

Conseils utiles afin de réduire le stress

Prenez soin de vous: C'est la moindre des choses et ceux autour de vous ne s'en porteront que mieux.

Prenez suffisamment de repos: Il faut savoir vous arrêter, même s'il y a surcharge de travail. Personne n'est tenu à l'impossible !

Ayez une bonne hygiène de vie: Buvez et mangez de façon convenable et de manière régulière.

Attention à l'alcool et au tabac: C'est un exutoire de tension, mais ils risquent de réduire votre résistance après un certain temps.

Faites de l'exercice: Faites de la marche, lente ou rapide. Des redressements assis feront aussi l'affaire ! L'exercice vous aide à garder la forme, à évacuer les tensions emmagasinées et à faire face aux nouvelles.

Partagez vos idées et vos sentiments: Confiez-vous à un collègue en qui vous avez confiance. Profitez de la messagerie électronique ou téléphonez à un/une copain/copine. Jetez vos idées ou ce que vous ressentez sur du papier. Assurez-vous de pouvoir compter sur quelqu'un en cas de besoin.

Passez en revue votre façon de faire: Vérifiez auprès de votre entourage que votre appréciation est conforme à la réalité.

Détendez-vous: Peu importe comment... Priez, méditez, laissez-vous aller en écoutant de la musique. Concentrez votre attention sur un aspect agréable de votre vie, etc.

Vous avez des ressources et vous pouvez vous en sortir. A vous de savoir ce qui vous convient. Ces conseils peuvent vous aider. Il suffit de les mettre à l'épreuve !