

Moyens de gérer le stress

Il n'existe **AUCUN** moyen infaillible pour gérer le stress. De ce fait, un moyen qui fonctionne pour une personne ne fonctionnera pas nécessairement pour une autre. Et encore, un moyen qui fonctionne une journée, ne fonctionnera peut-être pas autant le lendemain. C'est pourquoi il est utile d'avoir plusieurs moyens dans ton **coffre à outils** :

- **Rire.**

Ça fait bouger le diaphragme et augmente les hormones du bonheur (endorphines).

- **Chanter.**

Cela active ton diaphragme, ce qui détend ton corps. Chanter aura le même effet que faire des respirations profondes.

- **Faire une prière ou réciter un mantra à voix haute.**

Pour les mêmes raisons que lorsque tu chantes.

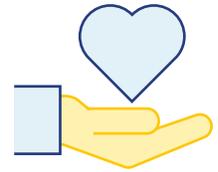
- **Aider quelqu'un.**

Parce que lorsqu'on fait du bien dans notre entourage, cela envoie des messages positifs à ton cerveau et lui indique, par le fait même, que tu n'es pas en danger.

- **Se changer les idées.**

Cela permet de prendre une pause de stress.





- **Prendre soin d'un animal, le flatter.**

Parce que cela libère l'hormone de l'amour (ocytocine) qui réduit l'hormone du stress. Cela envoie aussi le message à ton cerveau que tu n'es pas en danger.

- **Respiration profonde**

Lorsqu'on gonfle le ventre on sollicite le diaphragme... cela déclenche le système parasympathique et le corps se détend (libère de l'ocytocine).

- **S'entourer.**

On se sent mieux lorsqu'on interagit avec les autres. Cela libère de l'ocytocine qui réduit l'hormone de stress (cortisol).



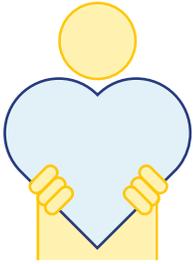
- **Bouger.**

Le sport aide à évacuer l'énergie que ton corps à accumuler pour réagir à la situation stressante.

- **Yoga.**

C'est un mélange de méditation et de dépense d'énergie alors cela détend ton corps.





- **Méditation pleine conscience.**

Se concentrer dans le moment présent nous permet d'étirer le diaphragme et de ce fait, se sentir plus calme.

- **Écouter de la musique.**

Le cerveau, la respiration et le cœur se synchronisent avec la musique, et cela calme le corps.

- **Crier.**

Cela active le diaphragme et dépense l'énergie accumulée par le corps.

- **Chercher du soutien social.**

Parler de ce qui nous stresse à un ami, un adulte, aide à y voir plus clair et à se sentir moins seul.



Source :

Stéphanie Henderson, travailleuse sociale et conseillère en promotion de la santé et du bien-être des jeunes. Juin 2021