

Instaurer des rituels anti-stress

Objectifs

- Identifier vos habitudes génératrices de stress superflu.
- Découvrir six pratiques, à essayer au fil de la journée, pour lutter contre le stress.

Introduction

Au quotidien, il peut arriver que votre stress soit accentué par des événements qui semblent pourtant anodins. En effet, certaines de vos habitudes peuvent, sans que vous vous en aperceviez, éléver légèrement votre niveau de stress. Ils peuvent n'avoir l'air de rien, mais l'accumulation de ces petits "riens" tout au long d'une journée peut avoir raison de votre sang-froid.

Pour éviter au maximum la survenue de ce stress inutile, il est possible de mettre en place des petits rituels, faciles et rapides à adopter, qui auront une réelle influence sur votre sérénité !



Le saviez-vous ?

Depuis votre naissance et votre premier cri, vous utilisez chaque jour l'arme la plus puissante qui soit face au stress : votre respiration ! En effet, il existe un chemin à double sens entre émotions et respiration, comme l'ont démontré Pierre Philippot et son équipe en 2010. Ainsi, de la même manière que les émotions modifient la respiration, certains modes de respiration produisent des sentiments particuliers et le simple fait d'expirer longuement et consciemment fera baisser votre pouls et diminuera la réponse au stress de votre corps.

Les rituels du matin

Prenez du temps pour vous

Lorsque vous vous levez, regarder votre téléphone est-il votre premier réflexe ? Si oui, voilà une habitude génératrice de stress ! À peine réveillé, vous êtes déjà pris dans un flot d'informations ! Les contrariétés de la veille vous reviennent en tête, les objectifs à atteindre au cours de la journée commencent à vous travailler ... Pourquoi ne pas commencer tranquillement votre journée ?

Régalez votre réveil 15 min plus tôt, prenez le temps de vous réveiller. Une fois levé, écoutez une émission de radio ou un podcast qui vous plaît, qui vous fait rire ... Asseyez-vous quelques minutes le temps de prendre votre petit-déjeuner. Et surtout, attendez au maximum avant de regarder votre téléphone.

Respirez !

Pour commencer la journée de bonne humeur, pratiquer un petit exercice de respiration est une bonne idée ! Cela permet de relâcher toutes les tensions avant de commencer à travailler, ce qui est propice à la concentration. Une fois à votre bureau et avant de vous y mettre, posez-vous !

Buvez un verre d'eau et commencez tranquillement à ralentir votre respiration. Gonflez le ventre à l'inspiration et rentrez-le à l'expiration. Respirez ainsi pendant quelques minutes. C'est bon, vous êtes prêt !

Les rituels au travail

Pratiquez les automassages antistress

Les automassages sont idéaux pour avoir une bonne posture et détendre les trapèzes, une zone où s'ancrent les tensions, les peurs, l'anxiété. Commencez par détendre le côté qui semble le plus tendu. Saisissez le muscle de votre épaule à pleine main et pressez-le plusieurs fois, avec la paume de votre main, en déplaçant les pressions de la base du cou vers l'articulation de l'épaule. Saisissez à nouveau le muscle de votre épaule à pleine main, faites-le vibrer et lâchez-le vigoureusement. Répétez la même opération sur l'autre épaule. Saisissez votre nuque à pleine main et malaxez-la profondément avec votre paume. Alternez la main droite et la main gauche. Croisez vos deux mains derrière votre nuque et faites un mouvement de va-et-vient, comme si vous vous frictionniez avec une serviette.

Écoutez une musique relaxante

Lorsque vous travaillez et notamment si les tâches en cours requièrent concentration et attention, faites appel à la musique. Mais pas n'importe laquelle ! Il faut choisir des musiques qui calment l'anxiété et le stress mais ne perturbent pas les fonctions cognitives.

Des recherches ont montré que la musique classique favoriserait l'état de concentration. Certaines musiques douces sont également agencées pour procurer un sentiment de bien-être (vous en trouverez facilement en cherchant des "musiques relaxantes" sur internet). Enfin, les sons de la nature sont également très indiqués : pluie, vagues, bruits de forêt... en fonction de vos préférences !



Les rituels du soir

Pratiquez la gratitude !

Éprouver de la gratitude est une bonne habitude à prendre pour terminer sa journée sur une note positive et éloigner le stress ! Pour cela, rien de plus simple. Quand vous rentrez chez vous après le travail, repensez à votre journée. Essayez de penser à trois choses positives qui se sont passées au cours de la journée : productivité au top, fou rire avec vos collègues, repas agréable... Ne vous limitez pas !

Ensuite, nommez 3 personnes pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude et explicitez les raisons de ce sentiment. Vous verrez que cet exercice est idéal pour chasser les tensions et sentiments négatifs et bien commencer sa soirée !

Préparez votre journée du lendemain

Avant de vous coucher, veillez à préparer efficacement votre journée du lendemain. Ça peut paraître bête mais ça évite souvent du stress inutile. Préparez vos vêtements en fonction de votre journée à venir et de la météo, préparez votre sac, votre ordinateur. Assurez-vous que toutes vos affaires sont au même endroit. En plus de vous éviter de courir partout le lendemain matin (qui n'a jamais perdu de temps le matin à chercher son téléphone, à repasser ses vêtements...), ça vous mettra sans doute de bonne humeur. Quoi de plus agréable le matin que de tout faire avec facilité ?

Conclusion

En adoptant de telles habitudes, vous pouvez réduire votre niveau de stress ou éviter de l'augmenter inutilement. N'hésitez pas à mettre en application celles qui vous parlent le plus ou à les détourner pour qu'elles s'adaptent à votre quotidien !

Points à retenir



Le matin, prenez le temps de commencer votre journée sans foncer sur les écrans.



Respiration, auto-massage, musique... Variez les plaisirs pour pallier le stress de la journée.



Le soir, focalisez votre attention sur le positif pour développer votre optimisme.

Ça peut vous intéresser

- Comprendre son stress
- Réguler ses émotions : pour quoi faire ?
- Face au stress, chacun peut se défendre !

Pour aller plus loin...

Prenez quelques minutes tous les jours pour écouter le podcast "[La Vie intérieure](#)", de Christophe André ! Cela vous permettra de vous recentrer sur vous et d'oublier pendant quelques instants tous les stressseurs présents dans votre environnement.