



## *OUTIL ANTISTRESS*

### **DES STRATÉGIES POUR RÉDUIRE LE STRESS AU QUOTIDIEN**

Par Nicolas Sarrasin, M.A.

Des modifications parfois mineures à vos pensées et à vos habitudes peuvent diminuer de manière appréciable votre niveau de stress. Voici des questions et des astuces qui vous aideront à garder le contrôle sur cet ennemi quotidien. À appliquer dès maintenant !

#### **Posez-vous différentes questions :**

- Comment puis-je contribuer à créer un environnement sans stress ?
- Comment pouvons-nous travailler collectivement à abaisser le niveau de stress (au travail, dans la famille, etc.) ?
- Quel soutien est disponible pour devenir qui j'ai vraiment envie d'être, malgré la pression qu'exerce la société ?
- Comment privilégier les attitudes proactives qui vous aident à prendre les initiatives nécessaires pour mieux contrôler votre environnement, plutôt que les attitudes réactives qui vous portent à seulement « éteindre les feux » à mesure qu'ils s'allument ?

#### **Devenez vraiment vous-même :**

- Comment puis-je améliorer et équilibrer le regard que je pose sur moi, sur mon image corporelle, etc. ?
- Comment puis-je préconiser le plaisir au lieu de l'admiration (pour m'autonomiser face au regard des autres) ?
- Comment puis-je développer des relations gagnant-gagnant au lieu de la compétition ?
- Puis-je exceller à l'extérieur du cadre que les autres et la société me proposent ? Comment ?

Le fait de vous concentrer sur vos faiblesses vous donne l'impression de perdre le contrôle et cela augmente votre niveau de stress. Le remède ? Concentrez-vous à changer ce que vous pouvez et lâchez prise sur ce qui se situe en dehors de votre contrôle.