



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

Soumis par: L'Association canadienne pour la santé mentale Champlain Est

7 choses à faire pour évacuer le stress

Dans notre vie quotidienne, nous sommes souvent confrontés à divers facteurs de stress qui nous entraînent dans un cycle de tension qu'il peut être difficile d'arrêter. Le cycle du stress est le processus par lequel passe notre organisme lorsqu'il réagit à des facteurs de stress émotionnels et physiques ou à une menace perçue. Dans leur livre *Burnout : The Secret to Unlocking the Stress Cycle*, les coauteurs Emily Nagoski PhD et Amelia Nagoski DMA mentionnent que pour éviter le burnout et l'épuisement émotionnel, nous devons compléter le cycle du stress. Cela signifie que nous devons trouver des moyens de faire savoir à notre corps que la menace perçue n'est plus présente et que nous pouvons donc cesser d'être stressés.

Les Nagoski partagent sept stratégies fondées sur des preuves pour mettre fin au cycle du stress :

1. L'exercice

Selon les Nagoskis, l'exercice est la première ligne d'attaque pour prévenir l'épuisement professionnel. Il peut s'agir de courir, de danser, de nager, de marcher rapidement, etc. Vous pouvez viser 20 à 60 minutes par jour.

2. Interaction sociale positive

Les personnes qui ont plus de connaissances sont plus heureuses. Essayez d'avoir des interactions sociales plus décontractées mais amicales. Par exemple, souriez et remerciez les caissiers à l'épicerie, complimentez les serveurs ou les serveuses au restaurant. Cela aide votre cerveau à reconnaître qu'il y a des gens amicaux dans ce monde.

3. Rire

Essayez de rire avec quelqu'un ou de vous souvenir d'un moment où vous avez ri ensemble. Cela augmente la satisfaction de la relation. Pour évacuer le stress, les rires du ventre sont les meilleurs, ceux qui sont profonds et contagieux.

4. Affection

Une connexion plus profonde avec une personne que vous aimez, que vous respectez et en qui vous avez confiance est parfois nécessaire. Vous pouvez la prendre dans vos bras pendant 20 secondes. Il est également possible de compléter le cycle du stress en caressant un chat ou un chien pendant quelques minutes.



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

5. Pleurer

Le fait de fondre en larmes peut vous soulager du poids de ce qui vous a fait pleurer. Vous ne changerez peut-être pas la situation stressante de cette façon, mais vous complétez le cycle du stress.

6. Expression créative

S'adonner à des activités créatives, telles que la peinture, la musique, l'écriture, le dessin, etc., permet de gagner en énergie et en enthousiasme. Les différentes formes d'art créent un contexte propice à l'expression et au passage des grandes émotions.

7. La respiration

Pour réguler la réponse au stress, il convient de respirer lentement et profondément. Les Nagoski suggèrent d'inspirer en comptant lentement jusqu'à 5, de retenir cette respiration pendant 5, puis d'expirer en comptant lentement jusqu'à 10, et de faire une pause en comptant à nouveau jusqu'à 5. Faites cela trois fois, soit une minute et 15 secondes de respiration.

Comment savez-vous que vous avez terminé le cycle du stress ?

Vous pouvez avoir l'impression que votre humeur, votre état mental ou votre tension physique ont changé. Vous pouvez sentir que quelque chose a changé dans votre corps. Dans l'ensemble, vous vous sentez mieux qu'avant d'appliquer l'une de ces stratégies.

Référence:

Nagoski A. & Nagoski E. (June 10, 2021). *Feeling emotionally exhausted? 6 things you can do to release your stress*. Ideas.Ted.Com. <https://tinyurl.com/5aw4kf78>

AVEZ-VOUS BESOIN D'AIDE ?

Composez ou textez le 2-1-1 pour bénéficier d'un service gratuit et confidentiel qui met facilement les gens en contact avec les aides sociales et communautaires essentielles dont ils ont besoin.

Si vous pensez au suicide, composez le 9-8-8, une ligne d'urgence pour la santé mentale et la prévention du suicide.

Les informations fournies ne remplacent pas les conseils d'un professionnel. Si vous avez besoin de conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié. Pour de plus amples informations ou si vous souhaitez accéder à nos services à l'ACSM, veuillez appeler le 1-800-493-8271 ou consulter notre site web à l'adresse www.cmha-east.on.ca.