

# La gestion du stress

## Deuxième partie

Vous trouverez, dans les paragraphes qui suivent, la description d'autres stratégies que bon nombre de personnes utilisent pour réduire le stress.

### La pensée rationnelle

#### *Contrôler le stress auto-généré*

La pensée négative entraîne du stress, car elle vous fait perdre confiance en votre capacité d'accomplir la tâche à laquelle vous faites face.

Vous pensez de façon négative quand vous vous abaissez, quand vous vous critiquez en raison des erreurs commises, quand vous doutez de vos capacités et quand vous vous attendez à subir un échec.

Les deux mesures ci-dessous peuvent vous aider à combattre la pensée négative.

#### a) **Prise de conscience des pensées**

La prise de conscience des pensées est un processus que vous utilisez pour observer vos pensées pendant un certain temps, peut-être quand vous éprouvez du stress, et pour prendre conscience de ce qui vous passe par la tête. Il est préférable de ne pas supprimer vos pensées – laissez-les simplement suivre leur cours pendant que vous les observez et surveillez celles qui sont négatives.

Voici quelques exemples de pensées négatives courantes : s'inquiéter de la façon dont on est perçu par les autres; s'attarder aux conséquences d'un

mauvais rendement; s'autocritiquer et ne pas se sentir à la hauteur.

La prise de conscience des pensées est la première étape du processus d'élimination des pensées négatives – on ne peut pas combattre les pensées qu'on ne sait pas qu'on a.

#### b) **La pensée rationnelle**

Une fois que vous avez pris conscience des pensées négatives, notez-les et passez-les en revue de manière rationnelle. Déterminez si les pensées sont réalistes. Dans bien des cas, quand on s'y prend de la bonne façon pour lutter contre les pensées négatives, on découvre que ces pensées ne sont pas justifiées. Elles persistent simplement du fait qu'elles passent inaperçues.

La pensée rationnelle consiste à examiner la cause des pensées négatives et à combattre celles-ci de manière rationnelle. Quand il est évident que les pensées sont erronées, on peut les éliminer.

Quand les pensées peuvent être justifiées, on peut travailler au problème pour l'éliminer ou le neutraliser.

#### **Réduire les tracas quotidiens**

#### *Prévenir le stress en simplifiant sa vie*

Tout le monde éprouve des frustrations régulièrement. Des situations comme égarer ses clés, être pris dans une longue file à l'épicerie, être pris

dans la circulation ou rater l'autobus peuvent sembler être des contrariétés mineures. Toutefois, des tracas quotidiens de la sorte peuvent s'accumuler et devenir une grande source de stress.

On peut facilement éviter ou gérer bon nombre de ces tracas quotidiens au moyen de deux stratégies simples.

#### a) **La gestion du temps**

Analysez votre emploi du temps actuel et révisez-le de manière à faire un usage plus efficace de votre temps. Par exemple, si vous allez toujours à l'épicerie à 17 h, quand c'est le plus achalandé, songez à y aller à un autre moment de la journée pour éviter les longues files. Sinon, planifiez vos repas pour la semaine de sorte qu'il ne vous faut aller à l'épicerie qu'une fois par semaine. Pour planifier votre emploi du temps, il est important d'utiliser un calendrier journalier pour vous rappeler les tâches à accomplir à une heure donnée.

#### b) **L'organisation accrue**

Vivre dans le désordre ou constamment égarer des objets, comme ses clés, peut augmenter le niveau de stress. Vous pouvez réduire votre niveau de stress simplement en réduisant le désordre et en mettant en place un système d'entreposage ou de rangement d'objets importants (p. ex. installer un crochet pour les clés près de la porte d'entrée, utiliser un système de classement pour les documents importants, etc.).

## Réduire les responsabilités

### *Gérer le stress en diminuant sa charge de travail*

Reconnaissez quand le stress devient insupportable et que les autres stratégies de gestion du stress ne réussissent pas à éliminer votre sensation de stress. Dans un tel cas, il est temps de songer à diminuer vos responsabilités et obligations afin d'abaisser votre niveau de stress. Il peut s'agir des responsabilités suivantes : travail, école, bénévolat, tâches ménagères ou clubs sociaux.

*Les mesures ci-dessous peuvent vous aider à réduire vos responsabilités.*

#### a) **Dressez une liste de toutes vos responsabilités**

Pensez à toutes les tâches que vous faites actuellement et dont vous êtes responsable. Dressez la liste de ces responsabilités.

#### b) **Évaluez vos responsabilités**

Pour chacune des responsabilités qui figurent à la liste, déterminez la mesure dans laquelle elle est stressante, la mesure dans laquelle vous pouvez facilement la déléguer aux autres ainsi que les conséquences de ne plus vous en acquitter.

#### c) **Choisissez les responsabilités à réduire**

Votre décision devrait être fondée sur votre évaluation.

#### d) **Dressez un plan de réduction des responsabilités et mettez-le en œuvre**

Il peut s'agir d'informer les autres de votre décision ou de déléguer des tâches à quelqu'un d'autre.

## Sommaire

Vous avez maintenant un aperçu de certaines des stratégies que vous pouvez utiliser pour bien gérer votre stress. Parmi les autres stratégies, mentionnons faire de l'exercice régulièrement, adopter de bonnes habitudes alimentaires et de sommeil et établir des objectifs. La meilleure approche de gestion du stress est individualisée – essayez différentes stratégies pour découvrir celles qui fonctionnent pour vous.