

Les non-stressés !

Vous avez vécu ce moment des milliers de fois: tandis que vous tentez de maîtriser le stress qui monte en vous lors d'une intense journée de travail, il y a (toujours!) au moins une personne qui garde son calme. Mais ne voit-elle pas, cette personne, la crise que vous traversez ?

Vous êtes-vous déjà demandé comment ces gens non stressés, toujours calmes, pouvaient garder une telle régularité au quotidien ? En vérité, ils ne sont ni surhumains, ni oublieux ; ils ont juste des habitudes au jour le jour qui leur permettent de garder leur stress sous contrôle.

Et, bonne nouvelle, vous pouvez en faire de même. Selon Michelle Carlstrom, directrice du bureau de travail vie et engagement à l'université Johns Hopkins, il s'agit d'adapter ces pratiques à vos besoins.

En adoptant son propre anti-stress, le chaos de la vie peut devenir beaucoup plus supportable. Mais par où commencer ? D'après Michelle Carlstrom, les personnes relaxées tiennent un inventaire des meilleures façons de combattre le stress et trouvent des stratégies pour contrebalancer les mécanismes qui ne s'avèrent pas bénéfiques. Vous trouverez ci-dessous des stratégies simples que les gens calmes tachent d'intégrer dans leurs vies au quotidien.

Expérimenter des valeurs qui comptent pour soi :

“Ma première recommandation serait de trouver la bonne stratégie pour soi-même et faire en sorte qu'elle devienne une habitude”, déclare Michelle Carlstrom au Huffington Post. “Je pense que les gens se sentent moins stressés, même quand ils sont très occupés, s'ils parviennent à expérimenter les valeurs qui comptent dans leur vie. Quelles que soient vos valeurs, si vous ne les mettez pas en pratique, il est difficile d'être calme.”

Ils méditent !

Il est bien connu que la méditation et la pleine conscience présentent de nombreux bénéfices pour la santé, mais l'impact le plus significatif de cette pratique est peut-être son effet sur le stress. Les personnes non stressées trouvent leur centre par le calme, par la méditation, ou juste en se concentrant sur leur respiration ou la prière, selon Michelle Carlstrom.

En plus de nous remplir de bien-être, exprimer sa gratitude a un effet direct sur les hormones du stress dans le corps. Une étude a montré que les personnes ayant appris à cultiver l'appréciation et d'autres émotions positives connaissaient une réduction de 23% de cortisol - l'hormone du stress- par rapport au reste de la population.

Lors de son étude sur la gratitude, Robert Emmons a découvert que ceux qui développaient leur gratitude faisait aussi plus d'exercice, un facteur clé pour éloigner le stress.

Ils dorment !

Plutôt que de rester éveillés la nuit ou de reprogrammer leur réveil tous les matins, les personnes très relaxées s'accordent assez de sommeil afin de faire face au stress. Ne pas respecter les sept à huit heures de sommeil par nuit peut grandement affecter le taux de stress et la santé physique,

Les siestes peuvent aussi rapidement réduire le stress. Des études ont montré que s'accorder des siestes pouvait réduire le taux de cortisol et décupler la productivité et la créativité, à

François Granger Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine

condition qu'elles soient courtes. Les professionnels recommandent une sieste courte de 30 minutes assez tôt dans la journée pour qu'elle n'affecte pas le cycle de sommeil dans la nuit.

Ils socialisent !

Lorsque les gens calmes commencent à se sentir anxieux, ils se tournent vers la personne qui les fait se sentir mieux : leur meilleur ami. Passer du temps avec ses amis peut réduire le stress et atténuer les effets d'expériences négatives.

Michelle Carlstrom suggère de décompresser avec les personnes dont l'on se sent le plus proche, que ce soit des amis, des collègues ou de la famille. Pour elle, "l'important est d'avoir une diversité dans les relations sociales".

Ils ne gardent pas leur calme TOUT le temps !

Les gens calmes ne le sont pas 24h/24. Ils savent juste comment gérer leur énergie de façon saine. La clé, selon Michelle Carlstrom, est de savoir si ce qui nous stresse est aussi grave que ce que l'on croit au moment où on le vit.

"Il est important de se rendre compte que tout le monde fonctionne à un rythme très rapide, mais avec un grand nombre de sources de stress", indique Michelle Carlstrom. "Faites une pause, comptez jusqu'à dix, et demandez-vous si c'est quelque chose dont vous devez vous soucier et si ce sera aussi important dans trois mois.

Posez-vous les bonnes questions et prenez du recul. Il s'agit de savoir si le stress est réel ou juste perçu."

S'accorder un peu de stress n'est pas une mauvaise chose ; de fait, cela peut aider. Selon une étude menée par l'université de Californie, un stress aigu peut aider le cerveau à produire de meilleures performances. L'important est que cela se produise en de rares et courtes occasions, en particulier si vous avez des difficultés à y faire face.

Ils profitent de leurs jours de vacances !

Rien ne vaut une bonne période de congés et de repos sur une plage chaude ; c'est la priorité des gens déstressés. Prendre vos jours de congés et vous accorder du temps pour recharger vos batteries n'est pas qu'un luxe, mais aussi un composant essentiel d'un mode de vie sans stress. La priorité devrait être de prendre soin de soi."

Ils débranchent !

Les gens zen savent qu'il est important d'être injoignable pendant un petit moment. Avec les alertes constantes, les textos et les courriels, prendre le temps de se déconnecter des appareils électroniques et se reconnecter avec le monde réel est vital pour survivre au stress. Une étude menée par l'Université de Californie, à Irvine, a montré que prendre congé de son courriel peut fortement réduire le stress d'un employé et lui permettre de mieux se concentrer sur le long terme.

Jacques Heurtier

Directeur, Association Nationale de Formation en Gérontologie

Paris, France

François Granger Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine