



# « TOUTES LES MÉTHODES ANTISTRESS ONT

## Quelle attitude mentale permet de lutter contre le stress ?

Il y en a plusieurs. L'une est de résister à la pression qui conduit à des idées négatives, une autre est de laisser passer en mettant à distance, une autre encore est d'être dans le raisonnement et dans la rationalisation. Entre trouver des solutions les plus efficaces et les meilleures pour soi ou laisser passer des périodes difficiles, voilà quelques pistes pour faire face aux situations de stress.

## Peut-on le faire seul ?

Oui, dans beaucoup de situations, les techniques de gestion de stress

sont utiles pour en minimiser les effets et prévenir la survenue de dépression ou de *burn out*. Elles demandent de la pratique, mais elles peuvent être développées par soi-même. En revanche, lorsque le stress est très envahissant, que des problèmes plongent les personnes dans des questionnements et dans des émotions très forts, il est préférable d'être accompagné, voire de consulter.

## Yoga, méditation, sophrologie... Quelles sont les activités antistress les plus efficaces ?

Il n'y a pas une méthode meilleure qu'une autre, elles ont toutes un intérêt. Les exercices les plus

efficaces sont ceux que l'on peut pratiquer seul, par soi-même, donc souvent, ils correspondent à des techniques qui demandent un entraînement pas trop long pour être mises en place et poursuivies. La respiration et la détente du corps sont adaptées aux situations aiguës, la pleine conscience permet de prendre de la distance par rapport à des ruminations. En dehors des phases aiguës, beaucoup de ces méthodes doivent être pratiquées un certain temps et régulièrement, pour une bonne régulation et récupération au quotidien. Les plus entraînés réussiront même à prévenir leur réaction au stress. C'est en fait comparable au sport ou

# UN INTÉRÊT »

à la musique, on perd un peu si l'on ne pratique pas.

## L'activité physique est-elle antistress ?

Régulière, elle rééquilibre les petits stress du quotidien. En prévention, c'est très bien parce qu'elle régule les grandes fonctions de l'organisme et qu'elle génère des émotions positives : la motivation, la satisfaction, l'engagement, le contact avec des sensations corporelles oubliées dans notre vie de sédentaire. En revanche, lorsque le stress est important, mieux vaut privilégier des activités apaisantes, relaxantes.