



STRESS ET ANXIÉTÉ : LES BONS RITUELS POUR DÉCOMPRESSER

Dans nos vies personnelles et professionnelles, nous sommes souvent confrontés au stress et à l'anxiété. Comprendre leurs différences et savoir comment les gérer est essentiel pour préserver notre bien-être.

STRESS ET ANXIÉTÉ : QUELLES DIFFÉRENCES ?

- **Le stress** se traduit par une tension constante, pouvant s'accompagner de manifestations physiques comme des douleurs musculaires ou des troubles du sommeil.
- **L'anxiété**, ou angoisse, est une réaction intense à une menace perçue, entraînant une forte appréhension. Lorsqu'elle devient récurrente, elle peut évoluer en troubles anxieux.

Bien que naturelles, ces réactions, si elles sont trop intenses ou prolongées, peuvent avoir des effets négatifs sur la santé. Il est donc essentiel d'adopter des stratégies pour mieux les réguler.

DÉCOMPRESSER : UN GESTE ESSENTIEL

Prendre le temps de relâcher la pression permet de préserver un équilibre mental et physique. Voici **quatre piliers** pour une détente efficace :

- **Le temps pour soi** : Accordez-vous des moments de calme, par exemple en lisant, en écoutant de la musique ou en méditant.
- **L'activité physique** : Le sport libère des endorphines et réduit le stress. Même une marche quotidienne peut faire la différence.
- **La connexion sociale** : Passer du temps avec ses proches ou échanger avec des collègues aide à alléger la charge mentale.
- **Les plaisirs simples** : Un bon film, un plat réconfortant, un loisir agréable... Savourez ces instants en pleine conscience.

CONSEILS PRATIQUES POUR INSTAURER CES HABITUDES

- **Établir une routine de détente** : Intégrez des moments de relaxation dans votre emploi du temps, même 15 minutes suffisent.
- **Limiter les sources de stress** : Identifiez ce qui génère du stress et essayez d'y remédier, par exemple par une meilleure gestion du temps.
- **Déconnecter** : Réduisez le temps d'écran pour éviter la surcharge mentale et favoriser un vrai moment de pause.
- **Essayer la respiration à 3 étages** : Inspirez profondément en gonflant l'abdomen, puis le thorax, puis les épaules, avant d'expirer lentement pour relâcher les tensions.