

Santé Magazine:

Anti- stress: nos conseils pour lutter contre le stress au quotidien

Les raisons de nous compliquer la vie ne manquent pas. En y instillant de la légèreté, et en suivant quelques recommandations, on peut voir les choses autrement, évacuer les tensions et retrouver du bien-être. Voici nos 10 astuces pour réduire le stress au quotidien.

Mis à jour le **20 déc. 2021**

Écrit par **Mathilde Brasilier**, **Christine Baudry** et **Christine Laouénan** et mis à jour par **Mathilde Pujol (Journaliste santé)**

Expertes : Emmanuelle Dobbelaere, psychologue et coach ; Marie-Odile Vervisch, consultante et formatrice ; Marie Michaud, psychothérapeute ; Claire Mazoyer et Béatrice Carrot, auteures de "Je suis débordé(e) à la maison !" ; Stéphanie Bujon et Laurence Einfalt, auteures de "S'organiser, c'est facile !" ; Ludovic Gautier, psychothérapeute.

Sommaire

•

[Comment combattre le stress et l'anxiété en apprenant à déléguer ?](#)

[Comment réduire le stress en revoyant ses priorités ?](#)

[Comment gérer son stress en faisant le tri régulièrement ?](#)

[Comment chasser le stress et la peur en aspirant à plus de simplicité ?](#)

[Comment déstresser en riant ?](#)

[Comment calmer l'anxiété en réduisant les pensées négatives ?](#)

[Comment arrêter de stresser en s'évadant ?](#)

[Comment combattre le stress naturellement en méditant ?](#)

[Comment vaincre le stress et l'angoisse en se focalisant moins sur ses soucis ?](#)

La vie de tous les jours peut se muer en véritable course contre la montre. Famille, travail, amis, paperasse, santé... Les sources de stress sont nombreuses, et l'on se sent souvent obligé de devoir tout gérer en même temps, sans faire de faux pas ! Vous pouvez vous laisser guider par quelques astuces pour éviter d'être sous pression. Petit tour d'horizon des recettes pour plus d'efficacité.

Comment combattre le stress et l'anxiété en apprenant à déléguer ?

N'ayez pas peur de **déléguer**, de **demander de l'aide à vos proches**, et de travailler en équipe avec tous les membres de la famille. *"Faites confiance aux autres et **ne vous rendez pas indispensable**", soulignent Claire Mazoyer et Béatrice Carrot, qui ont écrit "Je suis débordé(e) à la maison !".*

Responsabilisez très tôt vos [enfants](#) afin qu'ils mettent et débarrassent la table et chargent le lave-vaisselle. Si vous rentrez tard tous les soirs, profitez du week-end pour rédiger un planning des [menus de la semaine](#) et dresser la liste des achats correspondants.

Petite astuce : *"sur ordinateur ou à la main, **faites la liste des aliments et autres produits que vous achetez régulièrement**. Imprimez votre liste et affichez-la sur le réfrigérateur avec un stylo à proximité",* conseillent Stéphanie Bujon et Laurence Einfalt, les auteures de *"S'organiser, c'est facile !"*. Chacun peut cocher le produit qui manque : vous serez toujours à jour dans [vos courses](#).

Par ailleurs, pour éviter de vous transformer en chauffeur de taxi attitré de vos enfants, **essayez d'organiser avec d'autres parents le covoiturage**. Votre initiative sera forcément bien accueillie puisqu'il y a réciprocité.

Comment réduire le stress en revoyant ses priorités ?

Pour lutter contre cette cause de [stress](#), l'une des plus fréquente, **faites régulièrement le tri dans vos priorités et ne vous créez pas d'obligations inutiles**. Remettez à plat l'organisation de la vie quotidienne pour :

- La rationaliser ;
- Éviter les challenges impossibles ;
- Vous ménager des temps de [repos](#).

Ne vous sentez pas contraint d'aller rendre visite toutes les semaines à vos [parents](#) ou à vos beaux-parents. Prenez simplement le temps d'une conversation téléphonique pour prendre de leurs nouvelles en reportant votre visite à un moment de plus grande disponibilité. **À force d'agir par devoir, vous risquez d'en vouloir à votre entourage** qui n'en demande pas tant. *"Si vous voulez plus de temps pour vous, prenez-le, car personne ne vous en fera cadeau",* conclut Laurence Einfalt.

De plus, **"il est important de minuter vos tâches pour mieux les programmer ensuite"**, précise Stéphanie Bujon. Vous aurez fait l'essentiel. Si votre enfant vous interrompt pour vous demander de l'aide dans ses devoirs, par exemple, dites-lui d'attendre quelques minutes. *"Que d'objets laissés en plan, de réponses hâtives et d'énervement nous générons avec cette manie de faire plusieurs choses à la fois !"* continue-t-elle.

Comment gérer son stress en faisant le tri régulièrement ?

Puisque l'excès crée des tensions, il s'agit de se débarrasser de l'inutile pour réduire le [stress](#) de la vie quotidienne. En épurant votre environnement, non seulement vous le rendez plus facile à vivre, mais vous donnez également la chance au changement et au positif de s'installer dans votre vie. C'est du bien-être de gagné !

Pour trier vos affaires efficacement, rien ne vaut une **méthode sélective** : *"je garde et je range à la bonne place pour le retrouver facilement, je donne à Emmaüs, je vends sur internet, je jette..."*. Épuré, c'est aussi **se détacher du passé, le dépasser pour avancer plus léger**. C'est alléger l'espace pour s'alléger soi-même.

Comment chasser le stress et la peur en aspirant à plus de simplicité ?

Si les journées durent 24 heures, nous avons tendance à enchaîner les séquences : avaler d'un trait notre café, courir pour ne pas rater le bus, puis, au [travail](#), être disponible, souriante, efficace... Le soir, il faut s'occuper des devoirs, des courses, du dîner... Bref, en période de stress, le corps et le mental vivent en surrégime !

- Afin de se simplifier la vie, la première chose à faire est de **rationaliser son planning**, définir ses priorités et accepter l'idée qu'il est impossible de tout faire. *"Il faut éviter les challenges du style : être à la sortie de l'école cinq minutes après la descente du train"*, conseille la psychologue Emmanuelle Dobbelaere.
- Pour y parvenir, **faites des to do lists** en vous demandant : qu'est-ce qui est urgent ? Qu'est-ce qui est important ? Cela vous aidera à réduire les contraintes extérieures.

Quel stressé êtes-vous ?

Pourquoi certains sont-ils toujours sous pression ? *"On peut distinguer trois types de comportements stressés"*, explique Marie-Odile Vervisch, consultante et formatrice :

- **Les désorganisés**, qui accumulent sans cesse du retard parce qu'ils ne savent pas bâtir leur emploi du temps, ni hiérarchiser les tâches ;
- **Les perfectionnistes**, qui perdent beaucoup de temps dans les détails, au risque d'être accablés par tout ce qu'il leur reste à faire ;
- **Les personnes qui ne savent pas dire non** et qui s'épuisent à satisfaire les uns et les autres. En un mot, ceux ou celles qui se créent des obligations *"par devoir"*.

Comment déstresser en riant ?

"Tout humour un peu élevé commence par cesser de prendre au sérieux sa propre personne !", écrivait Hermann Hesse. **Plus on parvient à [rire de soi](#), plus on relativise**, et plus on diminue les tensions interpersonnelles et le stress. De plus, rire fait toujours du bien : le corps libère de [l'endorphine](#), comme lors de l'activité physique. Les résultats sur le stress sont surprenants.

Sans compter que **sourire a aussi un impact positif sur le stress**, probablement en agissant sur [le cortisol](#). *"Les personnes au sourire forcé ou authentique ont un rythme cardiaque plus lent que celles qui ne sourient pas. Ce sont les conclusions de l'étude scientifique menée par Tara Kraft et Sarah Pressman, à l'université du Kansas"*, précise Emmanuelle Dobbelaere.

Alors, sans modération regardez les spectacles de vos humoristes préférés, (re)visionnez des séries ou des films drôles, entourez-vous de gens qui vous font rire, et développez vos propres capacités pour **maximiser votre bien-être**. Par exemple, évitez de tout prendre au premier degré, cherchez un angle caricatural aux situations stressantes, entraînez-vous à blaguer, à jouer avec les mots...

Comment calmer l'anxiété en réduisant les pensées négatives ?

Un voisin ne vous a pas salué ? Il doit vous en vouloir... Votre compagnon ne répond pas au téléphone malgré plusieurs appels ? C'est sûr, il lui est arrivé quelque chose. **"Ne laissez pas les idées noires prendre le dessus ! Dites-vous que votre [émotion](#) résulte de cette dualité entre ce que vous voudriez et la réalité"**, explique Marie Michaud, psychothérapeute.

Ces **pensées négatives**, qui induisent du stress et de l'[anxiété](#), sont souvent motivées par un tempérament anxieux, minent le moral et conduisent à des comportements d'évitement. Comment stopper ce cycle ? La solution : **adopter une attitude positive, lutter contre tout mode de dévalorisation et s'éloigner mentalement, "se décentrer"** : concentrer l'énergie sur des pensées positives, notamment en laissant son imagination visualiser des situations qui ont généré des émotions positives.

Comment arrêter de stresser en s'évadant ?

En cas de stress, **faites des choses légères, qui changent, qui vous font du bien**. S'extasier devant un paysage, écouter de la [musique](#), caresser son chat, essayer la dernière collection de mode printemps-été ou savourer un bon repas, sont autant de messages antistress que l'on envoie à son cerveau. *"Le b.a.-ba de "la légèreté"*", souligne Emmanuelle Dobbelaere.

Il est essentiel de vous réserver des **temps de pause**, ne serait-ce que quelques minutes. La priorité, c'est vous !

L'idée est de **s'écarter de l'ordinaire** : laissez-vous aller à improviser un cinéma ou un week-end, allez chercher votre conjoint à son travail le jour où il s'y attend le moins, préparez un dîner inédit... Puisque les jours se suivent et se ressemblent, cassez le rythme ! De simples changements peuvent rendre la vie plus heureuse.

Comment combattre le stress naturellement en méditant ?

Avez-vous déjà pensé à [méditer](#) ? *"La méditation est de plus en plus populaire ces dernières années. Les gens s'en servent non seulement pour **réduire le stress**, mais aussi pour favoriser leur concentration et même pour augmenter leur performance"*, écrit le Dr Scott Lear pour la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC (Source 1).

*"La méditation vous exerce à **libérer votre esprit des idées du passé et des soucis de l'avenir**, à **vous concentrer sur le moment présent** comme sur votre [respiration](#). Elle peut clarifier vos pensées et réduire votre stress"*. Et contrairement aux idées reçues, la méditation est très simple à pratiquer. Vous n'avez besoin de rien, à part votre corps et votre cerveau !

D'autres outils montrent généralement de bons résultats sur les effets négatifs du stress : la [sophrologie](#) (exercices de respiration), la [visualisation](#), le [yoga](#)... Les chercheurs ont également prouvé qu'une **activité physique régulière** aidait à diminuer le stress.

Découvrez un exercice de visualisation

Ludovic Gautier, psychothérapeute, présente un **exercice de visualisation** facile à faire, dans un environnement calme, téléphone éteint.

- *"Prenez quelques minutes pour vous détendre et faire le vide dans votre tête. Commencez par fermer les yeux et respirez profondément :*
- *Débutez votre visualisation en imaginant un événement que vous voudriez voir se réaliser ;*
- *Ensuite, imaginez-le déjà réalisé, puis encerclez-le dans une bulle rose, laissez ensuite la bulle s'envoler tout à fait librement. Regardez-la évoluer, se déplacer... Vous symboliserez ainsi votre détachement émotionnel et parviendrez alors à lâcher prise sur l'événement".*

Comment vaincre le stress et l'angoisse en se focalisant moins sur ses soucis ?

Le conseil peut paraître surprenant, et pourtant ! D'après Kelly Neff, psychologue américaine, même si [parler](#) de ses inquiétudes avec un proche peut parfois aider, **l'expérience montre que cela empire souvent les choses**. On consacre trop de temps à **disséquer et à suranalyser chaque détail** de chaque événement négatif, pour finir par tomber dans une frénésie de négativité qui nous fait nous sentir encore plus mal. Conséquence, ces "*co-ruminations*" génèrent encore plus de [stress](#) pour les deux.

"Plutôt que de vous arrêter sur vos colères, faites le point des choses positives chaque soir", conseille Marie Michaud. *"Vous avez aidé un de vos collègues, vous avez proposé une bonne idée, vous avez su écouter les autres.. ».*

À retenir : les gestes antistress à adopter

- **Faites une pause dans la tâche en cours et respirez.** Prenez une longue inspiration par les narines en gonflant le ventre et expirez doucement par la bouche en vidant le plus complètement possible les poumons. Répétez l'exercice trois fois ;
- L'immobilité favorise les contractures musculaires : **levez-vous pour faire quelques pas, effectuez quelques étirements** doux, de la nuque, des épaules... allongez vos jambes, mobilisez votre [colonne vertébrale](#), tendez vos bras ;
- **Accordez-vous assez de sommeil** : même si les besoins varient d'une personne à l'autre, un adulte a besoin de sept à neuf heures par nuit en moyenne, un enfant ou un adolescent d'au moins dix heures ;
- **Prenez des repas équilibrés et réguliers** pour éviter les coups de pompe. C'est aussi une façon de lutter contre la prise de poids liée au stress, généralement due aux grignotages (sucrés souvent) que l'on s'accorde dans la journée pour se donner un coup de fouet.
- **Évitez de consommer des excitants (alcool, tabac, café) trop régulièrement**, qui permettent de passer des caps stressants mais ne font qu'amoindrir la résistance de l'individu au stress.

Sources

Source 1 : ["7 astuces pour combattre le stress"](#), Fondation des maladies du coeur et de l'AVC, Dr Scott Lear.