

Gestion du stress

Six remèdes rapides à effectuer en milieu de travail.

Comme le souligne très bien, Sonia Lupien, chercheure en neurosciences et conférencière :

« Le contraire du stress n'est pas la détente, mais la résilience. Si vous dites à votre cerveau que vous maîtrisez la situation, il cessera la sécrétion des hormones du stress et vous pourrez vous calmer. »

Elle suggère diverses techniques. Je vous propose six remèdes simples, rapides et efficaces à exercer au travail.

- 1. Respirez profondément :** « Ouvrez votre diaphragme et une fois le muscle contracté, il arrêtera la réponse au stress. »
- 2. Faites de l'exercice :** « Vous devez utiliser l'énergie que vous mobilisez et elle est alors éliminée. » Aller marcher d'un pas rapide 30 minutes sur l'heure du midi.
- 3. Riez :** « La région qui provoque le stress, l'hypothalamus, est aussi celle qui vous fait rire. » Lorsqu'on rit, on sécrète des hormones qui arrêtent la réponse au stress.
- 4. Mâcher au-delà du stress :** un antistress efficace. Selon une étude à l'Université de Cardiff, dans le pays de Galles, les résultats confirment que le fait de mâcher en subissant un bruit intense a été associé à une meilleure performance, et à une meilleure humeur, comparativement aux sujets qui ne mâchaient pas.
- 5. Focaliser son attention ailleurs avec la musique.** Une bonne distraction qui fait l'affaire.
- 6. La méditation**
 - Selon une étude menée à l'Université Harvard, **huit semaines de méditation** (27 minutes par jour en moyenne) suffisent pour réduire celle de l'amygdale, qui est plus active en cas de stress.
 - Selon une autre étude, cette fois-ci effectuée auprès des infirmières de l'Ohio dans une grande unité de soins intensifs chirurgicaux — a révélé que **huit semaines de méditation** avaient **réduit leur niveau de stress de 40%**.