



## Gérer le stress par l'exercice physique

L'un des meilleurs remèdes contre le stress est aussi le plus simple : Bougez ! L'exercice physique a de nombreux effets sur votre santé mentale et votre bien-être général :

- Au niveau du cerveau. L'exercice physique entraîne la libération d'endorphines par le cerveau. Ces hormones atténuent la douleur et procurent un sentiment de confort et d'euphorie. Le cerveau est également sensible à la libération de substances chimiques qui agissent comme des antidépresseurs naturels. La sérotonine, en particulier, aide à stabiliser l'humeur et à réduire les émotions négatives.
- Au niveau de la santé mentale. Un exercice modéré interrompt le processus de pensée cyclique associé à la dépression. Il peut également contribuer à apaiser les inquiétudes et l'anxiété.
- Pour contrôler les émotions. L'exercice physique constitue souvent un exutoire aux émotions négatives, telles que la frustration, la colère et l'irritabilité. Le résultat ? Une humeur et un état d'esprit plus positifs.
- Pour améliorer le bien-être. La recherche indique que l'exercice physique :
  - Améliore la relaxation et le sommeil
  - Favorise l'estime de soi
  - Améliore l'énergie, la concentration et la mémoire
- Pour prendre soin de soi. Lorsque vous faites de l'exercice physique, vous consacrez du temps à votre bien-être. En outre, prendre du temps pour soi peut vous aider à être plus attentif et plus présent sur d'autres aspects de votre vie.



La plupart des activités physiques permettent d'atténuer le stress. Cependant, vous aurez plus tendance à suivre un programme d'exercice régulier si vous choisissez une activité qui vous plaît. Réfléchissez si vous préférez :

- Des activités solitaires qui comportent un élément de méditation
- Un partenaire ou des activités de groupe
- Des compétitions, notamment sportives

En outre, la recherche suggère que la pratique régulière d'un exercice physique est plus bénéfique que l'exercice sporadique. Essayez de pratiquer 30 minutes d'activité physique la plupart des jours de la semaine. En outre, n'oubliez pas que trois séances de 10 minutes d'activité ont les mêmes effets bénéfiques qu'une séance de 30 minutes.

Pour plus de suggestions sur la manière de gérer le stress et de développer la résilience, contactez LifeMatters. De l'aide est disponible 24 h sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par année.

## Repenser les éléments négatifs en renforçant la résilience

Lorsque les plans ne se déroulent pas comme prévu ou que vous entendez une mauvaise nouvelle, cela gâche-t-il votre journée ? Si la plupart des gens ont besoin de temps pour se remettre d'une déception, certains ont plus de mal que d'autres à se ressaisir.

Le fait de transformer les points négatifs en points positifs est un moyen de se ressaisir plus rapidement et d'aller de l'avant. La prochaine fois que vous vous sentirez déprimé parce que les choses ne se sont pas passées comme vous l'espérez, suivez ces conseils :

- **Prenez les choses en main.** Lorsque les projets tombent à l'eau, concentrez-vous sur l'élaboration d'un plan de secours. Par exemple, si vos projets sont annulés en raison du mauvais temps, optez pour une activité amusante que vous pourrez pratiquer à l'intérieur.
- **Soyez proactif.** Le fait d'envisager les éventuels résultats vous aidera à affronter ceux que vous trouvez décevants. Cela peut également vous aider à passer plus rapidement au meilleur des « plan B ».
- **Évitez les prophéties qui se réalisent d'elles-mêmes.** Si vous prévoyez d'échouer lorsque vous démarrez un projet, vous avez plus de chances de croire que vos efforts se sont soldés par un échec. Aborder un problème en se disant « qu'est-ce que j'ai à perdre ? » peut donner une image plus positive du résultat.
- **Gérez les émotions négatives.** En réalité, la colère, la peur et d'autres émotions négatives ne sont pas inhabituelles après une déception. S'attarder sur ces sentiments génère beaucoup



de stress et peut aggraver des problèmes tels que la dépression ou l'hypertension. Il est important de ressentir ces émotions, toutefois, cherchez des moyens sains de les gérer.

- **Adoptez une approche positive.** Si vous véhiculez trop souvent de la négativité ou du malheur, cela peut affecter le comportement des autres à votre égard. Garder un état d'esprit positif peut améliorer vos interactions avec les autres et vous permettre de résoudre plus efficacement les problèmes.
- **Souriez.** Saviez-vous que le fait de sourire, même lorsque vous n'en avez pas envie, libère des endorphines qui augmentent le bien-être physique et émotionnel ? Le rire est un autre moyen de rétablir votre humeur.
- **Gardez une certaine routine.** Une routine sera apaisante et pourra contribuer à la résilience. Faites de l'exercice, mangez des repas sains, dormez suffisamment et établissez des liens avec des personnes qui vous soutiennent dans votre vie.

LifeMatters peut offrir davantage d'outils pour transformer la négativité et surmonter une déception. De l'aide est disponible 24 h sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par année.

