

<https://www.ameSSI.org/5-conseils-pour-maitriser-son-stress>



5 conseils pour maîtriser son stress

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : lundi 30 novembre 2015

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et
Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Le stress fait partie intégrante de notre quotidien mais n'est pas seulement lié à notre vie moderne. Pour lutter contre ses effets négatifs, voici 5 conseils pour vous aider à retrouver l'équilibre.

Sommaire

- [2\) Trouver des appuis](#)
- [3\) Savoir repérer et analyser ses émotions](#)
- [4\) Différencier les déclencheurs](#)
- [5\) Apprendre à partager pour mieux se connaître](#)



1) Prendre conscience des inégalités

L'enfance, l'éducation, les valeurs, l'importance qu'on leur accorde, les expériences de la vie... sont autant de facteurs qui conditionnent notre capacité à gérer le stress. Et ne nous rendent pas tous égaux face à lui. Autre variable, individuelle elle aussi : l'heure. Les uns et les autres ne réagissent pas de la même façon selon qu'une situation stressante surgit le matin, l'après-midi, avant ou après le déjeuner...

2) Trouver des appuis

Se sentir aimé, soutenu, accueilli en rentrant chez soi le soir : une arme infaillible pour compenser les moments difficiles et lutter contre le stress. À l'inverse, d'éventuels conflits avec le conjoint ou les enfants pourront conduire à réagir sans réfléchir, sans maîtrise, quand un événement (stressant ou non) survient dans la vie professionnelle. La reconnaissance dont chacun d'entre nous dispose (bon père, bon voisin, bon collègue...) nous soutient, nous donne confiance et nous permet de mieux gérer les situations stressantes.

3) Savoir repérer et analyser ses émotions

Pour ne plus subir, il faut d'abord apprendre à s'interroger. D'où vient le stress, quelle situation le provoque ? Tel événement à venir sera-t-il facteur de stress ou pas ? Première étape : repérer ses émotions, trouver les mots pour les nommer, apprendre à en différencier toutes les nuances... Est-ce de la colère, de la rage, de l'exaspération, de l'irritation ? Est-ce de la tristesse, du regret, du souci, du malaise ? Être à l'écoute de ses sentiments offre le temps du recul, améliore la connaissance de soi et aide à adapter ses réactions. La dynamique est vertueuse, puisque se sentir capable de gérer une situation difficile renvoie un sentiment positif et renforce la confiance... essentielle dans la gestion du stress.

4) Différencier les déclencheurs

Une fois la situation analysée, l'émotion nommée avec justesse, il reste trois questions importantes : l'émotion ressentie est-elle appropriée à la situation ? Puise-t-elle son origine dans le contexte du travail ou dans un contexte familial, social, personnel ? À un autre moment de l'existence, la situation aurait-elle provoqué les mêmes émotions ?

5) Apprendre à partager pour mieux se connaître

Dialoguer avec un proche de confiance, sincère, lui expliquer la situation douloureuse, parfois inextricable dans laquelle on se trouve, nécessite souvent de se débarrasser du sentiment de honte ressenti face à l'impossibilité de résoudre son stress. Et pourtant, c'est là une clé de la réussite. Une oreille attentive aidera à prendre du recul, à analyser la situation, à identifier des pistes de résolution. Se confronter à la perception que le proche a de nous est aussi riche d'enseignements sur l'image que l'on renvoie que sur ses propres responsabilités et marges de manoeuvre dans les situations stressantes. C'est aussi par la verbalisation et la confrontation à un autre point de vue que l'on apprend de soi.

source : April sante prévoyance, amessi