

Le stress émotionnel

Bien que l'on parle beaucoup de stress, on ne sait pas toujours de quoi il s'agit exactement. Pour certains, le stress est quelque chose qui survient à la suite d'un événement heureux ou malheureux, alors que pour d'autres, il s'agit d'une réaction à un événement qui se manifeste à travers le corps (ton cœur bat la chamade), l'esprit (tes pensées se bousculent) et le comportement (tu te ronges les ongles).

Chose certaine, le stress est lié aux événements de ta vie et se manifeste par une réaction face à ceux-ci. Ces facteurs ne sont pas les plus importants ; ce sont tes pensées par rapport aux situations dans lesquelles tu te trouves qui constituent le facteur critique ou déterminant.

Quand quelque chose t'arrive, tu évalues automatiquement la situation dans ton esprit et tu décides, parfois sans t'en rendre compte, de sa gravité, de la façon dont tu vas la gérer et de ce que tu dois faire.

Chaque personne perçoit les situations de façon différente et a des capacités d'adaptation différentes. C'est pourquoi deux personnes ne réagiront jamais exactement de la même façon dans une situation donnée et ne qualifieront pas nécessairement cette situation de source de stress négatif. C'est le cas notamment du départ de la maison familiale, de conflits avec des amis ou la famille, d'échec scolaire, de rupture, d'un échec dans une compétition sportive ou artistique, ou d'un déménagement.

Certaines situations de ta vie provoqueront du stress, mais c'est ce que tu penses de ces situations qui déterminera si elles représentent un problème ou pas... pour toi. Ta façon de percevoir un événement et d'y réagir détermine l'impact de cet événement sur ton bien-être, ta santé et ta vie. Les événements de ta vie peuvent te motiver et te fortifier ou bien te paraître « stressants » et provoquer une réaction négative qui peut affecter ton bien-être physique, mental et social.



LA COLÈRE ET LE DEUIL

La colère et le deuil sont deux facteurs de stress émotionnel dont il faut comprendre les sources et les impacts pour mieux les gérer. Tu peux ressentir de la colère à l'occasion d'un deuil. La plupart du temps, cette colère disparaîtra rapidement parce que tu auras résolu ton problème. La source du problème n'est pas aussi importante que ta façon d'y faire face et de gérer tes émotions.

Ressentir de la colère est une réaction normale et ce sentiment ne doit pas être réprimé ou caché. La clé du bien-être consiste à reconnaître ce sentiment, à le comprendre, à savoir le gérer et à l'évacuer. Lorsque la colère devient un problème, elle est source de stress émotionnel car elle joue directement sur les émotions.

Voici quelques trucs pour apprendre à bien gérer le stress émotionnel :

- Reconnaître que tu es en colère.
- Prendre du recul et essayer de ne pas trop réagir sur le moment.
- Essayer de te changer les idées en reportant ton attention sur un souvenir agréable ou un sentiment de bonheur.
- Écouter l'autre personne et lui laisser la chance de s'exprimer.
- Éviter de jeter la pierre à quelqu'un d'autre.
- Analyser la situation pour en tirer le maximum d'éléments positifs.
- Faire de l'exercice et t'aérer l'esprit.
- Orienter ta pensée vers ce que tu aimes.
- Respirer, respirer et respirer.
- En parler à quelqu'un en qui tu as confiance.
- Rire et trouver le côté loufoque de la situation.

