



# 20 pistes pour vaincre le stress

Si le surmenage vous guette, il est urgent de mettre en place un plan d'attaque anti-stress présenté ici sous forme de 20 conseils.



©THINKSTOCK

Voici 20 conseils de base à suivre au quotidien :

## 1 Prenez du recul

Prenez du recul face aux événements qui vous occupent l'esprit afin de trouver une solution à vos problèmes s'ils vous torturent : on repousse bien souvent des choses d'apparence "contraignantes" au lieu d'essayer de les régler dès que possible.

## 2 Apprenez à analyser les conflits

Afin de n'en ressortir que le positif, relativisez, ayez confiance en vous, choisissez ce qui vous convient le mieux, tirez des leçons de vos échecs : on évolue grâce à eux !

## 3 Pratiquez la relaxation

Allongé ou assis, détendez vos muscles, inspirez et expirez doucement très profondément, fermez

les yeux et laissez-vous transporter. Essayez de visualiser des images agréables : un champ de lavande, une plage, la montagne... fixez-vous sur cette image, supprimez toute autre pensée.

## 4 Faites du sport

Le sport peut vous aider à vous "défouler" et évacuer le trop plein de tensions et d'énergies négatives emmagasinées. De plus, l'activité physique a une action calmante grâce à une substance produite par le cerveau, les endorphines. Toute activité est bénéfique mais surtout essentielle pour diminuer les effets du stress.

## 6 Un bon panier alimentaire

Lorsque l'on sait que l'on est dans une période où le surmenage guette, il convient d'être particulièrement attentif à son alimentation. Et surtout s'assurer que les repas sont équilibrés et que sur la journée, la consommation de protéines, légumes verts et fruits est complète. Les femmes



sont souvent au régime, mais il est essentiel de ne pas se priver dans une époque d'hyperactivité. Les apports en vitamines et calories adaptés doivent être respectés. Sinon, baisse de régime assurée, et ce n'est vraiment pas le moment !

## 7 Un sommeil de qualité

Les soucis sous-jacents, la conscience d'être peut-être en retard, voire l'anticipation de nouveaux problèmes, une inquiétude par rapport à un membre de la famille, en bref tout cela nage à la surface du sommeil et empêche de retrouver calmement les bras de Morphée. Si cela se renouvelle au fil des nuits, liée au surmenage, la sensation de fatigue générale va s'accroître de par la charge de travail à assurer. Mieux vaut prendre les devants et mettre une stratégie au point.

## 8 Une organisation de fer

L'organisation est importante quelles que soient les circonstances, mais cela est particulièrement le cas lorsque l'on est submergé par le travail et que le stress est en forte aug-

mentation. Dans tous les cas, avoir un planning précis des tâches à effectuer est important à condition de ne pas le surcharger, sinon le risque est de finir chaque journée en se disant que l'on n'en a pas fait suffisamment. Prévoir quelques moments pour les urgences est nécessaire.

## 9 Se dégager des pollutions diverses

Dans le cas d'un surmenage évident ou sous-jacent, il est important de pouvoir avancer dans ses tâches avec le maximum de tranquillité et sans être dérangé en permanence. Difficile dans certaines fonctions, ou pour certaines personnalités. Pourtant, cela est absolument primordial. Il est facile de se laisser déborder par les soucis des autres, ou tout seul par les messages et mails divers. Les nouvelles technologies se doivent donc d'être apprivoisées.

## 10 Demander de l'aide

Pas facile, mais il faut cependant trouver le courage de demander du soutien. Il arrive en effet qu'une fierté mal placée, la peur de se voir dévalorisée parce que l'on ne parvient pas à tout assumer empêche d'avoir recours à ce type de solutions, pourtant accessibles. L'environnement n'est pas aveugle sur ce qui se passe, mais ne réagit pas de façon spontanée. Il faut donner le signal du trop-plein.

## 11 Installer une routine

Il ne s'agit pas ici d'organisation à proprement parler mais de l'installation d'une routine permettant de résister à l'accumulation de surmenage. Si l'on sait que l'on a une période difficile à traverser, ou que l'on s'aperçoit que le stress, voire la panique, est en train de s'installer, il est important d'installer une routine au moins pendant la semaine : Des heures de lever et de coucher précises, des pauses repas ou snacking prévues à heure régulière, la commande pour la livraison de repas, les tâches incompressibles réparties et prévues dans la semaine, qu'il s'agisse des courses ou de la réunion avec la direction, etc. Si l'on doit voyager, apprendre à profiter des temps de transport soit pour travailler, soit pour se forcer à fermer les yeux dès que possible pour se détendre.

## 12 Attention aux dépendances

Les médecins et psychologues le savent, un niveau de stress trop élevé peut entraîner des comportements déviants en matière de dépendance : trop de stimulants, du café à la vitamine C, trop d'alcool pour décompresser, trop de tabac, une prise médicamenteuse nouvelle comme les somnifères, etc. En état de surmenage, la personne est plus fragile, qu'elle en soit consciente ou pas. Il est alors facile de se retrouver pris dans un piège, alors que l'objectif est simplement de se calmer ou de reprendre pied.

## 13 Faire des impasses

Il faut apprendre à faire des choix et connaître ses priorités. Et même si l'on considère que tout est important, prévoir un degré dans l'ordre des tâches à accomplir s'avère indispensable.

## 14 Oublier la culpabilité

En finir avec la culpabilité est évidemment un programme en



tant que tel. Pourtant cela est essentiel pour la plupart des personnes surmenées. Chez certains profils, le surmenage n'est en effet pas un hiatus dans leur vie, mais une habitude. Evidemment, il y a les hyperactifs, mais aussi ceux qui se sentent coupables à la simple idée de ne pas tout faire. Un travail qui s'avère souvent de longue haleine et peut être mené à bien par exemple avec des exercices répétés, souvent conseillés dans le cadre d'une thérapie comportementale.

## 15 Écrire : des mots sur les maux



Le surmenage mène parfois à une certaine confusion tant l'impression de ne pas pouvoir parvenir à tout bien faire devient envahissante. Écrire est la meilleure solution. Habituellement tous les hommes et les femmes débordés se constituent d'ailleurs des listes d'activités à remplir chaque jour par peur d'oublier l'une d'entre elles. Que ce soit sur papier ou tablette, peu importe, le simple fait de disposer de ces listes permet de disposer d'un garde-fou et de ne pas avoir l'angoisse latente d'oublier quelque chose d'important et de s'en souvenir paniqué pendant la nuit.

## 16 Faire des pauses

Que l'on soit chez soi ou au bureau et quel que soit le niveau de travail, il convient d'intégrer des pauses dans sa routine : se lever de sa chaise toutes les heures pour se détendre les jambes et s'étirer, faire des pauses pour boire ou marcher, pratiquer des micro-siestes... C'est comme tout, l'idéal c'est « *ni trop ni trop peu* ».



## 17 Se faire plaisir

Pour évacuer le stress, rien de tel que le plaisir. Ce ne sont pas les idées qui manquent généralement, l'important étant que l'activité en question permette de vraiment déconnecter ses pensées du quotidien et de toute pollution extérieure.

## 18 Aérer et s'étirer

Lorsque l'on est surmené, on oublie souvent des petits conseils de bon sens pourtant on ne peut plus simples à mettre en place. Aérer son esprit est une chose, aérer aussi l'endroit où l'on travaille peut être important. On dit qu'un logement doit au minimum être aéré dix minutes par jour, il arrive pourtant que l'on passe des journées entières dans un bureau sans ouvrir une fenêtre. Parfois parce que cela n'est pas possible, dans ce cas la meilleure solution est de sortir respirer un peu à l'extérieur. Changer d'air au propre comme au figuré constitue un véritable bienfait. L'autre geste salvateur en cas de surmenage est l'étirement. S'étirer, changer de position est bon y compris physiquement.



## 19 Apprendre à dire non

Le surmenage est aussi la résultante d'un comportement bien connu : l'impossibilité à dire « non ». A son patron, à ses enfants, à ses parents, peu importe, le fait est que faute d'exprimer son désaccord dès le départ, il devient impossible de revenir en arrière, du moins c'est la sensation que l'on a. Or, apprendre à dire non peut être absolument salvateur, à condition de le faire à bon escient bien entendu. Il faut donc apprendre à refuser sans pour autant être agressif. La meilleure façon est d'expliquer et d'argumenter si nécessaire, en donnant les raisons de son refus sans pour autant avoir l'air de s'excuser.

## 20 Exiger de la reconnaissance

S'il est un point sur lequel on peut être intransigeant, c'est celui de la reconnaissance. Là encore, ce n'est pas forcément la sphère privée qui est concernée. Dans les autres cercles de la vie, il en va autrement. La reconnaissance est forcément attendue et il faut qu'elle intervienne à un moment ou à un autre. Si une augmentation n'est pas envisageable, la prise de conscience du supérieur hiérarchique quant au travail effectué doit au moins donner lieu à des paroles de reconnaissance, voire à des compliments et des remerciements.

Enfin, pour éviter le surmenage, il faut aussi apprendre à se respecter soi-même et donc à s'aimer un peu plus. En vous couchant, prenez l'habitude de faire le point sur votre journée et de vous féliciter pour tout le travail accompli. Et au réveil, trouvez chaque jour une idée de chose agréable à faire rien que pour vous !

Vous verrez, ça fait tout de suite mieux passer la mauvaise pilule des autres tâches à accomplir et ça donne immédiatement le sourire ! ■ I.N.