

# Le stress : être positif et savoir dire non



Il est très important de pouvoir dire son stress. C'est déjà un commencement d'évacuation de celui-ci.

Quelques moyens d'évacuer votre stress :

- 1 Évaluez à l'avance les différents stress prévisibles au cours de l'année à venir pour en reporter certains lorsque cela est possible. Reporter un emprunt ou un déménagement si le contexte actuel est déjà trop stressant.
- 2 Relaxez-vous dès que vous le pouvez.
- 3 Dormez suffisamment.
- 4 Prenez soin de vous aussi souvent que possible.
- 5 Faites du sport, cela permet d'éliminer l'adrénaline libérée en trop grande quantité lors du stress.
- 6 Faites-vous plaisir le plus souvent possible.
- 7 Voyez l'aspect positif en chaque chose et en toute personne que vous rencontrez.
- 8 Apprenez à relativiser l'importance des événements.
- 9 Augmentez votre confiance en vous.
- 10 Donnez et donnez-vous des strokes (signes de reconnaissance positifs) tous les jours.

## ÊTRE POSITIF

Il faut s'exprimer de façon positive pour être compris par notre inconscient.

Nos cerveaux humains ne savent pas imaginer ce qui n'existe pas. Il est donc important de dire ce que l'on veut et non pas ce que l'on ne veut pas car, sinon, on atteint l'inverse de ce que l'on veut.

Ex. « *Je veux être en bonne santé* » au lieu de « *Je ne veux plus être malade* ».

Se fixer des projets, des objectifs et un plan d'actions nous permet de se rendre acteur et, ainsi, de surmonter les éventuelles épreuves plus facilement.

## SAVOIR DIRE NON

Pour faire plaisir aux uns, ménager les autres et soi-même, il faut apprendre à dire NON.

Très souvent, nous disons OUI alors que nous voudrions dire NON, car nous n'osons pas...

Vouloir faire plaisir à tout le monde et dire OUI à tous et pour tout n'est pas réaliste et ne permet pas de tenir parole à tous ces gens à qui on a dit OUI. Nos interlocuteurs vont être déçus quand ils se rendront compte que nous ne faisons pas ce que nous avons promis. Ils nous en voudront car ils comptaient sur nous. De plus, dire OUI à tous et pour tout est particulièrement stressant car on sait que l'on n'arrivera pas à gérer tout ce à quoi on s'est engagé dans le temps dont on dispose.

## À quoi faut-il pouvoir dire NON ?

Lorsqu'on est malade, il semble important de dire NON à tout ce qui gêne notre guérison.

Quelques exemples de demandes de proches auxquelles il apparaît utile de dire NON :

- des critiques quant à son comportement ou à propos des traitements que l'on prend,
- des discours qui vous font baisser le moral,
- des remarques culpabilisantes ou dévalorisantes,
- ...

Pour pouvoir dire NON, il est nécessaire de savoir ce dont on a vraiment besoin et ce que l'on aime et veut vraiment.

## Les étapes

- Écouter la demande.
- Reformuler : l'autre sait que vous avez compris sa demande, il sait qu'il a été entendu et cela le met dans de bonnes dispositions.
- Annoncer votre refus avec fermeté et gentillesse.
- Expliquer éventuellement vos raisons.
- Échanger et argumenter si nécessaire.
- Rechercher une alternative.
- Conclure, en reformulant votre refus et vos engagements.