

Comment maîtriser son stress



Transcription du cours et cahier d'exercices

Le Stress

Le stress, c'est plus qu'un simple mal de tête, un sentiment de fatigue ou une tension artérielle élevée.

Le stress, c'est le sentiment que l'on éprouve lorsqu'on essaie de concilier les exigences du travail avec les besoins sans fin de la vie familiale. Le stress, c'est être pris dans un embouteillage alors qu'on était supposé être au travail il y a une demie-heure. Le stress, c'est s'inquiéter du solde de son compte bancaire alors que la voiture a besoin de réparation, que les enfants ont besoin de nouveaux vêtements et qu'on occupe déjà deux emplois. Le stress, c'est aussi aller voir son dentiste pour un traitement de canal, oublier l'anniversaire de naissance d'un ami ou se voir refuser une promotion que l'on était certain de mériter.

Bref, le stress fait partie de tous les aspects de votre vie, et il peut vous affecter très gravement.

Le stress n'est pas entièrement mauvais, en autant qu'on apprend à le maîtriser et à le gérer. Quand on manque de stress dans sa vie, on ne se sent ni motivé, ni stimulé. La vie manque d'intérêt. Les défis que l'on a relevés ou les progrès personnels accomplis ne nous apportent aucune joie.

En fait, sans stress dans votre vie, vous n'avez aucune raison de sortir du lit le matin et de vous mettre à vivre!

Trop de stress, par contre, et votre corps se rebelle. On se sent anxieux et pressé. Notre estomac se serre et on n'arrive plus à penser clairement. Un stress excessif indique que notre vie comporte trop de difficultés ou, si elle en comporte peu, celles-ci sont trop importantes pour que nous puissions les surmonter.

Entre ces deux extrêmes, soit trop de stress ou trop peu, existe un niveau de stress sain, motivant et stimulant. Voilà le niveau de stress que vous devez chercher à atteindre, et que vous pouvez atteindre en apprenant les stratégies enseignées dans le présent cours.

Êtes-vous vulnérable au stress pouvant affecter votre santé?

Les gens réagissent à différentes situations de façon bien personnelle. Il faut toutefois comprendre que certains événements sont stressants pour tous.

- Il m'est souvent difficile de donner ou de recevoir de l'affection.
- Je ne fais pas d'exercice sur une base régulière.
- Je n'ai pas d'amis à qui je puis me confier.
- Il m'est difficile de parler ouvertement de mes sentiments lorsque je suis inquiet ou en colère.
- Je manque de temps ou d'argent pour satisfaire mes besoins.
- J'ai actuellement une grosse dette.
- Je souffre d'une maladie grave ou des séquelles d'un accident.
- J'ai des conflits avec des personnes qui me sont proches.
- J'ai des conflits ou je subis des frustrations dont la cause est sexuelle.
- L'un de mes proches est décédé récemment.
- J'ai divorcé ou me suis séparé récemment.
- Mon enfant quitte la maison.
- J'ai un enfant affligé de troubles de comportement ou d'apprentissage.
- Mes parents ou mes beaux-parents viennent habiter chez moi, ou c'est moi qui vais habiter chez eux.
- J'ai (ou un de mes proches a) des démêlés avec la loi.
- J'ai été victime d'un crime.
- Je vis une grossesse non désirée.
- J'essaie de modifier un comportement de dépendance (p. ex. : cesser de fumer).
- J'ai trop de responsabilités ou je n'arrive pas à respecter toutes mes échéances.
- J'ai trop (ou trop peu) de contacts avec les gens.
- Mes possibilités d'avancement sont limitées ou ma rémunération est inadéquate.
- J'exerce peu de contrôle sur ma charge de travail ou sur les décisions touchant mon travail.
- Les embêtements ou les interruptions ne cessent de m'empêcher de faire mon travail.
- Je suis en situation de conflit avec mes collègues, avec la direction ou avec des clients.
- J'ai perdu mon emploi récemment ou me trouve dans une situation précaire à la suite d'une mise à pied, d'une rationalisation des effectifs ou d'une restructuration.

Les sources de stress

Il existe de nombreuses sources de stress, on les appelle « agents stressants ». Certains agents stressants sont associés au milieu; ils sont causés par l'environnement où vous évoluez. Il s'agit d'agents stressants comme le manque de temps, les problèmes financiers ou encore le fait de travailler dans un milieu de travail bruyant, trop chaud ou trop froid.

Certains agents stressants sont psychologiques ou émotifs, comme les disputes ou les conflits avec des membres de votre famille, des amis ou des collègues ou encore un sentiment d'inquiétude ou l'impression d'être pressé par les événements. Certains agents stressants sont causés par le corps. Comme les allergies, les infections ou autres problèmes physiques, notamment les maux de dos, le cancer ou les microtraumatismes répétés. Enfin, certains agents stressants sont causés par l'individu lui-même. Comme le fait d'être trop exigeant envers soi-même, d'essayer d'être parfait dans tout ce que l'on fait ou manquer de confiance en soi. Ou encore le fait d'être trop occupé tout en étant incapable de dire « non » à qui que soit.

Certains agents stressants sont par contre positifs, comme le fait d'obtenir une promotion ou de se marier. Ces événements vous remplissent de joie, mais ils n'en demeurent pas moins stressants. Quelle que soit la source du stress, il est important de le garder à un degré maîtrisable et tolérable, et de tenir compte de tout signe ou symptôme signalant la perte de votre emprise sur le stress.

Les signes et symptômes du stress

Connaissez-vous les symptômes du stress? Vous les trouverez dans la liste ci-dessous.

La liste suivante énumère certains des signaux de stress à surveiller. Un seul de ces symptômes, pris isolément, peut ne pas constituer un problème. Si toutefois vous éprouvez plusieurs de ces symptômes, il se peut que vous souffriez d'une réaction au stress pouvant s'avérer nocive pour votre santé. C'est pourquoi il est important de prendre des mesures pour maîtriser votre stress.

Remarque : Ces signes ou symptômes ne sont pas particuliers au stress. Certains de ces symptômes peuvent avoir une cause médicale, c'est pourquoi il est important de rechercher de l'aide professionnelle s'ils vous préoccupent. Par exemple, consultez votre médecin de famille et faites-lui part de vos symptômes. Il prendra en considération ces symptômes en les associant à vos antécédents médicaux et à ses propres observations concernant votre santé physique, et vous aidera à prendre les mesures appropriées.



Les signes et symptômes du stress

Vos réactions au stress peuvent se manifester de différentes manières. Certains des symptômes mentionnés ci-dessous pourront vous sembler évidents, d'autres, beaucoup moins. En bref, le stress peut se manifester dans des changements dans votre corps (par des maux de tête), dans votre psyché (par une tendance à oublier), dans vos émotions (par une humeur irritable) ou dans votre comportement (par des excès de table).

Le stress peut se manifester par des changements dans votre corps :

- Tension des muscles de la mâchoire ou du front
- Troubles digestifs, comme la constipation ou la diarrhée
- Sécheresse de la gorge
- Fatigue
- Hypertension
- Maux de tête
- Indigestion ou maux d'estomac
- Douleurs musculaires
- Accélération du rythme cardiaque
- Essoufflement
- Transpiration, particulièrement celle des mains
- Douleurs cervicales ou lombaires
- Perte d'appétit ou hyperphagie (excès de table)
- Démangeaisons cutanées
- Ulcères d'estomac
- Mictions fréquentes
- Troubles du sommeil

Le stress peut se manifester par des changements dans vos émotions :

- Humeur changeante
- Cafard, déprime, manque de confiance en l'avenir
- Irritabilité ou colère
- Anxiété, agitation, « nerfs en boule »
- Peur
- Ressentiment ou cynisme
- Dépression

Le stress peut se manifester par des changements dans votre psyché ou dans votre façon de penser :

- Faible estime de soi ou manque de confiance en soi
- Difficulté à vous concentrer
- Préoccupation au sujet de vos pensées ou des tâches à accomplir

- Inquiétude (au sujet du passé, du présent ou de l'avenir)
- Tendance à oublier ou trous de mémoire
- Erreurs de jugement
- Incapacité à tolérer la pression
- Pensées qui se bousculent dans votre esprit
- Pessimisme ou pensées négatives

Le stress peut se manifester par des changements dans votre comportement :

- Augmentation de la consommation de tabac
- Augmentation de la consommation de médicaments ou d'alcool
- Onychophagie (compulsion à se ronger les ongles)
- Négligence de vos responsabilités
- Rendement au travail médiocre
- Problème d'absentéisme
- Laisser-aller inhabituel sur le plan de l'hygiène
- Grande nervosité (ne pas tenir en place)
- Volubilité excessive
- Tendance à agir d'après vos impulsions
- Predisposition aux accidents
- Alimentation insuffisante ou hyperphagie (excès de table)
- Bruxisme (grincements de dents)
- Tendance à sursauter pour un rien
- Crise de larmes sans raison apparente
- Évitement d'autrui
- Tendance à discuter ou à tenir des propos offensants
- Tendance excessive à se plaindre

L'un ou l'autre de ces signes ou symptômes s'applique-t-il à votre cas? Si vous vous reconnaissez dans la description de certains d'entre eux, il se peut que vous souffriez d'un niveau de stress pouvant affecter votre santé, dans lequel cas vous devriez prendre des mesures pour le maîtriser.

Outils pour la maîtrise du stress

Une fois que vous avez déterminé vos symptômes, vous êtes bien mieux en mesure de maîtriser votre stress et de réduire celui-ci.

Maîtriser son stress ne signifie pas simplement apprendre à se détendre. Maîtriser son stress consiste à prendre des mesures visant à compenser, par des expériences positives, le stress négatif présent dans sa vie, afin de pouvoir conserver un esprit et un corps sains. Ce qui signifie que vous devez : Apprendre à détendre votre corps, gérer vos pensées et vos sentiments, augmenter le nombre d'expériences positives dans votre vie, mieux gérer votre temps et être actif.

Cette section contient plusieurs exercices pouvant vous aider à maîtriser votre stress. Choisissez l'un de ces exercices et essayez-le. Vous pouvez faire chacun de ces exercices en ligne ou en imprimer une copie afin d'y travailler dans vos temps libres. Vous trouverez, au début de chaque exercice, des instructions à suivre. Assurez-vous de lire attentivement ces instructions et de pratiquer chaque exercice pendant au moins deux semaines afin de déterminer à quel point ces exercices vous ont aidé.

Ces exercices comprennent un journal de vos progrès en gestion du stress. Ce journal vous aidera à mesurer votre évolution dans la maîtrise du stress. La stratégie de gestion du stress que vous avez choisie pour commencer importe peu; ce qui importe, c'est de vous assurer que vous surveillez votre évolution à l'aide de votre journal.

Vous pouvez essayer une stratégie différente ou combiner deux ou trois d'entre elles. En fait, plus grand sera le nombre de stratégies que vous apprenez ou pratiquez, mieux vous serez en mesure de maîtriser votre stress!

I. Minimiser son niveau de tension

La tension liée au stress est une composante presque inévitable de la vie quotidienne. Non seulement la tension liée au stress constitue-t-elle un lourd fardeau à porter, mais elle peut également causer des troubles divers comme des maux de tête, des maux de dos ou une fatigue extrême, pour n'en nommer que quelques-uns.

La tension peut se manifester différemment selon l'individu, mais chacun d'entre nous peut apprendre à la soulager. Il suffit de :

- savoir comment se détendre
- pratiquer des techniques de relaxation
- choisir la technique la mieux adaptée à ses besoins

Les paragraphes suivants vous offrent différentes méthodes de relaxation. Pratiquez l'une ou l'autre jusqu'à ce que vous ayez trouvé la méthode de relaxation qui vous convient le mieux. Ou employez une technique différente en fonction de la situation.

Remarque : Chacune de ces méthodes comprend des instructions détaillées. Jusqu'à ce que vous maîtrisiez bien la technique choisie, vous pouvez vous servir d'un enregistrement du segment audio approprié pour vous guider dans la pratique de l'exercice.

Minimiser son niveau de tension : les sièges de tension

Avant de commencer à vous détendre, vous devez d'abord déterminer où se situent vos sièges de tension dans votre corps. Chez certaines personnes, la tension se situe à la tête, au cou ou au dos. Chez d'autres, ce peut être à l'estomac ou ailleurs.

Pour déterminer où se situent vos sièges de tension, essayez la suggestion suivante :

Fermez les yeux et déterminez la nature des sons que vous percevez, par exemple, entendez-vous le bruit du trafic entrant par la fenêtre? Ou encore le bruit d'une conversation au loin? Ou le son de la radio ou de la télévision provenant d'une autre pièce? Prenez note des sons qui vous entourent, et redirigez lentement votre attention vers votre corps ou votre état physique. Commencez par la tête, puis faites de même pour le reste de votre corps jusqu'aux orteils, en notant mentalement les sensations éprouvées par votre corps. Par exemple, vous ressentirez peut-être une légère démangeaison à la nuque ou un serrement à l'estomac. Lorsque vous aurez « examiné » ainsi votre corps tout entier afin d'y déceler les sièges de tension, ouvrez les yeux et prenez note mentalement de l'endroit où vous avez tendance à accumuler la tension dans votre corps.



Minimiser son niveau de tension : vos modes de respiration

Un mode de respiration profond et détendu aide énormément à libérer la tension et à maîtriser le stress. Pour prendre conscience de votre mode de respiration, essayez la technique suivante :

Placez une main sur votre estomac, au niveau du nombril.

Placez ensuite l'autre main sur le milieu de la poitrine.

Et, pendant quelques instants, tout en demeurant assis et en respirant normalement, prenez note du mouvement de vos deux mains.

Est-ce qu'une main bouge plus que l'autre lorsque vous inspirez ou expirez?

La main placée sur l'estomac bouge-t-elle plus que celle placée sur la poitrine?

La main placée sur la poitrine bouge-t-elle plus que celle placée sur l'estomac?

Vos deux mains bougent-elles autant l'une que l'autre?

Si la main placée sur la poitrine bouge plus que celle placée sur l'estomac, vous avez une respiration courte et superficielle, susceptible de contribuer au stress.

Si la main placée sur l'estomac bouge plus que celle placée sur la poitrine, vous avez une respiration profonde et pleine, laquelle peut vous aider à gérer votre stress.

Prenez un moment pour noter la manière dont vous respirez tout en essayant d'inspirer et d'expirer profondément, de façon à sentir votre main bouger vers l'intérieur et vers l'extérieur.

Prenez quelques minutes pour pratiquer cette respiration profonde et détendue, en laissant à votre main le soin de vous indiquer si vous respirez de façon détendue ou stressée.

Minimiser son niveau de tension : la respiration détendue

Essayez cette technique de respiration conçue pour vous aider à vous détendre et à libérer votre tension.

Allongez-vous sur le sol ou asseyez-vous confortablement dans un fauteuil, une main sur l'estomac, l'autre sur la partie supérieure de la poitrine.

Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration.

Respirez lentement et profondément par le nez en comptant très lentement, comme suit :

Inspirez, et retenez votre respiration en comptant un... deux... trois..., puis expirez en comptant un... deux... trois...

En inspirant, essayez de faire en sorte que la main posée sur votre estomac se déplace vers le haut, puis vers le bas, avec chaque inspiration.

Assurez-vous de respirer suffisamment profondément pour distendre l'abdomen et sentir votre main se déplacer vers l'intérieur, puis vers l'extérieur.

À chaque inspiration, faites une pause lorsque vos poumons sont remplis, puis expirez lentement par la bouche...

Comptez encore une fois un... deux... trois.

En expirant, essayez de pousser la main vers l'intérieur de l'estomac et vers le dos.

Et sentez votre région lombaire toucher le plancher ou le dossier du fauteuil.

Assurez-vous d'expulser tout l'air de vos poumons... et laissez vos mains reposer naturellement sur votre corps.

Refaites cet exercice cinq ou six fois, en inspirant et en expirant lentement et profondément chaque fois.

Voici une version modifiée de cet exercice, pour la pratique quotidienne :

Asseyez-vous confortablement dans un fauteuil.

Respirez lentement et profondément et dites-vous : « Laisse-toi pénétrer par un sentiment de détente. »

Après avoir fait une pause, expirez longuement en rentrant l'abdomen et dites-vous : « ... et libère-toi de ta tension. »

Faites une pause avant d'inspirer de nouveau.

Employez cette technique chaque fois que vous désirez vous libérer d'une tension (p. ex. : lorsque vous êtes pris dans un embouteillage, que vous devez attendre en file, que l'on vous a mis en attente au téléphone, etc.)

Minimiser son niveau de tension : la détente des muscles

Une bonne technique de relaxation de l'ensemble du corps consiste à tendre et à détendre en alternance chacun des principaux groupes musculaires, tout en respirant profondément.

Cette technique exige que vous fassiez alterner l'état de tension et de la détente, plus précisément, tendez vos muscles, gardez cette position pendant quelques secondes, puis relâchez subitement toute tension en vous disant : « Détends-toi ».

L'objectif de cet exercice est de créer une tension dans votre corps, de conserver cette tension pendant un moment, puis de la relâcher subitement. Cette méthode vous aidera à atteindre un état de détente supérieur à celui que vous obtiendriez si vous tentiez de vous détendre à partir d'une position normale, sans tension (un peu comme dans le cas du balancement d'un pendule...; pour que le pendule puisse se rendre au point opposé le plus élevé, vous devez d'abord l'éloigner le plus possible du centre avant de le laisser retomber). Quelques points importants :

- Lorsque vous relâchez la tension de vos muscles, faites-le d'un seul coup, et non lentement. Décontractez subitement vos muscles.
- Faites attention de ne pas trop tendre les muscles (particulièrement ceux du cou et du dos). Trop tendre les muscles des pieds peut également causer des crampes.
- La plupart des gens n'obtiennent qu'un succès mitigé la première fois qu'ils essaient cet exercice. Toutefois, si vous le pratiquez deux fois par jour (p. ex., au lever et au coucher) pendant deux semaines, vous obtiendrez un état de relaxation supérieure à ce que vous avez jamais connu auparavant. Cette technique, une fois maîtrisée, réussira à vous détendre profondément.



Asseyez-vous dans un fauteuil confortable et serrez les poings.

tout en bandant les muscles des bras et des avant-bras.

Tenez cette position pendant quelques secondes.

Après quelques secondes, relâchez la tension et... détendez-vous.

Faites cet exercice une seconde fois.

Serrez les poings, bandez les muscles des bras et des avant-bras et gardez cette position pendant quelques secondes.

Après quelques secondes, relâchez la tension et... détendez-vous.

Ensuite, faites la grimace, un peu comme si vous respiriez une odeur nauséabonde... pincez les lèvres et relevez les sourcils.

Maintenant, gardez cette position pendant quelques secondes... conservez la tension, tout en continuant de respirer normalement...

Puis relâchez subitement toute tension et... détendez-vous.

Faites cet exercice une seconde fois.

Faites la grimace, un peu comme si vous respiriez une odeur nauséabonde... pincez les lèvres et relevez les sourcils.

Maintenant, gardez cette position pendant quelques secondes... conservez la tension, tout en continuant de respirer normalement...

Puis relâchez subitement toute tension et... détendez-vous.

Ensuite, arrondissez légèrement le dos et bandez les muscles de l'estomac, continuez de respirer normalement et gardez cette position pendant quelques secondes, puis relâchez subitement toute tension et détendez-vous.

Refaites cet exercice.

Courbez légèrement le dos et crispez l'estomac, tout en continuant de respirer normalement. Gardez cette position pendant quelques secondes, puis relâchez subitement toute tension et détendez-vous.

Enfin, tendez les muscles de vos pieds en relevant les orteils et en raidissant les tibias.

Gardez cette position pendant quelques secondes en respirant normalement, puis relâchez subitement toute tension et détendez-vous.

Refaites cet exercice.

Tendez les muscles de vos pieds en relevant les orteils et en raidissant les tibias.

Gardez cette position pendant quelques secondes en respirant normalement, puis relâchez subitement toute tension et détendez-vous.

Maintenant, prenez quelques secondes pour vous concentrer sur votre respiration, laquelle doit être profonde et détendue... et laissez se relaxer tous vos muscles... laissez la tension s'envoler de votre corps. Avec chaque inspiration, laissez-vous pénétrer par un sentiment de détente et de calme... et avec chaque expiration, relâchez toute tension ou tout stress.

Minimiser son niveau de tension : la visualisation

Votre imagination constitue un outil puissant de relaxation. La visualisation consiste simplement à combiner une image apaisante ou relaxante avec la pratique de l'une ou l'autre des techniques précédentes (particulièrement la respiration détendue).

Gardez à l'esprit les principes suivants :

- Essayez de faire participer tous vos sens lorsque vous pratiquez la visualisation. Imaginez les sons et les odeurs de votre scène; essayez d'en ressentir toute la sérénité.
- Prenez soin d'éliminer la possibilité de distractions ou d'interruptions pendant votre exercice de relaxation (p. ex. : fermez votre téléavertisseur, mettez un écriteau « Prière de ne pas déranger » sur la porte).
- La visualisation doit être un exercice plaisant. Donnez libre cours à votre imagination. Aucun scénario n'est impossible.

Essayez la technique suivante :

Étendez-vous sur le dos, fermez les yeux et détendez-vous. Respirez lentement et profondément et, en gardant cette position pendant quelques minutes, imaginez l'une ou l'autre des scènes suivantes :

Des couleurs vives et riches se dégradant sur d'autres couleurs (p. ex., un rouge chaud se fondant vers le bleu pâle).

Une plage, une brise tiède agitant doucement les palmiers, les vagues de la mer venant lécher le sable blanc.

Une scène de prédilection, actuelle ou tirée de votre enfance, (p. ex. votre chiot gambadant dans l'herbe).

Un endroit apaisant doté d'une signification particulière pour vous.



Minimiser son niveau de tension : un plan d'action

Pour bien maîtriser une technique de relaxation, vous devez la pratiquer. Votre objectif, dans la pratique de la relaxation, consiste à devenir d'une compétence telle que vous pouvez vous détendre où et quand vous en éprouvez le besoin.

Étape 1. Choisissez une technique de relaxation

Choisissez une ou plusieurs techniques de relaxation parmi celles présentées (p. ex. : respiration détendue, ou respiration détendue et visualisation). Inscrivez votre choix de technique dans l'espace ci-dessous.

Étape 2. Déterminez les obstacles éventuels à votre plan

Qu'est-ce qui risque de nuire à la pratique de la technique de relaxation que vous avez choisie (manque de motivation, oubli, incertitude quant à la manière de vous détendre)?

Décrivez ci-dessous ces obstacles potentiels et les mesures que vous comptez prendre pour les surmonter s'ils se présentent. Exemple : « Mon principal obstacle, c'est d'oublier de pratiquer ma technique de relaxation. Alors je mettrai un aide-mémoire bien en vue sur ma table de nuit de façon à ne pas oublier de faire mes exercices avant de m'endormir. »

Étape 3. Mesurez votre évolution

L'atteinte du succès dans la réalisation d'un changement exige que vous mesuriez votre évolution; vous saurez ainsi quand vous avez atteint vos objectifs en matière de relaxation.

La fin de cette section offre un « journal d'exercices de relaxation » dont vous pouvez vous servir pour surveiller votre évolution. Si vous le préférez, vous pouvez noter votre évolution dans un cahier ou un journal de votre choix. Quel que soit le document choisi, veillez à bien y noter votre état de détente avant et après la séance de relaxation.

Étape 4. Récompensez-vous

Enfin, un plan d'action efficace comprend une récompense visant à couronner le succès atteint. Comment vous récompenserez-vous pour votre succès? À quelle fréquence vous récompenserez-vous?

Exemple : « Quand j'aurai terminé la première semaine de mes exercices de relaxation, je me ferai plaisir en allant voir un film avec un ami. »

Journal des exercices de relaxation

Servez-vous de l'échelle de notation à 10 points ci-dessous pour noter votre état de détente avant et après chaque exercice de relaxation.

0

2

4

6

8

10

Pas du tout stressé
complètement calme

Extrêmement stressé
plus que jamais auparavant

| | Technique | Tension (avant) | Tension (après) | Remarques |
|----------|-----------|--------------------|--------------------|-----------|
| Lundi | | | | |
| Mardis | | | | |
| Mercredi | | | | |
| Jeudi | | | | |
| Vendredi | | | | |
| Samedi | | | | |
| Dimanche | | | | |

II. Demeurez « connecté »

Avez-vous déjà éprouvé une passion si forte envers quelque chose ou quelqu'un, que rien d'autre n'importait plus à vos yeux?... Vous vous sentiez capable de conquérir le monde... votre énergie était inépuisable... et rien ne semblait pouvoir vous arrêter?

C'est cela, demeurer « connecté ». Demeurer en contact avec les gens et poursuivre vos passions constituent un moyen puissant d'alimenter votre énergie et de vous garder enthousiaste, heureux et en santé.

Cette section porte sur le maintien des contacts avec les gens et la poursuite de vos passions. Demeurer « connecté », cela signifie vous concentrer sur la découverte de ce qui est important dans votre vie, sur la redécouverte de passions que vous avez peut-être négligées, sur le maintien d'un contact avec les personnes qui vous apportent leur soutien et sur la poursuite des activités qui donnent un sens à votre vie. Pour demeurer « connecté », vous devez :

1. déterminer ce qui donne un sens à votre vie.
2. raviver vos passions et reprendre contact avec les gens que vous auriez pu avoir négligés.
3. consacrer du temps aux gens qui vous apportent leur soutien.

Étape 1 : Déterminez ce qui donne un sens à votre vie

Pour « garder le contact avec les gens et poursuivre ses passions », il faut tout d'abord déterminer ce qui donne un sens à votre vie. Qu'est-ce qui vous passionne? Qu'est-ce qui donne un sens à votre vie? Pour chacune des catégories suivantes, décrivez les personnes ou les activités qui vous passionnent ou qui donnent un sens à votre vie.

Relations interpersonnelles. Par exemple : partenaire ou conjoint, enfants, membres de la famille, amis (nouveaux ou anciens), collègues ou clients.

Expression de la personnalité. Par exemple : vous adonner à un passe-temps ou à un loisir, faire de la peinture, de la musique, du jardinage, écrire, construire, créer, participer à des groupes de discussions, vous habiller selon votre humeur.

Implication sur le plan spirituel ou religieux. Exemples : appartenir à une église ou à un groupe confessionnel, croire en Dieu.

Implication communautaire. Exemples : faire du bénévolat, participer à des activités communautaires ou à des activités entre voisins, contribuer à des œuvres de charité.

Art et créativité. Exemples : assister à un concert ou à une pièce de théâtre, visiter une galerie d'art, créer une œuvre d'art, jouer un instrument de musique, soutenir financièrement les arts, étudier les arts.

La nature. Exemples : la randonnée, le jardinage, la marche, l'expérience sensorielle (visuelle et auditive) de la nature.

Étape 2 : Ravivez vos passions et reprenez contact

Songez aux personnes ou aux activités que vous venez de mentionner comme étant importantes et nécessaires pour donner un sens à votre vie, et trouvez trois personnes ou passions que vous désirez voir prendre plus de place dans votre vie. Par exemple, vous aimez peut-être les randonnées pédestres dans la nature, mais vous n'avez pas pris le temps d'en faire une seule au cours des dix dernières années. Ou encore, peut-être accordez-vous une grande importance à l'expression artistique, mais n'avez actuellement aucun exutoire pour exprimer vos talents.

Indiquez ci-dessous, par ordre de priorité, trois passions que vous désirez raviver ou noms de personnes avec qui vous désirez consolider votre relation.

Passion ou relation no 1 :

Passion ou relation no 2 :

Passion ou relation no 3 :

Choisissez une des trois passions que vous désirez raviver et décrivez ci-dessous les mesures exactes que vous allez prendre cette semaine pour ressusciter cette passion et lui redonner une place dans votre vie. Soyez très précis.

Par exemple, si vous désirez raviver votre passion pour la musique, vous pourriez écrire : « Je vais vérifier l'horaire d'un récital donné au théâtre de mon quartier et y assister avec un ami. »

Étape 3 : Consacrez du temps aux gens qui vous apportent leur soutien

Maintenant que vous avez trouvé les personnes ou les activités qui donnent un sens à votre vie, et pris les mesures nécessaires pour raviver vos passions, vous devez consacrer du temps aux gens qui vous apportent leur soutien.

Posez-vous les questions suivantes : À qui pouvez-vous faire confiance lorsque vous avez besoin de soutien? À qui êtes-vous à l'aise de vous confier? Qui sait faire face aux situations difficiles mieux que vous (et dont vous pouvez suivre l'exemple)?

Inscrivez son (leur) nom(s) ci-dessous.

Comment allez-vous apporter votre contribution à la relation que vous entretenez avec cette (ces) personne(s)? Qu'avez-vous à offrir à cette personne pour consolider le lien que vous avez avec elle et lui montrer que vous appréciez son soutien? Comment pouvez-vous apporter une contribution significative à cette relation (p. ex. : en exprimant votre gratitude, en posant un geste apprécié)? Inscrivez vos impressions ci-dessous.

Enfin, suivez l'exemple de personnes passionnées. Trouvez une personne qui vous semble passionnée par tout ce qu'elle fait, remplie d'énergie, positive et optimiste. Posez-vous les questions suivantes :

1. En quels termes cette personne décrit-elle ses intérêts et ses passions?

2. Quel changement voyez-vous dans l'expression ou dans la voix de cette personne lorsqu'elle parle de ce qui la passionne? Son expression s'anime-t-elle? Son énergie est-elle contagieuse?

3. Que pouvez-vous apprendre de cette personne et appliquer à votre propre vie?

4. Que pouvez-vous faire pour vous entourer de gens passionnés par la vie?

III. Pour gérer votre façon de penser, optez pour l'optimisme

Que se passe-t-il dans votre esprit lorsque vous êtes bouleversé, déprimé ou troublé? Vous dites-vous parfois des choses comme : « C'est terrible; je ne mérite pas cela », « Je ne passerai jamais à travers cette épreuve » ou « Je n'en peux plus »?

Ces pensées (c'est-à-dire ce que vous vous dites à vous-même) ont une grande incidence sur votre humeur ou sur votre comportement. Plus précisément, vos pensées peuvent vous inspirer un sentiment de désespoir, de frustration, d'anxiété ou d'impuissance et peuvent vous inciter à vous replier sur vous-même ou à abandonner vos efforts en vue d'un changement. Mais elles peuvent aussi améliorer votre humeur, nourrir votre assurance et vous inciter à prendre des mesures positives et constructives. C'est pourquoi il est important de changer une façon de penser négative, irrationnelle ou fautive en une façon de penser positive, optimiste et juste.

Les pensées négatives :

- prédisent l'échec, la chagrin ou la déception (p. ex. : « Les choses ne peuvent qu'empirer »).
- évaluent une personne ou une chose de façon sévère (p. ex. : « C'est un idiot »).
- généralisent une situation (p. ex. : « Je suis un raté » ou « Je ne peux échapper à mon passé »).

Les pensées positives :

- sont optimistes (p. ex. : « Je vais réussir », « Les choses vont s'arranger »).
- nous font juger une personne ou une chose avec optimisme (p. ex. : « C'est une excellente idée »).
- sont réalistes (p. ex. : « Je peux faire face à cette situation, même si je commets une erreur »).

Commencez par faire le vide dans votre esprit

La première chose à faire pour changer votre façon de penser, c'est de faire une pause et de vous calmer. Cela vous permettra de vider votre esprit des pensées négatives, de vous ouvrir à d'autres façons de penser et de voir de façon plus rationnelle la situation dans laquelle vous vous trouvez. Essayez la technique suivante :

Étendez-vous par terre ou asseyez-vous confortablement dans un fauteuil.

Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration.

Respirez lentement et profondément par le nez en comptant très lentement, comme suit :

Inspirez, et retenez votre respiration en comptant un... deux... trois..., puis expirez en comptant un... deux... trois...

Assurez-vous de respirer suffisamment profondément pour distendre entièrement votre abdomen.

À chaque inspiration, faites une pause lorsque vos poumons sont remplis, puis expirez lentement par la bouche...

Comptez encore une fois un... deux... trois.

Tout en expirant, essayez de presser votre région lombaire contre le plancher ou le dossier du fauteuil.

Assurez-vous d'expulser tout l'air de vos poumons...

Refaites cet exercice cinq ou six fois, en inspirant et en expirant lentement et profondément chaque fois.

Pour vous aider à faire le vide dans votre esprit, essayez de visualiser une scène agréable (p. ex. : une plage tropicale ou un ballon s'envolant vers le ciel). Maintenant que vous avez fait le vide dans votre esprit, essayez d'appliquer le plan d'action ci-dessous.

Changer votre façon de penser : un plan d'action

Étape 1 : Analysez votre façon de penser

Vérifiez si vos pensées sont rationnelles et positives. Posez-vous des questions comme :

- Ai-je entièrement raison à ce sujet?
- Ai-je déjà vécu des situations qui démontrent que j'ai tort à ce sujet?
- Est-ce que je raisonne de façon rationnelle?
- Est-ce que je tente de porter le blâme pour une chose sur laquelle je n'exerce aucun contrôle?
- Est-ce que je saute trop vite aux conclusions?
- Qu'est-ce que je crains qu'il se produise?

Que concluez-vous de votre façon de penser à la suite de ces questions?

Étape 2 : Remplacez les pensées négatives par des pensées positives

Pour remplacer vos pensées négatives par des pensées positives, optimistes et confiantes, posez-vous des questions comme :

- Qu'est-ce que je dirais à mon meilleur ami s'il avait les mêmes pensées que les miennes?
- Comment pourrais-je voir cette situation de façon plus positive ou réaliste?
- Qu'est-ce que je pourrais me dire à moi-même pour m'aider à me sentir mieux?
- Lorsque je me suis bien sorti d'une situation semblable dans le passé, qu'est-ce que je m'étais dit à moi-même pour y arriver?

Quelles sont vos conclusions? Inscrivez ci-dessous une pensée personnelle encore plus positive, optimiste ou confiante.

Étape 3 : Changer votre façon de penser : Mettez la situation en perspective

Si vous éprouvez de la difficulté à changer votre façon de penser, essayez de mettre la situation en perspective. Essayez de prendre du recul par rapport à la situation dans laquelle vous vous trouvez et de réfléchir à d'autres façons possibles de l'analyser. Essayez l'une ou l'autre des techniques suivantes :

A. Discuter de la situation avec un ami sur lequel vous pouvez compter

Exposez-lui votre situation et ce que vous ressentez.

- Qu'en pense-t-il?
- Quelle est sa réaction?
- Ses impressions contredisent-elles les vôtres?

B. Chercher une personne se trouvant dans une situation semblable à la vôtre, mais qui n'en semble bien s'en sortir

Demandez-lui ce qu'elle se dit à elle-même pour s'aider à faire face à la situation.

C. Consigner vos pensées sur papier

Consignez vos pensées sur papier (un journal intime, par exemple). Cela vous aidera à relâcher la tension liée à vos pensées et à voir la situation d'une façon plus objective. Relisez ce que vous avez écrit et voyez si vous pourriez y changer quelque chose.

Étape 4 : Transposez en action votre nouvelle façon de penser

Une fois que vous avez réalisé que votre façon de penser est négative et stressante, et que vous avez découvert une nouvelle façon de penser, vous devez mettre celle-ci en pratique.

Formulez un énoncé positif, réaliste et optimiste qui sera votre leitmotiv.

Exemple : « La prochaine fois que je sentirai l'inquiétude m'envahir, je me dirai : "Ça va aller. Je vais demeurer au-dessus de tout ça". »

Étape 5 : Déterminez les obstacles éventuels à votre plan

Qu'est-ce qui risque de nuire à la pratique de la pensée positive que vous avez choisie (manque de motivation, oubli, incertitude quant à la manière d'être positif)? Décrivez ci-dessous ces obstacles potentiels et les mesures que vous comptez prendre pour les surmonter s'ils se présentent.

Exemple : « Mon plus grand obstacle est d'oublier mes réflexions positives d'autosuggestion. Je vais donc planifier d'appliquer ces réflexions positives. »

Étape 6 : Mesurez votre évolution

L'atteinte du succès dans la réalisation d'un changement dans votre façon de penser exige que vous mesuriez votre évolution; vous saurez ainsi quand vous aurez atteint vos objectifs. Comment mesurerez-vous votre évolution?

Inscrivez les moyens que vous comptez prendre dans l'espace ci-dessous.

Exemples : Tenez un journal intime, notez vos pensées positives chaque fois que vous utilisez cette technique, collez un « calendrier de votre réussite » sur le réfrigérateur.

Étape 7 : Récompensez-vous

Enfin, un plan d'action efficace comprend une récompense visant à couronner le succès atteint. Comment vous récompenserez-vous pour votre succès? À quelle fréquence vous récompenserez-vous?

Exemple : « La prochaine fois que j'utiliserai des pensées positives, je vais m'acheter un magazine qui me plaît pour le simple plaisir de la chose. » ou « À la fin de chaque semaine, je me récompenserai en allant au cinéma avec un ami. »

IV. Gérez vos sentiments

Lorsque nous nous sentons inquiets ou troublés, nous laissons parfois nos émotions et nos sentiments dicter notre comportement. Autrement dit, nous laissons nos émotions (colère, tristesse, remords, désespoir ou autres sentiments) dicter ou déterminer notre comportement (nos actions, les mesures que nous prenons). Exemples : « Je suis tellement stressé que je ressens le besoin de m'empiffrer » ou « Je suis tellement en colère que je vais me mettre à hurler ».

Lorsque les émotions déterminent votre comportement, vous menez votre vie en fonction de vos émotions. Vous êtes « axé sur les émotions ».

Au lieu de laisser vos émotions déterminer votre comportement, efforcez-vous d'être davantage « axé sur l'action ». Autrement dit, concentrez-vous sur ce que cette situation exige que vous fassiez en dépit du fait que vous puissiez vous sentir temporairement mal à l'aise.

Avoir un mode de vie « axé sur l'action » signifie que vous reconnaissez l'existence de vos émotions et que vous prenez un moment pour écouter ce qu'elles vous disent (p. ex. en vous posant les questions « Pourquoi est-ce que je ressens cela? », « Qu'est-ce que mes émotions me disent au sujet de cette situation et comment devrais-je y réagir? »). Lorsque vous savez pourquoi vous ressentez ces émotions, vous pouvez alors décider de la meilleure mesure à prendre en fonction de la situation : qu'est-ce qui vous aiderait à maîtriser votre émotion et à régler la situation de façon positive?

Par exemple, si vous êtes en colère, ne haussez pas le ton (comportement axé sur les émotions). Prenez plutôt une grande respiration, détendez-vous un moment, puis essayez calmement de résoudre le problème (comportement axé sur l'action).

Ou, si vous êtes anxieux, n'essayez pas d'éviter la situation (axé sur les émotions). Réfléchissez plutôt à la raison de votre anxiété (p. ex. : « J'ai peur de ne pas être à la hauteur ») et prenez des mesures visant à vous préparer à entreprendre toute démarche pertinente à la situation.

Ou, si vous êtes déprimé, ne vous repliez pas sur vous-même. Dites-vous plutôt ceci : « Je n'ai pas le goût de faire quoi que ce soit pour le moment, mais je vais malgré tout sortir et marcher pendant 15 minutes. ».

Étape 1 : Déterminez les situations où vous vous sentez « axé sur l'émotion »

Pensez d'abord à une situation où vos émotions ont déterminé vos actions.

Dans l'espace ci-dessous, décrivez une situation récente où vous avez ressenti une forte émotion (une situation où vous vous êtes senti stressé et où vos émotions ont déterminé votre comportement).

Posez-vous les questions suivantes : Qui était impliqué? Comment avez-vous réagi? Quelles étaient les circonstances?

Exemple 1 : « La semaine dernière, j'étais tellement fâchée contre mon mari parce qu'il avait passé la soirée au bar avec ses amis, que je lui ai crié des injures. »

Exemple 2 : « J'ai entendu quelqu'un critiquer mon travail et cela m'a fait beaucoup de peine. J'ai alors tout laissé en plan et suis resté assis à ne rien faire presque tout le reste de l'après-midi. »

Étape 2 : Décrivez ce que vous avez ressenti dans cette situation

L'étape suivante consiste à décrire ce que vous avez ressenti dans cette situation. Quels sentiments avez-vous éprouvés? Quelles pensées vous ont traversé l'esprit? Que craigniez-vous qu'il ait pu se produire? Comment décririez-vous cette expérience? Inscrivez vos réponses dans l'espace ci-dessous.

Exemple 1 : « J'étais très en colère. Je croyais que mon mari m'avait oubliée, étant donné qu'il ne m'a pas téléphoné pour me dire qu'il était avec ses amis. » C'était comme si je jouais un rôle secondaire dans sa vie. »

Exemple 2 : « Je me sentais bon à rien. Comme si mon travail était de piètre qualité et qu'il valait mieux que je ne le fasse pas du tout! »

Étape 3 : Dites ce que vous feriez différemment si vos émotions étaient différentes

L'étape suivante consiste à décrire ce que vous auriez fait dans la même situation si vos émotions avaient été différentes. Imaginez comment vous auriez réagi si vous aviez été tout à fait calme, sans éprouver d'émotion négative ou indésirable.

Exemple 1 : « Si je ne m'étais pas sentie oubliée et en colère, je ne lui aurais pas crié des injures quand il est rentré. Je lui aurais plutôt dit que j'aurais aimé qu'il m'appelle pour me prévenir. Je lui aurais peut-être mentionné également à quel point j'aimerais sentir que je suis la première personne qui compte dans sa vie et que parfois, j'ai l'impression que ce n'est pas le cas. »

Exemple 2 : « Si je ne m'étais pas senti bon à rien, j'aurais continué de faire mon travail comme d'habitude..., je ne serais certainement pas resté là à perdre mon temps et à m'apitoyer sur mon sort. »

Inscrivez dans l'espace ci-dessous ce que vous auriez fait différemment dans la même situation si vous n'aviez pas ressenti cette émotion négative ou déplaisante).

Étape 4 : Écoutez ce que vous disent vos émotions

Qu'est-ce que vos émotions peuvent vous apprendre? Quelle information ce que vous avez ressenti dans cette situation fournit-il à votre sujet? Quel message vos émotions vous communiquent-elles (ou vous ont-elle communiqué)? Quelle information fournissent-elles à votre sujet? Au sujet de la situation dans laquelle vous vous trouvez? Au sujet de ce que vous devriez faire différemment?

Exemple 1 : « J'ai appris que j'ai un grand besoin d'être rassurée et que je ne suis pas réellement fâchée contre mon mari. J'ai également appris qu'il m'aime vraiment mais qu'il ne sait pas toujours ce que je ressens. Je pourrais peut-être examiner ce besoin que j'ai d'être rassurée; nous pourrions également trouver une façon de mieux communiquer. »

Exemple 2 : « J'ai appris que je dois être moins sensible à l'opinion des autres et faire plutôt confiance en mon propre jugement. J'ai appris que je me laisse facilement affecter par l'opinion des autres. Je peux accorder plutôt mon attention aux gens qui m'apprécient pour ce que je suis. »

Réfléchissez à ces questions et inscrivez vos réponses et vos commentaires dans l'espace ci-dessous.

Étape 5 : Prenez des mesures constructives

Maintenant que vous avez découvert ce que vous auriez pu faire autrement, et que vous avez tiré les bonnes leçons de ce que peuvent vous dire vos émotions dans une telle situation, posez-vous la question suivante : « Qu'est-ce que je pourrais faire autrement si la même situation se reproduisait? »

Exemple 1 : « Si cette situation se reproduit, je vais me demander si ma colère vient de mon besoin d'être rassurée ou du manque de considération de mon mari à mon égard. Et je ne lui crierai pas d'injures au sujet de sa soirée au bar avec ses amis parce que ce n'est pas là que se situe le problème. Je vais également lui demander de m'avertir s'il prévoit revenir tard afin que je puisse moi aussi planifier ma soirée et m'amuser. »

Exemple 2 : « Si cet événement se reproduit, je me demanderai si je n'exagère pas l'importance de l'opinion de cette personne et si cette opinion vaut la peine que je m'inquiète. Et je vais me rappeler à moi-même que je fais un travail de qualité. »

Étape 6 : Déterminez les obstacles éventuels à votre plan

Qu'est-ce qui risque de vous empêcher de réagir autrement si la même situation se reproduisait ou si vos émotions étaient les mêmes (manque de motivation, oubli, incertitude quant à la manière de vous comporter différemment)? Décrivez ci-dessous ces obstacles potentiels et les mesures que vous comptez prendre pour les surmonter s'ils se présentent.

Exemple : « Mon plus gros obstacle potentiel serait que je sois alors envahie par mes émotions; si c'est le cas, je vais prendre quelques grandes respirations pour m'éclaircir les idées, puis je déciderai de ce que je dois faire. »

Étape 7 : Mesurez votre évolution

Comment mesurerez-vous votre évolution? Inscrivez les moyens que vous comptez prendre dans l'espace ci-dessous.

Exemples : Tenez un journal intime, consignez sur papier chaque occurrence de la mise en pratique de vos pensées positives (c'est-à-dire chaque fois que vous cherchez à résoudre un problème au lieu de réagir à vos émotions du moment), collez un « calendrier de votre réussite » sur votre réfrigérateur.

Étape 8 : Récompensez-vous

Enfin, un plan d'action efficace comprend une récompense visant à couronner le succès atteint. Comment vous récompenserez-vous pour votre succès? À quelle fréquence vous récompenserez-vous?

Exemple : « La prochaine fois que je chercherai une solution positive et constructive au lieu de réagir à mes émotions, je vais m'acheter un magazine qui me plaît pour le simple plaisir de la chose. » ou « À la fin de chaque semaine, je me récompenserai en allant au cinéma avec un ami. »

V. Gérez votre temps

Est-ce que votre conception de la gestion du temps consiste simplement « à en faire plus en moins de temps » ou « à trouver une heure supplémentaire dans la journée »?

Bien gérer son temps, c'est plus que découvrir le moyen d'en faire plus en moins de temps...et on ne peut rien au fait qu'il n'y aura toujours que 24 heures dans une journée.

Bien gérer votre temps, c'est se servir activement de votre imagination pour :

1. passer du temps à faire des activités qui donnent un sens à votre vie;
2. organiser votre temps de façon à tirer le maximum des 24 heures dont vous disposez dans une journée;
3. prendre conscience de l'influence réelle que vous exercez sur votre emploi du temps au cours d'une journée.

Certains des problèmes liés à une mauvaise gestion du temps sont les suivants :

- le fait d'être toujours pressé
- le fait de se sentir inquiet, tendu, anxieux
- le fait d'être souvent en retard
- une baisse du rendement, un manque d'énergie ou de motivation
- un sentiment de frustration
- un sentiment d'impatience
- de la difficulté à fixer et à atteindre ses objectifs

L'un ou l'autre de ces signes s'applique-t-il à votre cas? Dans l'affirmative, essayez les suggestions suivantes :

Étape 1 : Faites l'inventaire de votre emploi du temps

Étape 2 : Déterminez ce à quoi vous voulez consacrer votre temps.

Étape 3 : Veillez à ce que votre emploi du temps reflète vos valeurs (voir l'étape 2).

Étape 4 : Devenez mieux organisé.

Étape 1 : Faites l'inventaire de votre emploi du temps

La première chose à faire pour mieux gérer votre temps, c'est de faire l'inventaire de votre emploi du temps. Servez-vous de votre journal de votre emploi du temps (voir page suivante).

Prenez note de ce que vous faites de chaque heure de la journée. À la fin de la journée, la durée totale du temps consacré à vos activités devrait se rapprocher du nombre d'heures que vous avez passées à l'état de veille.

Tenez ce journal pendant une semaine. Vous trouverez peut-être utile de classer vos activités (p. ex. : le temps passé à prendre vos messages, à vous rendre au travail ou à la maison, à manger, à rêvasser, à faire votre toilette, à vous occuper des enfants ou des tâches domestiques, à regarder la télévision, à vous livrer à un passe-temps ou à faire de l'exercice).

Gardez à l'esprit qu'un tel journal doit vous aider à faire un inventaire honnête de votre emploi du temps. Plus vous êtes précis dans vos descriptions, mieux vous serez en mesure d'effectuer les changements qui s'imposent.

Journal d'un « échantillon » de votre emploi du temps

Tenez un journal de vos activités quotidiennes pendant une semaine. Ce journal vous aidera à faire l'inventaire de votre emploi du temps. Chaque changement d'heure, essayez, dans la mesure du possible, de noter vos activités de l'heure qui vient de s'écouler (p. ex. : à 14 h pile, arrêtez-vous un moment et notez ce que vous avez fait entre 13 h et 14 h).

Une autre méthode consiste à noter dans votre journal le moment de tout changement d'activité au cours de la journée. Quelle que soit la méthode utilisée, assurez-vous de noter d'une façon précise le temps consacré à une activité donnée afin qu'il soit ensuite plus facile d'y apporter des changements, et pour vous assurer d'avoir un compte exact de la durée de chacune de vos activités.

Jour de la semaine :

| Heure | Activité |
|--------|----------|
| Minuit | |
| 1 h | |
| 2 h | |
| 3 h | |
| 4 h | |
| 5 h | |
| 6 h | |
| 7 h | |
| 8 h | |
| 9 h | |
| 10 h | |
| 11 h | |
| Midi | |
| 13 h | |
| 14 h | |
| 15 h | |
| 16 h | |
| 17 h | |
| 18 h | |
| 19 h | |
| 20 h | |
| 21 h | |
| 22 h | |
| 23 h | |

Étape 2 : Déterminez quelles sont vos valeurs

À quoi voulez-vous consacrer votre temps? Qu'est-ce qui est important pour vous? Quelles sont les activités que vous devriez mener ou désirez mener, et qui sont susceptibles de contribuer de façon significative à votre travail, votre famille, vos relations interpersonnelles ou votre croissance personnelle?

Réfléchissez aux 10 valeurs qui vous sont les plus chères, et inscrivez-les ci-dessous. Réfléchissez à ce qui possède à vos yeux une valeur ou une signification susceptible de justifier le fait que vous y consacriez de votre temps.

Quelles sont vos valeurs?

Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions pouvant vous amener à réfléchir à ce qui peut être important pour vous. Consultez la liste suivante et voyez si ces valeurs vous inspirent ou vous aident à déterminer vos propres aspirations ou priorités.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> La réussite ou l'avancement professionnel | <input type="checkbox"/> La santé |
| <input type="checkbox"/> L'aventure | <input type="checkbox"/> L'amélioration de la société |
| <input type="checkbox"/> La pleine maîtrise de ma charge de travail | <input type="checkbox"/> Des normes élevées de qualité |
| <input type="checkbox"/> La courtoisie et la politesse | <input type="checkbox"/> L'intégrité |
| <input type="checkbox"/> La créativité | <input type="checkbox"/> L'innovation |
| <input type="checkbox"/> Un milieu de travail respectueux des gens et de leurs opinions | <input type="checkbox"/> La préservation de mon emploi |
| <input type="checkbox"/> Une rémunération convenable | <input type="checkbox"/> Le respect de mes promesses |
| <input type="checkbox"/> Des préoccupations environnementales | <input type="checkbox"/> La postérité |
| <input type="checkbox"/> L'égalité professionnelle | <input type="checkbox"/> Le maintien de ma dignité |
| <input type="checkbox"/> La célébrité | <input type="checkbox"/> Mon perfectionnement personnel et professionnel |
| <input type="checkbox"/> La flexibilité de mes conditions de travail | <input type="checkbox"/> La rentabilité |
| <input type="checkbox"/> La liberté d'expression | <input type="checkbox"/> Le respect |
| <input type="checkbox"/> Le plaisir | <input type="checkbox"/> La sécurité |
| <input type="checkbox"/> De bonnes relations avec la clientèle | <input type="checkbox"/> Le service de Dieu |
| <input type="checkbox"/> Une bonne réputation | <input type="checkbox"/> Le service aux autres |

Étape 3 : Planifiez votre emploi du temps de façon qu'il puisse mieux refléter vos valeurs

Lorsque vous saurez à quoi vous passez votre temps, vous pourrez examiner ces activités sous l'angle de vos valeurs et priorités (définies à l'étape 1). Cela vous aidera à décider quels changements vous pourriez, ou devriez, effectuer. À la lumière des observations que vous avez consignées dans votre agenda et des valeurs que vous considérez comme importantes, posez-vous les questions suivantes et notez vos observations ci-dessous.

- Quelles activités consignées dans mon agenda reflètent mes valeurs et mes priorités?
- Lesquelles ne les reflètent pas?
- Y a-t-il des valeurs que je néglige?

Ensuite, posez-vous les questions suivantes et notez vos réponses ci-dessous.

- Que puis-je changer à mon sujet ou que puis-je faire pour changer mon emploi du temps quotidien afin que celui-ci reflète mieux mes valeurs?
- Quelles activités pourrais-je abandonner pour me consacrer à autres choses?

Étape 4 : Organisez votre temps

Enfin, réfléchissez à ce que vous pouvez faire pour mieux organiser votre temps et inscrivez vos idées ci-dessous.

Organisez votre temps : quelques conseils

- Apprenez à vous fixer des limites et à dire « non » au besoin.
- Minimisez les facteurs à l'origine de pertes de temps. Réduisez le temps que vous passez devant la télévision, évitez de prendre vos messages vocaux ou vos courriels à tout moment, fuyez les réunions improductives ou les activités qui menées sans but précis et ne vous fixez pas d'objectifs trop ambitieux.
- Utilisez votre temps plus efficacement. Faites « d'une pierre deux coups » : rédigez vos « listes de choses à faire » en faisant la queue, regardez la télévision en effectuant des tâches ménagères, adaptez vos activités du moment à votre niveau d'énergie (p. ex. : réservez les tâches difficiles pour les moments où vous avez le plus d'énergie, et les travaux routiniers pour les périodes où votre niveau d'énergie est le plus bas).
- Procurez-vous un agenda et apprenez à vous en servir.
- Ne perdez pas votre temps à choisir entre des décisions dont les conséquences sont similaires. Jouez à pile ou face, et mettez-vous au travail.
- Fixez-vous des objectifs quotidiens et planifiez des projets à long terme. Mettez votre planification à jour régulièrement.
- Planifiez plus efficacement vos appels téléphoniques. Si votre interlocuteur n'est pas disponible, essayez de trouver le meilleur moment pour le joindre ou laissez-lui votre numéro et informez-le du meilleur moment où lui-même peut vous rappeler. Ne demeurez pas en attente trop longtemps; entendez-vous d'avance avec votre interlocuteur sur la durée de votre attente, ou laissez-lui un message.
- Affirmez-vous lorsque vous devez faire face à une interruption. Tenez les autres au courant de vos contraintes de temps. Dites poliment : « Je ne dispose que de quelques minutes pour cette discussion. » Ou rencontrez vos collègues dans leur bureau, de façon à pouvoir quitter les lieux vous-même au moment où vous le désirez.
- Prenez une pause lorsqu'il vous devient impossible de travailler efficacement.
- Protégez-vous contre les interruptions. Informez les autres des moments où vous êtes disponible et pour combien de temps, et des moments où vous ne l'êtes pas. Demeurez ferme quant au respect de ces périodes.
- Ne remettez pas au lendemain les tâches qui vous déplaisent. Plus vous attendez, plus ces tâches seront difficiles à mener à bien et plus vous subirez de stress jusqu'à ce qu'elles soient accomplies.

VI. Bougez!

Cela risque de vous surprendre, mais les recherches prouvent que l'activité physique constitue l'une des manières les plus efficaces d'améliorer sa santé et de réduire le stress, les soucis, la tristesse et même la colère.

À peu près n'importe quel exercice ou activité est bénéfique (p. ex. : la marche, la bicyclette, le tennis, le jardinage, même), parce qu'ils permettent de vider votre esprit des pensées négatives et d'améliorer de façon générale votre forme physique.

Une combinaison idéale comprendrait des exercices d'aérobic, d'étirement et de tonification.

- Les exercices d'aérobic font bouger de manière répétitive plusieurs groupes de muscles. Ces activités aident à renforcer votre système cardiovasculaire et à augmenter votre endurance. Exemples : le jogging, la natation, la marche rapide, la bicyclette et le tennis.
- Les activités d'étirement se pratiquent lentement, sont soutenues et relaxantes. Elles visent à diminuer la tension musculaire, améliorer la flexibilité corporelle et maintenir la mobilité des articulations. Le yoga en constitue un bon exemple.
- Les activités visant à améliorer le tonus servent à raffermir des groupes musculaires particuliers. Exemples : l'haltérophilie (entraînement à l'endurance), les redressements assis, les redressements du tronc et les pompes.

L'activité physique : votre plan d'action

Étape 1 : Déterminez le degré de votre forme physique « pré-activité »

Si vous n'avez pas l'habitude de fournir de grands efforts physiques, soyez prudent avant d'augmenter toute activité; il serait en effet très frustrant de vous infliger, entre autres choses, un claquage musculaire.

Si vous menez une vie sédentaire, faites de l'embonpoint, fumez ou si votre état de santé vous impose des limites, n'augmentez que graduellement votre niveau d'activité (p. ex. : augmentez peu à peu la distance de votre parcours ou le rythme de votre marche).

Une bonne façon de déterminer votre degré de préparation à une activité particulière ou la fréquence d'une activité qui vous sera bénéfique consiste à consulter votre médecin ou votre fournisseur de soins de santé.

Consultez également votre médecin si vous éprouvez l'un ou l'autre des symptômes suivants durant une activité physique : des vertiges ou étourdissements, un rythme cardiaque irrégulier, une impression de serrement ou d'oppression au thorax, aux épaules, aux bras ou au cou, ou si vous ressentez une fatigue extrême ou êtes hors d'haleine au terme d'une activité physique.

Dans le cas contraire, et si votre corps est en bon état de fonctionner, passez à l'étape 2!

Étape 2 : Considérations préalables

Lorsque vous planifiez d'augmenter votre niveau d'activité, posez-vous les questions suivantes :

- Est-ce que je veux améliorer ma santé cardio-vasculaire ou mieux contrôler mon poids (grâce à des exercices d'aérobic), ou améliorer la flexibilité de mes muscles (grâce à des exercices d'étirement) ou leur tonus ou leur force (grâce à des exercices d'endurance)? Ou est-ce que je vise une combinaison de ces objectifs?
- Est-ce que je préfère les activités qu'on peut mener à l'intérieur ou les activités de plein air? Pratiquer mes activités seul ou en groupe? Faire de la compétition (p. ex. : sportive) ou non?
- Combien de temps suis-je disposé à consacrer à l'amélioration de mon niveau d'activité et à la maîtrise de mon stress? Quelle heure du jour me convient le mieux pour pratiquer ces activités?

Étape 3 : Examinez les choix d'activités qui s'offrent à vous

Des activités légères, comme :

- la marche
- le jardinage
- le Frisbee
- les quilles
- le yoga (techniques douces, comme le hatha yoga)

Des activités vigoureuses, comme :

- le jogging
- l'aérobic
- le yoga (athlétique)
- le sautillement sur place
- le soccer
- le squash
- le saut à la corde

Des activités légères ou modérées, comme :

- la marche rapide
- la bicyclette
- la danse
- les pompes, les redressements assis ou la levée de poids légers
- la montée d'escaliers
- le tennis
- le patin à roues alignées
- la natation
- le yoga (techniques modérées, comme le yoga athlétique)

Étape 4 : Fixez-vous des objectifs en matière d'activité physique

Choisissez une ou plusieurs activités parmi celles énumérées ci-dessus, et fixez-vous des objectifs précis.

Par exemple, si vous aimez faire de l'exercice avec d'autres personnes et prenez une pause pour le repas de midi, envisagez de faire une promenade avec des amis pendant la moitié de la période de votre pause (et votre repas pendant l'autre moitié). Assurez-vous que vos objectifs sont précis, réalisables et motivants.

Dans l'espace ci-dessous, indiquez vos objectifs de la semaine à venir; ceux que vous désirez réaliser d'ici deux semaines, puis d'autres, d'ici un mois.

Étape 5 : Déterminez les obstacles éventuels à l'augmentation de votre niveau d'activité

Qu'est-ce qui risque de nuire à votre plan ou à vos objectifs d'augmentation de votre niveau d'activité (manque de motivation, oubli, manque d'équipement, manque de temps, incertitude quant à la manière d'exercer une activité)?

Décrivez ci-dessous ces obstacles potentiels et les mesures que vous comptez prendre pour les surmonter s'ils se présentent.

Exemple : « Mon plus grand obstacle est le manque de motivation, c'est pourquoi je compte faire de l'exercice avec un ami; nous nous encouragerons mutuellement. »

Étape 6 : Surveillez vos progrès à l'aide d'un journal de vos activités physiques quotidiennes

L'atteinte du succès dans la réalisation d'un changement exige que vous mesuriez votre évolution; vous saurez ainsi quand vous aurez atteint vos objectifs.

- Un journal de vos activités physiques quotidiennes peut être utile à cette fin. Consignez dans votre journal :
- Une description de toutes vos activités physiques quotidiennes.
- La durée et l'intensité de chaque activité.
- Tout commentaire ou observation faits avant, durant et après chaque activité.

Vous pouvez vous servir du « journal de vos activités physiques quotidiennes » que vous trouverez à la fin de ce plan d'action. Photocopiez ou imprimez des copies supplémentaires de ce journal et servez-vous-en aussi longtemps que vous en aurez besoin ou jusqu'à ce que l'activité physique soit devenue une habitude acquise et que vous n'ayez plus besoin de surveiller votre évolution.

Étape 7 : Récompensez-vous

Un plan d'action efficace comprend une récompense visant à couronner le succès atteint. Comment vous récompenserez-vous pour votre succès? À quelle fréquence vous récompenserez-vous? Inscrivez dans l'espace ci-dessous comment vous comptez vous récompenser.

Exemple : « Après avoir marché à mon heure de dîner pendant une semaine entière, je me récompenserai en allant au cinéma avec un ami » ou « Lorsque j'aurai suivi mes cours de yoga pendant deux semaines, je me récompenserai en m'achetant de nouveaux vêtements ».

Journal de vos exercices physiques

Semaine du :

| | Activité | Durée ou intensité (faible, moyenne, intense) | Commentaires (comment je me sens après l'activité physique) |
|----------|----------|---|---|
| Lundi | | | |
| Mardi | | | |
| Mercredi | | | |
| Jeudi | | | |
| Vendredi | | | |
| Samedi | | | |
| Dimanche | | | |

VII. Pour obtenir de l'aide supplémentaire

Personne n'est un expert dans l'art de faire face seul aux défis ou aux difficultés de la vie. Il semble parfois que nos efforts personnels, quels qu'ils soient, sont tout simplement insuffisants, soit parce qu'on n'applique pas la stratégie adéquate, soit parce qu'on doit faire face simultanément à un trop grand nombre de situations difficiles. C'est pourquoi il est important d'envisager d'obtenir de l'aide professionnelle.

Vous devriez considérer cette option dans l'un ou l'autre des cas suivants :

- si vous vous sentez dépassé émotionnellement;
- si vous vous faites beaucoup de souci au sujet de votre santé physique ou émotive;
- si vos propres initiatives de résolution des problèmes ne semblent pas réussir avec une rapidité ou une efficacité suffisantes;
- si vous remarquez que votre malaise a des répercussions sérieuses sur votre travail ou sur les personnes qui sont importantes pour vous.

De quel type d'aide professionnelle avez-vous besoin?

Plusieurs catégories de professionnels fournissent un service de counseling ou une aide connexe. Parmi ces professionnels, mentionnons les suivants :

- Les psychologues ou les conseillers (p. ex. : les conseillers-cliniciens en psychologie agréés ou les travailleurs sociaux en cabinet privé)
- Les professionnels de la santé (p. ex. : votre médecin de famille)
- Les infirmiers spécialisés dans la santé au travail
- Le personnel professionnel du Programme d'aide aux employés
- Un directeur spirituel (selon votre appartenance religieuse, p. ex. : ministre du culte, prêtre ou autre ecclésiastique)
- Selon l'endroit où vous demeurez, il se peut que vous trouviez également des services communautaires ou des organismes d'entraide susceptibles de pouvoir vous aider.

Comment choisir un thérapeute

Pour beaucoup de gens, la consultation auprès d'un professionnel (p. ex. : un psychologue agréé) constitue le meilleur choix en matière d'assistance. Les questions suivantes, à poser à un thérapeute potentiel, vous aideront à choisir celui qui est le mieux en mesure de répondre à vos besoins.

- Possédez-vous un permis valide de fournir des services de counseling ou d'exercer la psychologie? Quelle formation possédez-vous et quels sont vos antécédents professionnels?
- Quelle expérience possédez-vous auprès de personnes ayant des problèmes semblables aux miens?
- Comment saurez-vous quelle méthode de traitement est la mieux adaptée à mon cas?
- Comment saurez-vous si le traitement choisi est efficace? Et moi, comment le saurai-je?
- Quels sont vos honoraires? Ai-je droit à un remboursement (p. ex. : par l'intermédiaire du Programme d'aide aux employés offert par mon employeur)?
- Quand êtes-vous disponible pour des rendez-vous? Acceptez-vous de répondre à des appels après les heures de bureau?
- Quelle est votre politique dans le cas d'annulation de rendez-vous?
- Quelle est votre politique en ce qui regarde la confidentialité de nos sujets de discussion?

Mode d'emploi d'Internet

Internet renferme une mine de renseignements, lesquels ne sont pas tous utiles.

Soyez prudent lorsque vous suivez les conseils proposés par une ressource trouvée dans Internet, et assurez-vous de consulter un professionnel avant d'apporter tout changement important à votre vie sur la seule foi de ces conseils. Posez-vous les questions suivantes :

- Qui est l'auteur de cette information?
- Quels sont les fondements de cette information et de ces conseils? (L'information la plus valable est fondée sur la recherche et sur les guides de pratique clinique généralement reconnus.)
- À quand remonte la publication de cette information? À quand remonte la dernière mise à jour de cette information?
- Qui a fourni les fonds ayant servi à la création de ce site? Méfiez-vous des conseils offerts par des entreprises à but lucratif, non affiliées à des organisations professionnelles du domaine de la santé.

Enfin, évitez d'effectuer un autodiagnostic fondé sur de l'information trouvée sur Internet. Internet ne doit être utilisé que comme complément aux conseils d'un professionnel. Songez à discuter des informations que vous avez trouvées sur Internet avec un professionnel de la santé, et de lui demander comment vous pourriez le mieux incorporer cette information à votre plan d'auto-amélioration.

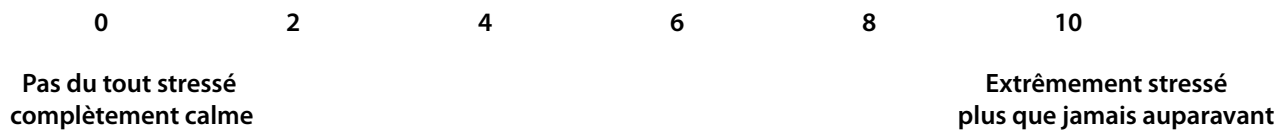
Journal de vos progrès en gestion du stress

L'échelle de notation ci-dessous vous aidera à mesurer votre niveau de stress et l'évolution de celui-ci (p. ex. : avant et après avoir appliqué une technique de gestion du stress).

Cette échelle va de 0 (pas du tout stressé, complètement calme) à 10 (extrêmement stressé, plus que jamais auparavant). Ces nombres doivent servir d'indicateurs de niveau de stress. Faites une marque entre 0 et 10 sur l'échelle de notation, selon le nombre qui correspond le mieux à ce que vous ressentez.

Remarque : Pour être véritablement utile et pratique, cette échelle doit comprendre toutes les manifestations de votre stress. Par exemple, le stress peut se manifester chez vous sous une forme autre que celle de la « tension »; servez-vous par conséquent de votre jugement dans l'utilisation de cette échelle. N'hésitez pas à l'adapter à votre situation personnelle. Par exemple, votre échelle de notation pourrait aller de 0 (aucun de mes symptômes de stress) à 10 (tous mes symptômes de stress).

Dans tous les cas, votre échelle de notation doit ressembler à ceci :



Journal des exercices de relaxation

Chaque fois que vous appliquez une technique tirée de ce cours, inscrivez dans votre journal l'heure et l'occasion où vous avez appliqué cette technique (c'est-à-dire les circonstances ou l'événement servant de facteurs déclencheurs du stress), ainsi que votre niveau de stress avant et après avoir appliqué la technique en question.

Servez-vous de l'échelle de notation à 10 points ci-dessous pour noter votre état de détente avant et après chaque exercice de relaxation.

0

2

4

6

8

10

Pas du tout stressé
complètement calme

Extrêmement stressé
plus que jamais auparavant

| Heure (circonstances) | Technique | Stress (avant) | Stress (après) | Remarques |
|--------------------------|-----------|-------------------|-------------------|-----------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |