

Ma gestion du stress

Avez-vous déjà eu l'impression de ne plus savoir où puiser la force de continuer ? d'être exténué ? La fatigue excessive est la conséquence d'un stress permanent, qui use physiquement, moralement et émotionnellement.

Cela se manifeste d'abord par le manque de sommeil. Vous êtes quelqu'un sur qui l'on doit pouvoir compter. Mais comment se reposer sur vous si vous ne vous sentez pas bien vous-même ?

Quelques conseils pour gérer votre stress et éviter le trop de fatigue :

- Soyez organisé. Faites une liste des choses à faire, et pointez celles qui sont prioritaires. Ne vous dispersez pas.
- Faites de l'exercice régulièrement, même de simples étirements.
- Apprenez à respirer pour vous détendre. Videz votre esprit de tous vos soucis en même temps que vos poumons.
- Exercez-vous grâce aux vidéos d'exercice de respiration
- Recherchez alors des conseils de professionnels, auprès de votre médecin, des hôpitaux, ou certaines sources d'information comme les Pages Jaunes ou Internet.

Savoir quand se faire aider

Quel que soit le moment de votre journée, vous aurez parfois besoin d'aide et de soutien supplémentaire. Pensez à demander à vos amis. Dans d'autres cas, faites appel à un professionnel mieux à même de vous conseiller. De l'aide est souvent proposée au niveau des associations, ou organismes publics locaux. (Hôpitaux, Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS))

Vous ressentirez parfois certains signes physiques. Le moment peut-être de vous faire aider par un professionnel. Ces signes peuvent être:

- Perte ou prise de poids
- Maux de tête fréquents
- Palpitations ou crise de panique
- Désordres digestifs
- Difficultés de concentration

Urgent ? Important ? Essentiel ? Comment vous en sortir ?

Interview du docteur Patrick Légeron, médecin psychiatre

« Dans l'accompagnement des personnes malades ou dépendantes, il y a trois points sur lesquels je souhaite insister. (...) il est nécessaire de **renforcer ses ressources face au stress** : être capable de s'accorder des pauses, de pratiquer des séances de relaxation (apprendre à respirer par le ventre et à détendre ses muscles). Une alimentation équilibrée et une activité physique quotidienne (marche, vélo) sont aussi deux facteurs essentiels à une bonne hygiène de vie.

Celle-ci est indispensable pour bien gérer son stress. Il faut éviter les « **faux amis du stress** » comme le café, l'alcool, le tabac, les stimulants et autres médicaments. »