

DIX CONSEILS

POUR FAVORISER LA RÉSILIENCE ET MIEUX GÉRER SON STRESS



Les bases

bien dormir, bien manger et faire de l'exercice (autant que l'horaire de travail le permet!)



Faire preuve de compassion

faire preuve de compassion envers les autres et envers soi-même. Des recherches montrent que la compassion pourrait stimuler le nerf vague, ce qui diminue la tension artérielle et le rythme cardiaque, et rend les gens plus à l'aise.



Témoigner sa gratitude

faire preuve de reconnaissance et de gentillesse peut être bénéfique pour la santé. On peut par exemple prendre le temps d'écrire un mot de remerciement ou surprendre quelqu'un en lui rendant service. La gratitude est contagieuse !



Rire un bon coup

le rire déclenche des mécanismes biologiques qui améliorent la santé physique et mentale. À ceux qui veulent essayer quelque chose de différent, la Dre Gérin-Lajoie recommande le yoga du rire.



Respirer

il faut prendre le temps de respirer, surtout pendant une urgence ou une journée chargée. Des respirations profondes et complètes aident le cerveau à traiter l'information.



Se déconnecter

nous sommes toujours en train de réagir à la technologie qui nous entoure, avec ses mille et une stimulations sensorielles. Il faut désigner des moments précis pour vérifier et répondre à ses courriels et ses textos, surtout lorsqu'on est très occupé.



Ressourcer le corps et l'esprit

pendant le repos, si bref soit-il, des mécanismes biologiques permettent au cerveau et au corps, fortement sollicités au quotidien, de commencer à refaire le plein d'énergie. Prévoyez du temps chaque jour pour une activité que vous aimez, préférablement une activité qui vous détend.



Penser positif

il est important de reconnaître ses pensées négatives. Cependant, le fait de dédier une trentaine de secondes chaque jour à des pensées positives ou heureuses peut changer l'humeur. Lorsque la bonne humeur est là, on remarque davantage les belles choses qui nous entourent.



Chercher l'émerveillement

se sentir inspiré, que ce soit par un beau paysage ou une personne merveilleuse, aide à créer des liens avec ceux qui vous entourent et rend plus heureux et plus disposé à aider les autres. Il ne faut pas sous-estimer la valeur de la chair de poule !



Créer des liens

la résilience se bâtit au contact de personnes qu'on aime et qui sont inspirantes.



The Ottawa
Hospital | L'Hôpital
d'Ottawa



uOttawa
Faculté de médecine
Faculty of Medicine