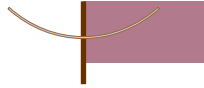




MODE DE VIE FAVORISANT... LE STRESS ET LA RÉDUCTION DU STRESS



	LE STRESS	LA RÉDUCTION DE STRESS
1.	Vivre des expériences personnelles stressantes et être affligé d'un stress chronique.	Considérer le stress comme un élément créateur surtout lorsqu'il s'agit d'activités stimulantes.
2.	Être prisonnier d'une ou plusieurs situations stressantes.	Disposer de modes d'évasion permettant, à l'occasion, de penser à autre chose et de se détendre.
3.	Entretenir des rapports interpersonnels stressants (famille, patron, conjoint, compagnon, collègues, etc.)	Faire valoir ses droits et ses besoins; avoir avec les autres des relations de respect mutuel causant peu de stress; choisir ses amis avec soin et entretenir avec eux des rapports qui épanouissent.
4.	Occuper un emploi désagréable, accablant, étouffant, ou déplaisant et peu valorisant.	Choisir un travail stimulant, satisfaisant et utile, dont l'exécution apporte des gratifications.
5.	S'astreindre à des échéances serrées; avoir trop à faire, compte-tenu du temps disponible.	Vivre une charge de travail équilibrée avec des périodes pointes ponctuées de pauses.
6.	Appréhender des malheurs.	Compenser les situations délicates par des objectifs utiles.
7.	Posséder des habitudes de vie malsaines (mauvaise alimentation, cigarette, alcool, manque d'exercice, mauvaise condition physique, etc...)	Se tenir en forme, manger intelligemment et consommer de l'alcool ou du tabac de façon modérée ou s'en abstenir.
8.	Vivre un quotidien peu diversifié ou mal équilibré (S'intéresser à une seule chose, qu'il s'agisse de carrière, activités sociales, argent, ou sports).	Avoir une vie équilibrée; diversifier ses intérêts pour avoir un sentiment de satisfaction (travail, activités sociales, loisirs, solitude, activités culturelles, famille, amis).
9.	Trouver difficile de s'amuser, de se détendre et de se lancer dans une activité passagère.	Apprécier les choses simples sans juger utile d'expliquer son enjoyment.
10.	Considérer les rapports sexuels comme pénibles, peu satisfaisants ou imposés par la société (manipulation, situation de désavantage).	Bénéficier d'une vie sexuelle active et ouverte; exprimer honnêtement ses préférences.
11.	Considérer la vie comme une affaire sérieuse et difficile et avoir peu d'humour.	Dans l'ensemble, jouir de la vie; pouvoir rire de soi-même et avoir en général un bon sens de l'humour.
12.	S'enfermer, sur le plan social, dans des rôles restrictifs et punitifs.	S'emprisonner le moins possible dans des rôles sociaux; pouvoir exprimer besoins, désirs, sentiments, sans juger nécessaire de se justifier.
13.	Accepter passivement des situations de forte tension nerveuse ou de stress; souffrir en silence.	Agir avec assurance et éliminer si possible les situations de stress; négocier de meilleurs délais; éviter de se trouver dans des situations de stress; répartir son temps de façon efficace.

Stress et Burnout, Ass Canadienne pour la santé mentale filiale de Montréal, avril 1994, P. 163-164.



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.

Psychologue du travail – Conférencière – Coach d'affaires