

# Apprendre des stratégies pour mieux gérer son stress

## Conseil d'expert

Le stress est une réaction normale de l'organisme. Les situations stressantes sont souvent des situations où on a peu de contrôle, imprévisibles, nouvelles et qui menacent notre ego. Plusieurs stratégies permettent de diminuer les manifestations du stress :

### 1. La détente :

- Pratiquez une technique de relaxation : pleine conscience, méditation, yoga, etc.
- Pratiquez une technique de respiration : tortue, respiration abdominale, etc.
- Pratiquez la cohérence cardiaque (méthode 365).
- Relaxez vos muscles de manière progressive grâce à la technique de Jacobson.
- Écoutez de la musique.

### 2. L'exercice physique :

- En situation de stress, mobilisez votre énergie.
- Faites de l'exercice pour libérer votre énergie et contribuer à faire cesser la réponse au stress avant qu'elle ne s'installe.