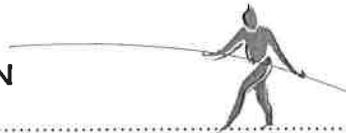


RÈGLES D'OR POUR UNE GESTION EFFICACE DU STRESS

- **Accepte l'idée que la certitude n'existe pas.** Pour mieux faire face à l'incertitude, fais-toi confiance, fais confiance aux autres et à la vie. L'avenir peut encore se transformer en ta faveur, malgré les apparences. Sois donc patient et reste confiant, on ne sait jamais!
- **Transforme une difficulté en défi à relever.** Tire profit de la situation en essayant d'y trouver quelque chose de positif, en faisant de nouveaux apprentissages, en te remettant en question, en développant de nouvelles capacités.
- **Sois ouvert au changement.** Pense au bambou qui, grâce à sa souplesse, ne se casse pas au vent. En te montrant ouvert et souriant, tu seras plus réceptif à de nouvelles façons d'analyser un problème et les gens autour de toi seront plus enclins à t'aider.
- **Prends des risques calculés.** Pour ne plus craindre la nouveauté, fixe-toi des défis réalistes, respecte ton rythme et tes capacités. Après plusieurs succès, tu pourras te fixer des objectifs plus ambitieux. Évalue toujours tes chances de succès avant d'entreprendre quelque chose de nouveau pour éviter d'être déçu, frustré ou de vivre un échec.
- **Apprends à te détendre.** Prends le temps de respirer profondément pour te détendre. Apprends à t'étirer en contractant tous les muscles de ton corps, puis en les relâchant. Fais des étirements debout ou couché.
- **Répète-toi des consignes antistress.** Pour t'aider à te détendre et à faire face à une situation stressante, répète-toi intérieurement de petites consignes comme « Pas de panique », « Tout va bien se passer », « Je suis aussi capable que les autres », etc.
- **Parle-toi positivement.** Parle-toi intérieurement comme tu le ferais avec ton meilleur ami, sans te juger et avec affection. Tu peux répéter à haute voix devant le miroir « Je suis beau, fin, intelligent », « J'ai réussi, bravo! », etc.
- **Remplace tes pensées négatives par des pensées positives.** Lorsque tu es confronté à une situation indésirable, imprévisible, incontrôlable et pouvant affecter ton estime de toi, reformule immédiatement tes pensées négatives comme « Je suis nul », « Je n'y arriverai jamais », etc. par des pensées positives comme « Je suis aussi bon que les autres », « Je vais y arriver », etc.
- **Évalue objectivement les situations.** Avant de te décourager, évalue le degré de danger réel d'une situation. Est-ce si terrible? Combien de fois ai-je prédit une catastrophe et me suis-je trompé?
- **Cesse de penser constamment à tes problèmes.** Ce n'est pas en t'inquiétant constamment que tu feras changer les choses ou que tu empêcheras quelque chose de se produire. Fais plutôt face à la situation en modifiant ta manière de l'interpréter et en agissant pour la résoudre.
- **Utilise la puissance de tes pensées pour te calmer avant, pendant et après une situation stressante.** Pour affronter avec courage les situations qui te font peur, parle-toi positivement avant (« Tout va bien aller. », « Relaxe. »), pendant (« Tu vois, tout va très bien. ») et après (« Bravo, cela s'est très bien passé. »).



RÈGLES D'OR POUR UNE GESTION EFFICACE DU STRESS

- **Solutionne tes problèmes d'une façon méthodique et rationnelle.** Définis ton problème, fais l'inventaire des solutions possibles, évalue les avantages et les inconvénients de chacune, choisis la meilleure solution, applique-la et évalue son efficacité. Une solution est efficace lorsqu'il n'y a plus de problème ou que celui-ci t'affecte moins.
- **Évite les mauvaises stratégies de gestion du stress.** Te blâmer, t'inquiéter à outrance ou sans preuve apparente de danger, nier le problème alors que tu devrais agir, te défouler de façon antisociale, consommer de la drogue, de l'alcool et des médicaments qui risquent d'augmenter ton anxiété et d'aggraver la situation sont de mauvaises stratégies.
- **Agis quand cela peut avoir une influence.** Adopte un plan A tout en ayant un plan B au cas où le premier ne fonctionnerait pas. Détermine plusieurs solutions à ton problème. Demande de l'aide à ton entourage ou à un spécialiste. Remets-toi en question. Les changements positifs surviennent rarement en gardant les bras croisés!
- **Accepte ce qui ne peut être changé et cherche le positif.** Si tu ne peux rien faire pour changer une situation, tu peux par contre dédramatiser, en parler avec un confident ou un expert, prier si tu es croyant, te distraire, écrire ton journal intime, faire du sport, trouver un sens à ce qui t'arrive, essayer de comprendre ce que tu dois apprendre (à t'affirmer, à être plus souple, etc.).
- **Méfie-toi de l'obsession de la perfection.** Il est grand temps de prendre conscience que tu as des richesses personnelles et que tu n'as pas à te rendre malade afin d'être le meilleur, à faire de nombreux sacrifices pour éviter les erreurs, les échecs et être aimé de tous.
- **Gère efficacement ton temps.** Réponds en premier aux urgences. Évite de te disperser en entreprenant mille projets à la fois, car tu finiras par ne rien accomplir. Ne cherche pas à tout faire le même jour. Avant de t'engager dans un projet, évalue le temps que tu devras y consacrer. Estime si tu as le temps, les capacités et les ressources nécessaires pour le mener à terme. Fais l'inventaire des tâches journalières que tu dois réaliser afin de te guider dans l'établissement d'une liste de priorités. N'oublie pas qu'une bonne journée se prépare souvent la veille. Appose des autocollants de félicitations sur ta liste lorsque tu as accompli une tâche.

DEUX RÈGLES D'OR POUR UNE GESTION EFFICACE DU STRESS

Inscris ci-dessous une règle d'or qui t'aide beaucoup et que tu utilises, puis une règle que tu aimerais développer.
