

DÉTRESSE OU DÉ-STRESS

TECHNIQUES DE RELAXATION POUR RÉDUIRE IMMÉDIATEMENT LE STRESS

Les techniques de relaxation aident à réduire les symptômes du stress. Elles sont un excellent moyen de profiter d'une meilleure qualité de vie et de vous aider à vous calmer non seulement lors des moments stressants, mais aussi dans la vie quotidienne. Chacun a le pouvoir d'apporter des changements constructifs dans sa vie. **Choisissez une ou deux de ces suggestions et agissez !** Attendez-vous toujours au meilleur résultat possible dans toute situation. Efforcez-vous de penser positivement.

- **Imaginez-vous détendu(e) :** Votre esprit est-il trop bavard pour méditer ? Essayez de créer un « paysage de rêve » paisible. Remplacer le stress par une image qui évoque un sentiment de calme (p. ex. île fantastique).
- **Respirez profondément :** Imaginez votre centre comme un endroit profond et puissant. Sentez votre respiration aller et venir pendant que votre esprit reste concentré. Répétez 10 fois, détendez-vous plus complètement à chaque fois.
- **Regardez autour de vous :** La pleine conscience signifie se concentrer sur une activité à la fois, oubliez le multitâche ! Le stress s'atténuera tant que vous vous concentrez sur quelque chose dans le présent.
- **Montrez un peu d'amour :** Câlinez votre animal de compagnie ou votre conjoint, ou parlez à un(e) ami(e) des bonnes choses dans votre vie. Le contact physique peut aider à abaisser la tension artérielle et à diminuer les hormones du stress.
- **Essayez l'auto-massage :** Placez les deux mains sur vos épaules et votre cou. Pressez avec vos doigts et vos paumes. Frottez vigoureusement, en gardant les épaules détendues.
- **Prenez une pause :** Lorsque votre humeur est sur le point d'éclater, trouvez un endroit tranquille pour vous asseoir ou vous allonger et mettre la situation stressante en attente.
- **Essayez un détour musical :** Lorsque les choses deviennent difficiles, faites un détour de stress musical en alignant votre rythme cardiaque avec le rythme lent d'une chanson relaxante (p. ex. musique classique).
- **Prenez une pause d'attitude :** Trente secondes suffisent pour faire passer votre rythme cardiaque de stressé à détendu. Imaginez tout ce qui déclenche un sentiment positif (p. ex. enfant, animal de compagnie).
- **Faites une promenade :** Marchez rapidement pendant au moins 10 minutes. C'est une excellente façon de calmer votre esprit. Vous serez surpris(e) de la clarté et de la concentration que vous ressentirez après avoir fait cela régulièrement.
- **Fixez des objectifs :** Prenez le temps d'écrire vos objectifs pour aujourd'hui, la semaine prochaine et l'année prochaine. Récompensez-vous pour avoir atteint vos objectifs quotidiens et hebdomadaires. Vérifiez votre liste au moins une fois par semaine.
- **Soyez conscient(e) de ce qui se passe dans votre vie :** Prenez du recul et jetez un regard objectif. Est-ce ce que vous voulez ? Que pouvez-vous faire pour apporter des changements ?



Sources : www.webmd.com ; www.massgeneral.org