

Je veux gérer mon stress



Je peux

- Dire non.
- Faire des choses que j'aime.
- Me reposer en privilégiant le sommeil et le calme.
- Prendre soin de moi: me détendre dans un bain, aller chez le coiffeur, m'inscrire à un cours de yoga ou de relaxation.
- Me changer les idées: marcher, écouter de la musique, écrire, lire, peindre, etc.
- Prendre le temps de voir des amis.
- Partir en week-end.





STRESS

**Omniprésent, le stress est un compagnon dont on rêve de se débarrasser.
Que faire quand les tensions s'accumulent au travail, au foyer ?**

- Changer d'univers pendant quelques jours peut créer un choc salutaire.
- La relaxation, des exercices de relâchement musculaire, la pratique du yoga, autant de manières de lâcher-prise, de retrouver son tonus et son plein d'énergie.
- La natation et les bains pour se détendre et soulager les contractions musculaires de la nuque, des épaules et du dos.
- Le massage lent, doux, puis profond (avec pétrissage) réduit les tensions. La douche chaude dirigée sur les zones raidies ou des enveloppements de serviettes chaudes communiquent bien-être et détente. Massage et chaleur produisent un effet apaisant sur la peau.
- La sophrologie fait appel à des images apaisantes et apporte une profonde relaxation. Le cerveau et le corps mémorisent ces états de bien-être et on peut les faire resurgir le moment voulu pour dissiper tensions et anxiété.

... sans oublier que se détendre, c'est aussi ne rien faire !

Adresses utiles

www.hug-ge.ch/elips

Fondation suisse de cardiologie

www.swissheart.ch

Tél. 031 388 80 80

Je veux...je peux...je vais

