



*10 conseils pour mieux gérer le stress**

1. Marquez des pauses dans la journée

Posez-vous tout simplement, changez de rythme, changez d'activité, cessez de vous presser. Étirez-vous et détendez-vous. Se relaxer permet d'abaisser le niveau d'anxiété ; si le corps est relâché, le mental lui aussi s'apaise. Concentrez-vous sur vos sensations internes, entraînez-vous à découvrir ce qui vous procure paix et tranquillité intérieures. La relaxation régénère et favorise le contact avec soi-même.

2. Mangez calmement

Réservez-vous une vraie pause déjeuner, évitez café, excitants et plats en sauce. Posez vos couverts régulièrement, prenez conscience des goûts, saveurs et odeurs des aliments que vous mangez, dégustez-les, soyez à l'écoute de vos sensations, c'est précisément en les occultant que vous mangez sans tenir compte de vos besoins réels.

3. Reprenez contact avec votre corps

Écoutez ce qui se passe en vous. Votre corps vous envoie des messages et des SOS lorsqu'il est épuisé. Seule la vigilance évite de se laisser submerger par le stress. On attend souvent d'avoir des contractures dans les épaules, en d'autres termes d'« en avoir plein le dos », pour s'autoriser du repos. Si vous travaillez sur ordinateur ou si vous effectuez une tâche difficile, arrêtez-vous toutes les heures en vous détournant quelques instants de votre activité et pratiquez l'exercice suivant :

Fermez les yeux, relâchez les muscles du visage, desserrez la mâchoire. Placez le bout des doigts sur votre front et, par de tout petits mouvements circulaires, sans soulever les doigts, massez doucement le contour de vos yeux. Répétez l'exercice plusieurs fois en tournant dans un sens, puis dans l'autre.

4. Pratiquez une activité physique

L'exercice physique est un excellent exutoire et la seule façon d'augmenter durablement les dépenses. Il neutralise le trop-plein d'énergie et évacue les pulsions agressives et les tensions. Accordez-vous chaque jour quelques minutes pour pratiquer une activité physique. Délaissez de temps en temps votre voiture et marchez

Marcher est l'une des activités les plus faciles à intégrer dans votre programme. La marche peut se pratiquer à tout moment, favorisez ces moments : effectuez par exemple le tour de votre quartier à petites foulées, descendez du bus ou du métro une ou deux stations avant la vôtre et regagnez votre domicile à pied.

Les petites marches régulières vous aideront à tonifier votre corps et à développer progressivement votre endurance pour prévoir de plus grandes promenades. Lorsque vous cheminez, prenez conscience des pas que vous alignez les uns après les autres, engagez tout votre corps dans le mouvement, ressentez les articulations mises en jeu, sentez vos pieds se poser dans le sol, se dérouler du talon aux orteils, vous aurez ainsi plus d'aisance dans votre

allure. Regardez autour de vous, devant vous, en portant votre regard vers l'horizon, on se sent plus présents à la vie quand le regard accompagne la marche.

5. Programmez régulièrement une journée anti-stress

Pour éviter de vous laisser envahir par des « voleurs de temps », fixez la date d'une journée anti-stress dès aujourd'hui. Comment la concevez-vous ? Notez vos réflexions et vos idées dans votre journal de bord. Certaines personnes préfèrent s'isoler, faire silence, partir en randonnée, se prélasser au soleil, rester chez elles pour lire et écouter de la musique, d'autres penchent pour le shopping, le cinéma, une sortie entre amis, etc. Choisissez la solution qui vous convient le mieux. Toutes les techniques anti-stress ont un dénominateur commun : l'abaissement des tensions psychiques et musculaires.

6. Apprenez à respirer

Lors d'un stress, la réaction première est de retenir son souffle. Pour éviter de ressentir, on a tendance à serrer le ventre. Mais on bloque ainsi toutes les fonctions vitales : la respiration devient plus rapide, haute, thoracique, le souffle est comme coupé. Une bonne respiration permet de réguler toutes les fonctions de l'organisme, l'énergie circule partout. La respiration constitue, à elle seule, une technique anti-stress par excellence ; elle agit de façon très positive sur les problèmes liés au poids. Lorsque le corps est insuffisamment oxygéné, le sang élimine mal les toxines et celles-ci se fixent dans les tissus en les gonflant ou encore fabriquent de la cellulite.

Comment vous entraîner à bien respirer ? Installez-vous confortablement. Relâchez la mâchoire, détendez les épaules. Inspirez doucement en gonflant le ventre, expirez doucement par la bouche en le rentrant. L'expiration est plus longue que l'inspiration. En soufflant par la bouche, imaginez que vous éloignez en même temps soucis, problèmes et contrariétés. Chaque fois que vous êtes confronté à une difficulté, utilisez cette technique. En respirant consciemment, vous apprendrez à prendre de la distance avec la situation qui vous préoccupe. Symboliquement, à l'aide du souffle, imaginez que vous rejetez hors de vous tout ce qui est nuisible à votre harmonie.

7. Cultivez la patience

Profitez de toutes les situations d'attente où votre patience est mise à rude épreuve. Au lieu de subir, de pester et soupirer, tirez-en parti. Par exemple, dans une file d'attente (poste, bus, guichets, etc.), appliquez la consigne : « Attente = Détente » et respirez avec votre abdomen : inspirez en gonflant le ventre, expirez en abaissant le ventre. La respiration abdominale est un acte conscient, qui agit sur les tensions et les contractures défensives provoquées par le stress.

8. Éliminez les tensions physiques et psychiques

Entraînez-vous à pratiquer l'exercice suivant : en position assise, le dos bien droit, inspirez par le nez, tendez au maximum vos bras et vos jambes, serrez vos poings, contractez et serrez fortement les bras, les poings, les jambes, puis relâchez en expirant lentement. Prenez conscience de la détente que vous installez. Recommencez cet exercice de temps en temps.

9. Pratiquez une technique dynamique d'évacuation du stress

Trop stressées, certaines personnes se trouvent dans l'incapacité de se détendre en utilisant une technique de relaxation statique, c'est-à-dire en position allongée. Une technique « dynamique », où tout le corps est en tension, leur conviendra davantage. Elle permet d'augmenter les tensions corporelles pour ensuite les relâcher et prendre conscience de la détente ainsi obtenue.

En position assise, inspirez par le nez en levant lentement les bras vers le ciel, mains croisées, paumes des mains dirigées vers le haut. Tout en tendant les bras, retenez votre souffle en vous étirant. Puis abaissez les bras en expirant lentement. Relâchez, détendez tout votre corps. Répétez l'exercice encore deux fois. Tous les muscles sont relâchés, le cerveau est irrigué, la détente s'installe.

10. Testez cet exercice de sophrologie

Installez-vous confortablement et arrangez-vous pour être au calme. Fermez les yeux et songez à un endroit qui vous calme, un paysage de mer, par exemple. Imaginez cet endroit et retrouvez les couleurs, les odeurs, les sons liés à ce paysage. Lorsque cette scène vous semble bien précise, imaginez que vous faites un pas en avant pour entrer dans le paysage. Prenez bien le temps de ressentir dans votre corps et dans votre mental l'impression de calme. Lorsque cette perception est bien nette, serrez le poing de votre main droite si vous êtes droitier, ou de la gauche si vous êtes gaucher. En effectuant ce geste, retrouvez l'image ou la sensation de bien-être associée au paysage. Amplifiez-la. Relâchez le poing. Recommencez, serrez à nouveau le poing, retrouvez l'image liée au calme. Effectuez cet exercice à plusieurs reprises jusqu'à ce que l'image ou la perception s'installe instantanément chaque fois que vous exécutez ce geste.

Ainsi, lorsque vous chercherez à retrouver calme et détente, vous utiliserez cette technique, votre cerveau aura mémorisé cette expérience et l'associera à la détente. En vous entraînant régulièrement, il agira comme un signe réflexe. Au lieu de vous jeter compulsivement sur un aliment tranquilisant, vous disposerez d'un outil efficace pour vous brancher sur les ondes du bien-être.

Par Michèle Freud