



# 10 CONSEILS POUR GÉRER LE STRESS

Des petits changements peuvent donner de grands résultats

- 1 Faites de l'exercice régulièrement.** Faire de l'exercice au moins de trois à cinq fois par semaine vous aidera à vous détendre et à prendre soin de votre corps et de votre esprit.
- 2 Prenez de grandes respirations.** Respirez profondément. Remarquez comme vous vous sentez mieux.
- 3 Évitez les fausses solutions.** Évitez de consommer plus d'alcool ou de consommer des drogues dans les moments stressants.
- 4 Soyez conscient de vos pensées.** Réfléchissez à la façon dont vous percevez les choses. Parlez à quelqu'un à qui vous faites confiance ou à un conseiller pour voir les choses d'un autre œil.
- 5 Détendez vos muscles.** Le corps peut devenir tendu sous le coup du stress. Essayez de détendre les parties de votre corps qui sont les plus tendues.
- 6 Reconnaissez ce que vous ne pouvez pas contrôler.** Réfléchissez à ce que vous pouvez contrôler, et lâchez prise sur ce que vous ne pouvez pas changer.
- 7 Prenez une pause.** Faites une sieste, écoutez de la musique, lisez, méditez ou passez du temps en silence.
- 8 Prévoyez du temps pour des activités que vous aimez.** Réservez du temps pour vos passetemps ou pour apprendre quelque chose de nouveau.
- 9 Évitez ce qui vous stresse.** Dans la mesure du possible, évitez les déclencheurs de stress tels que les émissions télévisées angoissantes.
- 10 Réévaluez vos engagements.** Examinez comment vous passez votre temps et songez à vous libérer de certaines activités.