

Gestion du stress et de l'anxiété : nos 50 meilleurs trucs

<https://www.selection.ca/sante/prevention/50-trucs-contre-anxiete/>

Pour nombre d'entre nous, l'anxiété fait partie intégrante de notre quotidien. Si parfois la médication et la thérapie sont nécessaires, adopter des astuces et des stratégies pour une meilleure gestion du stress peuvent également faire toute la différence.

Stress et anxiété: de quoi s'agit-il au juste?

« L'anxiété se définit comme le sentiment d'un danger imminent et indéterminé », explique Margo Watt, psychologue clinicienne, professeure agrégée de psychologie à l'université St-Francis d'Antigonish (Nouvelle-Écosse) et co-auteure de *Overcoming the Fear of Fear-How to Reduce Anxiety Sensitivity*.

« C'est la manière pour le corps de faire savoir qu'on doit se préparer à attaquer ou à fuir. »

« Bien qu'on les confonde souvent, ajoute-t-elle, l'anxiété est différente de la peur. Cette dernière survient en réaction à une menace réelle, par exemple lorsqu'on se trouve soudainement face à face avec un ours en pleine forêt », ajoutant que l'anxiété est plutôt une anticipation de cette peur. « La personne anxieuse n'ira tout simplement pas en forêt au cas où elle risquerait de rencontrer un ours. » Voici 9 signes révélateurs de troubles de l'anxiété.

Nous sommes conditionnés à anticiper les dangers, un réflexe qui remonte au temps des cavernes où notre survie dépendait de notre capacité à répondre aux périls. De nos jours, l'ours a été remplacé par une multitude de facteurs de stress insidieux et récurrents, comme les bouchons de circulation ou le surmenage au travail. De plus, nous vivons une tension constante, découlant de notre interprétation mentale des événements, qui stimule notre système nerveux et lui donne l'impression d'être face à un danger réel.

Crises d'angoisses aiguës et troubles de l'anxiété
Qu'on s'inquiète à propos de ses enfants ou de ses obligations financières, ou encore d'un événement « positif » à venir, par exemple un mariage ou une naissance, le stress fait partie du lot quotidien de chacun. Selon Margo Watt, l'anxiété est une réaction normale à ce stress; elle se manifeste « lorsque les pressions et les demandes dépassent les capacités à faire face à la situation ».

L'anxiété, qui touche plus les femmes que les hommes, devient un problème lorsqu'on est incapable de relativiser sa situation (ce que la

psychologue clinicienne appelle le « catastrophisme », ou le fait d'imaginer le pire). On s' imagine que les enfants se font renvoyer de l'école, qu'on perd sa maison ou que le bébé à venir sera affligé d'une maladie incurable.

La crise d'angoisse aiguë, qui se manifeste par des respirations superficielles, des palpitations cardiaques et une détresse paralysante, n'est alors pas très loin. Retrouvez plus de causes et de symptômes des crises d'angoisse. L'étape suivante est le trouble de l'anxiété, qui se produit lorsque la détresse est telle qu'elle nous empêche de fonctionner : par exemple, on est incapable de travailler ou d'avoir des relations normales. Trouble obsessionnel-compulsif, trouble panique, troubles de l'anxiété généralisée et stress post-traumatique sont tous considérés comme des troubles de l'anxiété, sans compter les phobies, qui sont encore plus débilantes.

Traitement et prévention du stress et de l'anxiété
Certaines personnes sont plus prédisposées que d'autres au stress et à l'anxiété. Si votre anxiété provoque de la détresse et vous empêche d'entretenir des relations normales ou de faire les choses que vous appréciez normalement, vous devriez consulter. Les professionnels de la santé mentale, tout particulièrement les psychologues qui ont une formation en thérapie cognitivo-comportementale, peuvent être d'un grand secours. Consultez d'abord votre médecin de famille, qui vous référera à un thérapeute ou aux services offerts dans votre région.

Cependant, la solution définitive à l'anxiété réside dans la capacité à gérer son stress de sorte que, dans des situations difficiles, il ne domine pas entièrement son existence. Il est essentiel de prendre chaque jour du temps pour se détendre, même lorsqu'on a un horaire surchargé. Margo Watt conseille également de faire régulièrement de l'exercice afin de dissiper l'énergie de l'anxiété. « L'exercice physique, explique-t-elle, nous conditionne physiquement et mentalement à mieux gérer notre stress. »

Aux personnes sujettes à l'anxiété, elle recommande aussi de pratiquer la respiration profonde (ou diaphragmatique) quatre à six fois par jour. Ce conseil s'adresse particulièrement aux femmes qui, par souci constant de rentrer leur ventre, en viennent à ne plus respirer que superficiellement. Or, la respiration superficielle envoie à l'organisme un signal de panique, ce qui exacerbe l'état de stress; en revanche, il suffit de quelques respirations profondes pour ralentir le rythme cardiaque instantanément. Pratiquez également la méditation, qui peut contribuer à vous

ramener dans le présent et, par conséquent, vous permettre de relativiser.

« Ce n'est pas tant la quantité de stress qui affecte la santé et le bien-être, que la façon de réagir aux situations stressantes », explique Pamela Smith, diététiste et conseillère en bien-être. Apprenez ici à distinguer le bon stress du mauvais afin d'en faire une force productive plutôt que contre-productive.

+++++

Découvrez dans les pages suivantes les 50 meilleurs trucs et astuces pour combattre le stress et gérer votre anxiété.

+++++

Parmi les meilleurs trucs contre le stress et l'anxiété, l'exercice physique

Pour vaincre le sentiment d'anxiété et combattre votre stress, il n'y a rien de meilleur que de se soustraire rapidement à la situation en se mettant à faire de l'exercice. L'activité physique fait circuler le sang et permet de sécréter des endorphines

+++++

Écoutez de la musique pour vous calmer et vous détendre

Lorsqu'une crise d'anxiété se présente ou que vous sentez monter en vous les symptômes de stress, prenez quelques minutes pour écouter une musique que vous aimez. Le son d'une chanson calmante ou qui suscite quelque chose de positif en vous rétablira votre taux de cortisol et vous vous sentirez mieux immédiatement. La musicothérapie est une discipline entièrement dédiée aux effets bénéfiques de la musique sur votre corps et votre cerveau. Informez-vous si cette avenue de traitement de l'anxiété vous intéresse.

+++++

Coloriez pour relaxer et vous changer les idées

Les livres de coloriage pour adulte sont de plus en plus populaires et seraient efficaces, selon plusieurs, pour diminuer de façon significative les symptômes d'anxiété et de stress chez les personnes souffrant de ces maux. Le fait de colorier aurait à peu près les mêmes effets que la méditation sur le corps et le cerveau. C'est une excellente façon de se détendre, de se changer les idées, de régulariser le rythme cardiaque et de rétablir la pression artérielle à un niveau normal. Apprenez-en plus sur les bienfaits du coloriage pour adulte.

+++++

Évitez d'être en retard pour diminuer votre niveau d'anxiété et limiter les sources de stress

Être en retard quelque part est l'une des causes de stress les plus fréquentes. On se lève en retard, les enfants ne veulent pas se dépêcher, la voiture est enlisée dans la neige, des travaux sur la route nous retardent... Les raisons pour lesquelles on peut être en retard sont nombreuses. Il faut donc, pour

diminuer son niveau d'anxiété et de stress, faire en sorte que ce qui est en notre pouvoir soit fait pour ne pas en rajouter sur nos épaules. Préparez-vous à l'avance, portez une montre, utilisez des alarmes sur votre cellulaire. Tous ces trucs pourraient vous éviter de courir et de faire monter votre pression inutilement.

+++++

Se réveiller 15 minutes plus tôt pour mieux visualiser et prévoir la journée

Ce truc est bien connu des gens qui connaissent le succès. Il est en effet prouvé que de se lever 15 minutes plus tôt et de prendre le temps de s'étirer en visualisant la journée qui nous attend permet de diminuer le stress de moitié. Cela permet d'anticiper les défis qui nous attendent et de les surpasser avec succès et une attitude zen. Voici pourquoi vous devriez vous lever plus tôt dès demain.

+++++

Évitez les situations de malentendus et

lorsqu'elles se présentent, clarifiez la situation. Vous arrive-t-il de traîner des discussions qui se sont mal terminées à la maison avec vous le soir? Les malentendus sont une cause importante de stress au quotidien. Évitez donc au maximum les situations où les communications risquent d'être mal comprises. De plus, si une conversation tourne un peu au négatif, essayez de régler le problème avant de terminer la journée. Mettez en pratique ces 6 solutions pour vous sortir de situations gênantes.

Privilégiez les conversations de personne à personne plutôt que celles qui se déroulent indirectement, à travers un écran, par exemple. Il est difficile de saisir le ton d'une personne par courriel ou par message texte. Les risques de malentendus sont donc beaucoup plus élevés.

6 situations gênantes... et 6 solutions!

<https://www.selection.ca/sante/vivre-sainement/le-tact-en-actes/>

Comment obtenir une réponse honnête

Vous cherchez une voiture d'occasion, un logement ou un nouveau médecin? Ne tournez pas autour du pot et entrez dans le vif du sujet. Si vous posez des questions vagues, vous obtiendrez peu de renseignements. .../...

Comment être de la fête

C'est difficile à croire, mais même l'humoriste le plus impertinent au monde, Chris Rock, et un leader aussi puissant que Gordon Brown, l'ex-premier ministre britannique, se disent timides quand ils ne sont pas sur scène ou en Chambre. (« Dans un banquet, c'est plutôt à côté de moi que

vous devriez être assis », a dit un jour Malaak Compton, la femme de Chris Rock.) Ils ne font pas exception : 40 % des Américains sont timides, indique Bernardo Carducci, directeur de l'Institut de recherches sur la timidité de l'Université de l'Indiana du Sud-Est. Huit pour cent des Canadiens souffrent de timidité malade. Surmontez ces 14 signes de timidité les plus courants.

22 façons d'arrêter de se sentir coupable tout le temps

<https://www.selection.ca/sante/22-facons-darreter-de-se-sentir-coupable-tout-le-temps/>

Arrêtez de vous blâmer pour tout

Lorsque quelque chose tourne mal, on a le réflexe de chercher un bouc émissaire, et peut-être que ce sera nous. Mais se sentir coupable n'arrange rien. Rien n'est jamais tout blanc ou tout noir ; il y a souvent une cascade d'événements qui a entraîné le dérapage. Cessez de porter le blâme pour tous les malheurs et acceptez qu'ils puissent arriver, même si vous avez fait tous les efforts pour obtenir l'effet contraire.

Allez aux racines de votre culpabilité

Tâchez de comprendre l'origine de ce sentiment persistant plutôt que de le laisser vous contrôler.

Tenez un carnet de route

Quand vous sentez que la culpabilité vous guette, prenez-en note dans un carnet. Inscrivez le jour, l'heure et la raison du sentiment de culpabilité, puis relisez vos notes tous les quinze jours. Essayez de dégager une dynamique qui éclairera les causes sous-jacentes de votre réaction. Tenir un journal peut améliorer votre santé!

Corrigez vos erreurs

On passe parfois plus de temps à ruminer sur nos erreurs qu'à les réparer.

Soyez indulgent envers vous-mêmes

Essayez de vous mettre dans la peau d'une autre personne pour prendre de la perspective par rapport à « votre » erreur.

Apprenez à vous pardonner

Prenez des mesures concrètes pour régler vos problèmes récurrents. Faites une liste de tout ce qui vous fait sentir coupable.

Sachez dire non

Prenez l'habitude de dire non au moins une fois par jour. Vous reprendrez ainsi le contrôle de votre existence, et pourrez refuser toute tâche imprévue sans remords.

Regardez vers l'avenir

Ressasser vos vieux problèmes ne mène pas à grand-chose, sinon à vous ronger. Plutôt que de vous demander comment les choses auraient pu se passer autrement (« et si ? »), pensez à ce que vous pouvez faire aujourd'hui (« et maintenant »). Apprenez de vos erreurs passées pour améliorer votre vie et celles des gens qui vous entourent.

Obtenez le point de vue d'autrui

Si un incident en particulier vous obsède, parlez-en à un ou une amie, ou à un parent qui a assisté à l'événement. Votre souvenir peut être trompeur, et cette personne de confiance pourrait vous aider à remettre les choses en perspective.

Vos réussites l'emportent sur vos échecs

Vous n'êtes peut-être pas le champion ou la championne en tout, mais vous avez certainement des qualités.

Notez en quoi vous êtes doué

Si vous êtes très critique pour vous-même, c'est facile d'ignorer vos qualités et de vous concentrer sur ce que vous faites mal. Le meilleur moyen pour combattre cette tendance est d'avoir confiance en soi et de se sentir bien.

Admettez que vous ne pouvez pas tout contrôler

En tant qu'être humain, il est entendu que le poids du monde ne vous incombe pas. Tâchez plutôt de faire de votre mieux et d'apprécier la vie au maximum, en vous rendant compte que régler tous les problèmes sur la terre n'est pas de votre ressort
+++++