

Et en vacances...

Comment se protéger du stress ?

Tout au long de l'année, différents leviers de motivation ou de cohésion sont abordés pour montrer à quel point un management du détail peut aider à allier réussite individuelle, performance collective et qualité de vie au travail.

Mais, fin juin, il est tentant d'oublier la réussite, la performance et le travail pour rédiger une tribune sur les moyens de se protéger du stress durant... les vacances !

Tout d'abord, roulez sagement...

Lors des grands trajets ou à l'occasion des déplacements sur les lieux de vacances, il est essentiel de rouler tranquillement.

En effet, la vitesse est un facteur de stress et plus elle est élevée, plus elle générera du stress. Ce qui est juste pour le conducteur l'est encore plus pour les passagers qui, eux, n'ont pas de liberté d'action, de "*pouvoir d'agir*". En effet, moins on a de possibilité d'agir, plus le niveau de stress sera important.

Profitez des beaux paysages...

Prendre le temps de contempler un beau paysage est indispensable. Selon une étude menée par l'équipe du Professeur Peter Kahn de l'Université de Washington et son laboratoire d'observation des interactions humaines avec la nature et les systèmes technologiques, le fait de regarder un paysage naturel agréable diminue les effets du stress.

En revanche, ne croyez pas que le fait d'immortaliser le paysage sur une photo et d'en faire votre fond d'écran vous permettra de reproduire le même effet, le fait de voir un beau paysage sur un écran d'ordinateur n'a pas plus d'influence que de voir un mur blanc.

Prenez le temps de promener le meilleur ami de l'Homme...

Si vous avez un chien, c'est l'occasion rêvée de lui consacrer du temps et de le promener. Selon une étude réalisée en Angleterre par le Docteur David Lewis, psychologue, pour Mindlab, auprès de 1000 propriétaires de chien, promener le meilleur ami de l'Homme s'avère être un très bon moyen pour diminuer son niveau de stress. Selon cette étude, 55% des personnes se sentiraient plus détendues après avoir passé du temps en compagnie de leur chien.

Lisez ou écoutez de la musique...

Une étude menée par des chercheurs de l'Université de Sussex montre que la lecture est un moyen très efficace de diminuer le stress.

Selon le docteur David Lewis, la lecture fait diminuer le taux de stress de 68 %. « Il suffit de 6 minutes de lecture en silence pour que le rythme cardiaque soit calmé et que les tensions accumulées se démêlent ».

La musique, quant à elle, réduirait le niveau de stress de 61 %.

Prenez le temps de vivre...

Levez-vous à l'heure qui vous convient le mieux. Couchez-vous quand vous le souhaitez. Evitez de vous fixer trop d'objectifs à réaliser sur un laps de temps.

Allez visiter un lieu en moins mais profitez du trajet, prenez le temps de vous arrêter voir un site intéressant, d'échanger avec les habitants...

Faites-vous plaisir !

Que ce soit en découvrant des paysages magnifiques, en se reposant, en lisant, en écoutant de la musique, en appréciant un bon repas, en préparant un déjeuner ou diner agréable, en faisant du sport, en bricolant, en jardinant... le plaisir lié à ces activités est un très bon moyen d'éviter la toxicité du stress.

Ethel Roskies, docteur en psychologie à Montréal, l'exprime à merveille, « *un plaisir par jour chasse le stress* ».

Le président de l'Université de Liège (Belgique) conseillait à ses étudiants de cultiver les menus plaisirs de la vie afin de se protéger du stress : « *Les menus plaisirs sont à déguster sans modération ; ils stimulent notre production d'endorphines et contribuent à nous assurer un bien-être indispensable.* »

Habituez-vous à manger sainement : consommez des antioxydants...

Le stress entraîne une oxydation de nos molécules. Il peut donc être intéressant de consommer des aliments ayant une action anti-oxydante.

Parmi ceux-ci, on peut citer les fruits rouges (fraises, framboises, canneberges, cerises, mures, myrtilles, raisin rouge,...), les pommes, les pêches, les oranges, les papayes, les betteraves rouges, les tomates, les épinards, les brocolis, les melons, les oignons rouges, le thé, l'huile d'olive et... le chocolat noir !

Profitez-en pour apprendre à faire la part des choses...

Avant de se coucher, le plus efficace est de prendre une feuille de papier d'un petit carnet et de la séparer verticalement en deux colonnes. Dans l'une de ces colonnes, on note les éléments négatifs de la journée. Dans l'autre, les éléments positifs car, durant les périodes estivales, si on y prête garde, il existe de nombreux moments agréables, c'est donc le moment idéal pour commencer à pratiquer.

Parmi ces éléments positifs, on repère les trois les plus significatifs à nos yeux et, lorsque l'on se couche, on se force à penser à ces trois éléments.

Après quelques jours, on se sent mieux, et au bout de quelques semaines, le gain, en termes de sérénité, est tellement significatif qu'il se traduit physiquement !

Avec ce principe, on peut aller jusqu'à améliorer des troubles psychosomatiques. En revanche, il faut prendre le temps de le faire bien, c'est à dire de l'écrire. Souvent, on me dit, j'y pense. Eh bien, si l'on y pense seulement, c'est moins efficace.

Il convient aussi de remarquer que ce principe peut s'appliquer dès l'adolescence et jusqu'à un âge très avancé. Chez les enfants en bas âge, victime d'un certain niveau de stress, il peut être intéressant de leur faire raconter leur journée et, une fois le récit terminé, de faire une sorte de synthèse en reprenant les trois points les plus positifs.

- Et pour ceux qui ne partent pas... engagez-vous !

Il y a en été de nombreuses personnes, âgées ou non, qui s'ennuient. Donnez leur un coup de main, vous vous sentirez utiles et vous vous ferez du bien. C'est ce que Hans Selye appelait « *l'altruisme égoïste* ». En une phrase, quand on fait le bien, on se protège des effets du stress, on se fait du bien.

Et après des vacances sereines, une rentrée idéale...

Si vous mettez en œuvre l'ensemble de ces clés, vous profiterez de vos vacances pour trouver la voie de la sagesse, du plaisir et du bien-être, une voie qui pourra vous aider à reprendre votre activité dans des conditions optimales et, en poursuivant certains exercices dont vous serez convaincus de leur efficacité, à cultiver la voie de la sérénité.

Docteur Philippe Rodet