



## *TRUCS ANTISTRESS*

### **UN PETIT GUIDE POUR SURVIVRE À CET ENNEMI QUOTIDIEN**

Par : Nicolas Sarrasin, M.A., Conférencier, formateur, coach et auteur.

**Enrichissez le regard que vous portez sur les autres.** Apprenez à bien connaître les gens et évitez de les juger trop rapidement. Prenez conscience de l'importance de l'empathie et de votre capacité à vous concentrer sur les solutions et non sur les problèmes lorsque vous entrez en relation avec les autres.

**Ajustez votre échelle de « gravitude ».** Est-ce vraiment grave si ce que vous faites n'est pas parfait ? Réajustez vos standards pour qu'ils soient réalistes, car des standards irréalistes, même s'ils sont élevés, vous donnent moins de résultats que des standards moins élevés mais réalistes. Et surtout, n'oubliez pas le plaisir dans ce que vous faites : il est la base de la motivation et de la joie de vivre !

**Maîtrisez vos émotions négatives.** Soyez à l'écoute des moments où vous sentez la moutarde vous monter au nez. Il nous arrive souvent de nous emporter à la suite de situations beaucoup moins importantes qu'il n'y paraît. La prochaine fois qu'une telle situation se produira, demandez-vous si cela vaut vraiment la peine de vivre un moment de stress et de colère pour cette raison. Le fait de vous entraîner à maîtriser vos émotions négatives est une bonne manière de réduire le stress. C'est tout le monde qui y gagnera !

**Complétez vos activités une à la fois.** L'impression de surcharge occasionne aussi du stress. Si vous vous concentrez sur vos tâches l'une à la fois, vous verrez moins comme une montagne tout ce que vous avez à faire. Et à chaque nouvelle responsabilité que vous éliminerez, en plus du sentiment de satisfaction, vous vous sentirez soulagé. Un pas à la fois, c'est le meilleur moyen d'escalader une montagne !

**Attaquez le stress en groupe (l'union fait la force).** Consultez les personnes qui partagent l'environnement et les causes du stress auquel vous faites face pour voir comment, collectivement, vous pouvez le réduire. Pouvez-vous changer la disposition des bureaux, réduire les déplacements, diminuer la force des sonneries de téléphone ? Pouvez-vous améliorer la communication et clarifier des malentendus ? Pouvez-vous enrichir les valeurs de votre groupe pour que le respect soit mis de l'avant ?

**N'hésitez pas à consulter** les ressources (livres, sites Internet, etc.) et les professionnels qui peuvent vous aider à maîtriser le stress, cet ennemi qui nuit autant aux groupes et aux organisations qu'aux personnes. Avec de la créativité et de la bonne volonté, il ne fait aucun doute que vous pourrez réduire le niveau de stress que vous vivez, pour libérer des forces vives qui ne demandent qu'à s'épanouir !

### **LA TECHNIQUE DU « COMMENT ÇA VA ? »**

Par Lise Langlois, AGIRE International.

Dans notre monde de performance et d'agitation, nous court-circuitons parfois, pour ne pas dire souvent, nos relations pour aller droit à la tâche. Nous négligeons ainsi la rencontre essentielle avec les personnes ou les groupes qui sont en face de nous. Entreprendre tout contact par un « Comment ça va ? » et attendre avec disponibilité la réponse, permet de rencontrer l'humain avant toute chose et d'établir avec lui les prémisses d'une saine communication, d'une saine relation.

