

## 18 CONSEILS POUR GÉRER LE STRESS ET LA TENSION

Source: Association canadienne pour la santé mentale Division de l'Ontario, Division du Nouveau-Brunswick et succursale de Toronto. Collaboration de la Fondation des maladies du coeur, Ottawa. Tiré de *Le stress apprivoisé*, 1998.

Le stress et la tension sont des réactions normales face aux événements qui sont menaçants. De telles menaces peuvent découler d'un accident, de difficultés financières ou de problèmes au travail ou avec la famille. Notre façon de réagir face à ces pressions dépend beaucoup de notre santé mentale, émotionnelle et physique.

### Voici des suggestions pour vous aider à gérer le stress dans votre vie.

1. Identifiez vos symptômes de stress.
2. Examinez votre mode de vie et déterminez ce que vous pourriez changer -votre situation au travail, votre situation familiale, ou votre horaire.
3. Utilisez des techniques de relaxation -le yoga, la méditation, les exercices de respiration, les massages.
4. Faites de l'exercice -l'activité physique est l'un des meilleurs remèdes qui soient contre le stress.
5. Gestion de votre temps -acquittez-vous des tâches essentielles et classez les autres par ordre de priorité. Tenez compte des personnes que vos décisions pourraient affecter, comme votre famille et vos amis. Utilisez une liste sur laquelle vous pourrez cocher chaque tâche accomplie, c'est une grande source de satisfaction.
6. Surveillez votre alimentation -l'alcool, la caféine, le sucre et les gras, tous diminuent votre capacité physique à faire face au stress. Un régime bien équilibré comprenant des fruits, des légumes, des céréales à grains entiers et des aliments à haute teneur en protéines mais faibles en gras vous maintiendra en bonne santé. Communiquez avec votre bureau régional de la Fondation des maladies du coeur pour de plus amples renseignements sur une alimentation saine.
7. Reposez-vous et dormez suffisamment.
8. Parlez aux autres de ce qui vous préoccupe -à vos amis, à des conseillers professionnels, à des groupes d'entraide ou à des proches.
9. Aidez les autres -le travail bénévole peut être une façon efficace et satisfaisante de diminuer le niveau de stress.
10. Évadez-vous -Lisez un livre, regardez un film, jouez à un jeu, écoutez de la musique ou prenez des vacances. Gardez-vous du temps juste pour vous.
11. Travaillez à calmer votre colère -Faites une activité physique, travaillez dans le jardin, commencez un projet, faites votre ménage du printemps.
12. Cédez de temps en temps -Évitez les disputes autant que possible.
13. Accomplissez une chose à la fois -N'essayez pas d'en faire trop en même temps.
14. N'essayez pas d'être parfait(e).
15. Ne soyez pas trop critique envers les autres.
16. Ne soyez pas trop compétitif(ve).
17. Faites les premiers pas pour vous montrer amical(e).
18. Amusez-vous! Riez et recherchez la compagnie de gens agréables