

Comment gérer le stress et les soucis

par Michel Guay

Plusieurs moyens existent pour mieux dominer le stress et les soucis, il s'agit de choisir ceux qui vous conviennent parmi l'éventail proposé sans oublier qu'il est toujours possible d'en inventer de nouveaux.

Tout d'abord, forgez-vous un état d'esprit qui apporte la paix et le bonheur, ayez l'esprit positif. Pour réussir, faites-vous confiance, soyez vous-même sans essayer de toujours imiter les autres. Nourrissez votre esprit de pensées de paix, de courage, de santé et d'espoir. Créez du bonheur autour de vous. Énumérez vos raisons d'être heureux et non vos malheurs; ce sera bon aussi pour votre entourage. Au lieu d'être en colère, de ressasser vos différends ou d'essayer de vous venger, tentez plutôt de régler vos conflits en parlant aux personnes concernées. Pratiquez l'hygiène relationnelle. Apprenez de vos erreurs et essayez de tirer parti de vos épreuves; analysez vos gestes en faisant votre autocritique.

Pensez aussi à la prévention, c'est-à-dire, essayez d'éviter la fatigue et le stress afin de conserver votre énergie et de travailler avec efficacité. Apprenez à vous reposer avant d'être fatigué et donc, plus fragile. Prenez le temps de vous détendre en prenant de courtes pauses relaxantes au travail et en faisant certaines activités qui vous intéressent à la maison. Prenez l'habitude de pratiquer des activités physiques car elles jouent un rôle essentiel dans la diminution des effets du stress. La prévention, c'est aussi surveiller son alimentation en prenant des repas équilibrés et en évitant le tabac, l'alcool et la caféine

qui agissent comme des calmants au début, mais qui accentuent l'anxiété à la longue. Essayez de développer de bonnes habitudes de sommeil.

Travaillez avec enthousiasme, le stress aura moins d'emprise sur vous. Essayez d'adopter des méthodes efficaces de travail. Enlevez de votre bureau tout ce qui ne concerne pas le travail en cours; vous serez moins découragé par l'ampleur de tout ce que vous avez à faire. Exécutez vos tâches par ordre d'importance; ce qui est prioritaire aura donc toute votre attention en premier, au moment où vous êtes plus reposé. Apprenez à organiser, à déléguer et à exercer un contrôle positif dans le respect des règles d'une saine communication.

Résolvez les problèmes sur le champ si vous avez suffisamment d'éléments pour décider au lieu d'attendre d'en avoir une montagne. Comme dans tous les milieux de travail, certains problèmes sont inévitables, ayez en tête la démarche de résolution de problèmes qui permet d'analyser la situation et de trouver des moyens d'y remédier. Pratiquez-vous régulièrement, cela vous permettra de régler certains problèmes qui seraient facteurs de stress s'ils s'accumulaient. Cette démarche est intéressante à faire en équipe surtout à cause de la richesse et de la diversité des solutions proposées par des personnes différentes.

- Choisissez un problème et essayez de le cerner en décodant le plus d'éléments possible qui y sont reliés. Examinez-le sous plusieurs angles.

- Faites une liste de plusieurs solutions possibles pour régler ce problème sans vous attarder à les étudier à mesure. N'ayez pas peur de proposer des choses farfelues car elles apportent parfois des idées intéressantes.

- Examinez attentivement vos éléments de solutions et essayez de trouver une ou quelques solutions que vous trouvez intéressantes ou que vous avez envie d'expérimenter; choisissez une solution en priorité et gardez en banque celles qui vous plaisent.

- C'est le temps d'agir en mettant en action la solution retenue.

- Donnez-vous le temps de faire l'expérimentation de cette solution et évaluez l'impact de votre essai.

- Selon les résultats, essayez

une autre solution ou étudiez un autre facteur de stress.

Finalement, essayez de briser le stress avant qu'il ne vous brise. Ne vous tracassez pas pour des bagatelles, ni au sujet du passé. Composez le mieux possible avec l'inévitable, tous les travailleurs y sont confrontés un jour ou l'autre. Évaluez votre niveau maximum acceptable d'inquiétude ou de stress pour une situation et trouvez des moyens pour ne pas le dépasser. Comme il n'y a pas de remède universel, il vous revient donc d'élaborer vos propres stratégies.

Gardez votre sérénité malgré les critiques en faisant vraiment de votre mieux pour être satisfait de vous et en acceptant de faire des erreurs. Essayez de vivre un jour à la fois en vous rappelant le prix exorbitant que le stress et les soucis peuvent coûter à votre santé.

> Comment soigner l'anxiété

Si plusieurs des moyens énumérés ci-dessus sont suivis, ils diminueront considérablement les risques de méfaits du stress. Mais si les maux engendrés par l'anxiété persistent ou s'intensifient, il est essentiel d'entreprendre une démarche afin de la contrer, car non maîtrisée, elle peut facilement devenir une maladie. Rendu à une certaine étape, il est souvent impossible de se traiter seul parce qu'il y a un danger de s'enfoncer davantage dans le trouble anxieux.

Comme il est primordial de mieux se connaître si l'on désire se soigner, la psychothérapie est l'un des moyens qui permettra la recherche de soi avec une aide professionnelle. Il existe plusieurs types de thérapies. Ce sera à vous de choisir celle qui vous conviendra le mieux.

Vous pouvez aussi avoir recours à plusieurs spécialités comme la phytothérapie ou l'homéopathie, pour ne nommer que celles-là, et à la médication sous surveillance médicale. La lecture de certains ouvrages et la participation à des ateliers peuvent vous informer sur les techniques et les méthodes qui permettent de se connaître, de connaître les autres et de mieux communiquer.

Différentes pratiques permettent aussi de soulager l'anxiété. La relaxation est très efficace pour faire baisser la tension nerveuse et pour bloquer l'augmentation de l'anxiété. Pensons au contrôle émotionnel, à la sophrologie, au training autogène, aux massages, au sauna, à la méditation, au yoga ou à la pratique du tai chi. Cette liste n'étant pas exhaustive, trouvez la façon qui vous convient. Pour certaines personnes, lire, écouter de la musique, voyager sur Internet, faire de la peinture ou du jardinage jouent le même rôle bienfaisant qu'une activité plus structurée. ■