

## PREVENIR LE STRESS

1. **Compenser** le stress par le plaisir. Plusieurs expériences en psychologie animale et humaine ont démontré le rôle des expériences de plaisir dans la capacité d'un sujet à surmonter le stress. L'absence de telles expériences dans la vie d'un individu le rend plus vulnérable aux agents stresseurs qui, de ce fait, peuvent produire de véritables traumatismes. N'importe quelle activité source de plaisir peut jouer ce rôle compensateur.
2. **Neutraliser** l'agent stresseur, soit en l'éliminant directement, soit en aménageant la réalité extérieure. Il est indispensable de repérer ses différentes sources de stress, qu'elles soient externes ou internes. Il est alors parfois possible de les faire disparaître en agissant sur l'environnement. La fuite peut également constituer une manière de faire disparaître l'agent stresseur de son environnement.
3. **Changer** soi-même. En d'autres termes, si l'on ne peut changer la réalité, il faut changer son propre rapport à cette réalité. Le stress est une réaction essentiellement individuelle. C'est parfois le regard que nous portons sur la réalité extérieure ou bien encore notre façon de nous rapporter à elle qui est source de stress. Tout travail de développement personnel ou de psychothérapie, que ce soit en individuel ou en groupe, permet d'évoluer dès lors qu'on en a le désir. Mais le simple fait de pouvoir parler est un puissant facteur d'évolution.
4. **Adopter une hygiène de vie**, en favorisant :
  - une alimentation variée et équilibrée, comprenant des fibres, des poissons maigres et gras, des glucides complexes (pâtes, pain, riz complet, lentilles, haricots, pois).
  - une consommation prudente de substances toxiques (alcool, tabac...).
  - un exercice physique régulier : par exemple trois séances d'exercice d'au moins vingt minutes par semaine, ou marche à bonne allure d'une demi-heure par jour.
  - un sommeil préservé, dans un environnement approprié (silence, bonne literie, température pas trop élevée), et avec des nuits de sommeil régulières, faisant varier exceptionnellement l'heure du coucher, plutôt que celle du lever.
5. **Développer les émotions positives**, en pratiquant des activités que l'on aime, en prenant soin de distinguer vie professionnelle et vie privée, en bénéficiant d'un soutien social à travers les réseaux relationnels... et en prenant toujours la vie du bon côté.