aisée. De plus, assurez-vous que votre torse n'est pas penché vers l'avant et qu'il demeure dans l'alignement du corps. Pour sortir de la posture, inspirez, revenez au centre. Expirez et baissez le bras gauche. **Répétez du côté droit.**

13) Triangle (Trikonasana)

Dans cette posture, vous tonifiez tout votre corps et vous stimulez les organes internes et la digestion. Écartez vos jambes d'une distance équivalant à la longueur d'une jambe (environ un mètre). Pivotez le pied droit à 90 °, vers la droite et le pied gauche à 30 °, vers la droite. Alignez les talons et ancrez-les au sol.

Au début, pour faciliter la pratique du triangle, déposez votre main sur un bloc de yoga.

Inspirez, levez les bras à la hauteur des épaules, expirez, poussez la hanche gauche vers la gauche en basculant légèrement le bassin et essayez de rejoindre le mur devant avec votre main droite. Penchez-vous sur le côté droit et amenez la main droite vers le sol et la main gauche vers le ciel.

Restez dans la posture de **5 à 10 respirations.** Gardez la longueur dans le torse et le dos. La tête est dans l'alignement de la colonne vertébrale. Tournez le cœur vers le ciel. Pour sortir de la posture, inspirez et ramenez le torse vers le haut et les bras parallèles au sol. Expirez en abaissant les bras, ramenez les pieds parallèles l'un à l'autre, mais gardez les jambes écartées.

Fermez les yeux et observez la différence entre les deux côtés de votre corps. **Répétez du côté gauche.**

14) Pyramide (Parsvottonasana).

Dans cette version de la pyramide, vous allongez la colonne vertébrale tout en ouvrant les épaules vers l'arrière.

Écartez les pieds d'environ 1 mètre et pivotez le pied droit à 90 °, vers la droite et le pied gauche à 60 °, vers la droite. Cette fois, tournez le bassin vers l'avant, en direction du pied droit. Croisez les bras derrière le dos et ouvrez le cœur. À l'expiration, tout en gardant le dos droit, amenez le torse parallèle au sol.

Gardez la posture de **3 à 5 respirations**. À chaque inspiration, allongez la colonne vertébrale et à chaque expiration, penchez un peu plus vers l'avant. Pour sortir de la posture, contractez les abdominaux pour protéger le dos, inspirez et retournez en position debout. **Répétez du côté gauche.**

15) Pince debout jambes écartées (Prasarita Padottanasana)

Cette posture rétablira l'équilibre entre les côtés gauche et droit tout en calmant votre mental. Gardez les jambes écartées et amenez les pieds parallèles l'un à l'autre. Amenez les mains sur les hanches et basculez le bassin vers l'arrière. Expirez et penchez-vous vers l'avant en gardant le dos allongé.

Restez dans la posture de **3 à 5 respirations**. Poussez le bassin vers le ciel pour ressentir l'étirement dans les ischiojambiers. À chaque inspiration, allongez la colonne vertébrale et à chaque expiration, penchez un peu plus vers l'avant.

Pour sortir de la posture, contractez les abdominaux pour protéger le dos, inspirez et retournez en position debout.

16) Arbre (Vrksasana) – version 1

Cette posture vous aide à améliorer votre équilibre et à développer votre concentration. La version choisie vous donnera la fondation pour exécuter la posture de l'arbre dans une prochaine séance. Trouvez tout d'abord votre fondation dans la posture de la montagne. Inspirez et transférez le poids du corps au-dessus de la jambe gauche et allongez la jambe gauche. Amenez le pied droit sur la jambe gauche, près de la cheville.

Gardez la posture de **5 à 10 respirations**. Si vous êtes en équilibre, vous pouvez amener les mains en prière devant le cœur. Pour sortir de la posture, déposez votre pied au sol à l'expiration.

17) Montagne (Tadasana)

Retournez dans la posture de la montagne et, pendant **3 respirations**, observez les sensations à l'intérieur de vous. Vous ressentirez peut-être votre corps qui s'est étiré, que votre esprit plus calme et que votre concentration plus grande.

18) Sphinx

La posture du sphinx renforce doucement les épaules et les bras tout en stimulant légèrement le système respiratoire. Allongez-vous à plat ventre, les jambes très longues derrière vous. Posez les mains à plat au sol près de votre visage et les coudes collés au corps. En inspirant, soulevez la poitrine et la tête. Conservez les mains au sol.

Gardez la posture de **3 à 5 respirations**. Gardez le cou long et le regard devant. Poussez la poitrine vers l'avant. Détendez les jambes et les fesses. Pour sortir, expirez et redescendez.

19) Cobra (Bhujangasana)

La posture du cobra ouvre le cœur et stimule les organes internes. Couché le front au sol, glissez les mains vers l'arrière jusqu'à ce qu'elles soient à côté de la poitrine. **Appuyez le pubis au sol.** Inspirez et soulevez la tête et la poitrine. Les coudes sont soulevés du sol et les épaules sont reculées vers l'arrière. Les coudes restent collés au corps.

Gardez la posture de **3 à 5 respirations.** Allongez la colonne vertébrale et soulevez la poitrine à chacune de vos expirations. Pour sortir de la posture, expirez et abaissez le torse et le front au sol.

20) Enfant (Garbasana)

Assoyez-vous sur les talons, déposez le front au sol et allongez les bras sur les côtés. Détendez-vous pendant **5 à 10 respirations**. Prenez le temps d'observer les sensations et d'intégrer les bienfaits des postures précédentes.

21) Torsion couchée facile (Supta Matsyendrasana)

La posture de la torsion calme et détend le corps et le mental. Elle stimule aussi tous les organes internes. Allongez vos bras en T à la hauteur des épaules. Pliez vos genoux et amenez vos jambes à la poitrine. À l'expiration, amenez les jambes en direction du sol sur le côté droit. Gardez les deux épaules au sol. Tournez la tête vers la gauche

Restez dans la posture de **10 à 20 respirations**. Détendez votre corps, votre bassin, vos épaules et votre visage. Lâchez prise et détendez-vous complètement. Ralentissez votre respiration. Pour sortir de la posture, contractez les abdominaux, inspirez, ramenez les jambes au centre. **Répétez du côté gauche.**

22) Posture d'Apana (Apanasana)

Inspirez, amenez les jambes et la tête au centre. Enroulez les bras autour des jambes et amenez la tête entre les genoux pendant **2 respirations**. Déposez la tête et allongez les jambes.

23) Cadavre (Savasana)

Dans cette posture, vous n'avez qu'à laisser votre corps s'enfoncer dans le sol et se détendre pendant **5 à 10 minutes**. En partant des pieds, détendez chaque muscle de votre corps. Prenez aussi le temps de détendre les muscles du visage. Enfin, suivez le rythme de votre respiration.

24) Diamant (Vajrasana)

Assoyez-vous sur les talons ou sur un coussin. Si cette posture n'est pas confortable pour vos genoux, assoyez-vous en tailleur ou sur une chaise. Gardez le dos et le torse allongés et reculez les épaules vers l'arrière. Pour allonger le dos, imaginez qu'un fil céleste tire le dessus de votre tête.

Pendant 5 à 10 minutes, méditez en vous concentrant sur la respiration dans votre poitrine. Si votre concentration s'en va ailleurs qu'à cet endroit, ramenez-la sur la respiration de votre poitrine. Observez l'effet de l'inspiration et de l'expiration sur le soulèvement de votre poitrine. Namasté!

« Notre corps est la barque qui nous portera
jusqu'à l'autre rive de l'océan de la vie.
Il faut en prendre soin. »
— Swami Vivekananda

BIBLIOGRAPHIE

Livres

BRAHAM, Barbara (1990), *Comment organiser votre travail pour éviter le stress,* Businessman/First, Paris, 224 pages.

FORTIN, Bruno (2001), *La gestion du stress au travail,* Éditions Les Consultations Pédagogiques Fortin Inc., Montréal, 142 pages.

GOILLOT, Sophie (2008), *Comprendre et gérer son stress au travail,* Anagramme Éditions, France, 224 pages.

PÉPIN, Richard (1999), *Stress, bien-être et productivité au travail*, Les Éditions Transcontinental inc., 378 pages.

STATISTIQUE CANADA (2006), *Le stress et la dépression au sein de la population occupée*, Rapports sur la santé, vol. 17, nº 4, octobre 2006

Sites Internet

Chaire en gestion de la santé et de la sécurité du travail dans les organisations, *Évaluation des coûts du stress au travail,* http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/alt_formats/hecs-sesc/pdf/pubs/occup-travail/costs_stress-couts/costs_stress-couts-fra.pdf [consulté le 10 août 2009]

Le Collège des médecins de famille du Canada, *Le Stress – Pour mieux surmonter les difficultés de la vie,* *http://www.cfpc.ca/French/cfpc/programs/patient%20education/stress/default.asp?s=1*,

European Trade Union Institute, *Stress au travail,* http://hesa.etui-rehs.org/fr/dossiers/dossier.asp?dos_pk=11,

Infopsy, *Le stress : causes et solutions, http://www.redpsy.com/infopsy/stress.html,*

Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, *Peut-on éviter le stress au travail,* http://www.cflri.ca/fra/conseils/1994/eviter_stress.php,

Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents de travail et des maladies professionnelles, *Le stress au travail, http://www.inrs.fr/inrs-pub/inrs01.nsf/IntranetObject-accesParReference/Dossier%20Stress/$FILE/Visu.html,*

NetPME, *Le stress lié au travail : le management du stress, http://www.netpme.fr/travail-entreprise/523-stress-lie-travail-management-stress.html,*

Psychomédia, *Le stress au travail lié à l'insatisfaction et à la dépression,* http://www.psychomedia.qc.ca/pn/modules.php?name=News&file=article&sid=4713,

Ressources humaines et Développement des compétences Canada, *Les effets des ordinateurs sur le stress au travail, la sécurité d'emploi et l'intérêt que présente le travail au Canada,* http://www.hrsdc.gc.ca/fra/sm/ps/rhdc/rpc/publications/recherche/2002-000146/page03.shtml,

Ressources humaines et Développement des compétences Canada, *Gestion du stress lié au travail et à la vie personnelle,* http://www.hrsdc.gc.ca/fra/pt/psait/ctv/ppp/04gestion_stress_travailvie.shtml,

Santé Canada, *Évaluation des coûts du stress au travail – Rapport de recherche,* http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/occup-travail/costs_stress-couts/index-fra.php,

Santé Canada, *Guide alimentaire canadien,* http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php

Santé Canada, *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine,* *http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html*,

Santé Canada, *Réduire le conflit entre le travail et la vie personnelle : Quoi faire? Quoi éviter?* http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/occup-travail/balancing-equilibre/2-3analys-fra.php,

Sciences humaines.com, *Le stress au travail*, http://www.scienceshumaines.com/le-stress-au-travail_fr_22731.html,

Statistique Canada, *La vie bien chargée des adolescents*, http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/070523/dq070523b-fra.htm

Statistique Canada, *Sources de stress en milieu de travail*, http://www.statcan.gc.ca/pub/75-001-x/00603/6533-fra.html

Statistique Canada, *Rapports sur la santé : Satisfaction au travail, stress et dépression,* http://www.statcan.gc.ca/pub/75-001-x/00603/6533-fra.html

Vigile.net, *Stress et dépression guettent les Canadiens*, http://www.vigile.net/vigile2417.html,

Ville d'Ottawa, *Le stress au travail,* http://www.ottawa.ca/residents/health/environments/workplace/stress_fr.html