

# Comment gérer votre stress... sans stress

Manuel pour survivre au stress : 7 fiches pratiques pour  
entretenir votre zen attitude en toutes circonstances

Hélène Hug

## Table des matières

Comment gérer votre stress... sans stress-----	1
Introduction-----	2
Fiche 1 : Recette de zénitude pour gérer votre stress-----	3
Fiche 2 : Savoir relativiser en 7 recettes faciles-----	5
Fiche 3 : La passion : outil pour planifier son temps -----	8
Fiche 4 : Comment transformer sa timidité en bon stress -----	10
Fiche 5 : S'affirmer pour maîtriser son stress -----	13
Fiche 6 : Vaincre le stress pour garder en 7 points -----	15
Fiche 7 : Cultiver le bonheur pour ne plus stresser -----	19
Conclusion-----	21

## Introduction

Il y a mille et une façons de parler du stress. Ces quelques pistes présentées ici pour gérer votre stress ont été expérimentées. Il n'y a pas de théorie, mais plutôt une philosophie de vie facile à appliquer. Et vue sous l'angle de l'humour, c'est encore mieux, la vie est moins stressante.

Comment allez-vous appliquer ? Par petite dose en regardant en vous. Les recettes magiques n'existent pas. Par contre, votre bonne volonté et persévérance va vous conduire sur le chemin des surprises !

## Fiche 1 : Recette de zénitude pour gérer votre stress

Offrez-vous un beau cadeau avec cette recette inédite pour retrouver et garder la zénitude.

Tout d'abord les ingrédients : vos pensées, votre attitude mentale, votre souplesse d'esprit et du cœur. La zen attitude, la patience, la persévérance. L' amour des autres et de soi, l'empathie sans oublier l'humour.

Les quantités : à discrétion... Sans limites, il n'y a pas de surdosage possible.

Application : suivre à la lettre ce qui suit sans s'inquiéter du résultat qui ne sera que réussi. Sacrée bonne nouvelle : enfin une recette inratable !

1. Dans le grand saladier de la vie, versez-y toutes vos pensées absolument comme elles viennent. Vous allez économiser beaucoup d'énergie sur le plan neuronal. Génial, plus de gaspillage ! Votre saladier est plein ?
2. Puis ajouter l'attitude mentale : ce que j'ai coutume de dire autour de moi : si tu te fais du souci, du mouron pour une chose, il n'y a que toi que cela ennuie. L'autre s'en moque éperdument, puisque ce n'est pas son problème !
3. Verser maintenant la zen attitude, il est plus facile de prendre le recul nécessaire pour observer ce qui nous

soucie. Et prendre ensuite les décisions qui s'imposent... Si nécessaire bien évidemment !

4. Il est temps de verser la patience, l'empathie, la persévérance dans le saladier.
5. Avec une solide spatule dotée des pouvoirs de la souplesse d'esprit et du cœur, d'amour et d'attention de l'autre et de soi : remuer jusqu'à obtention d'un juste milieu d'une philosophie homogène vous rendant pleinement heureux.
6. Laisser reposer toutes ces forces vives jusqu'à l'équilibre voulu. Laisser agir en premier lieu sur vous.
7. Puis pour finir, dégustez et partagez autour de vous sans modération aucune !

Conclusion : prenez soin de vous avant toute chose. Votre attitude envers les évènements fera toute la différence dans la gestion de votre stress.

## Fiche 2 : Savoir relativiser en 7 recettes faciles

Quand les soucis s'accumulent dans une journée et que rien ne se passe comme prévu : voilà des opportunités pour transformer ces difficultés en de fabuleux trésors.

Gouter ces saveurs aux couleurs de bonheur, de patience, d'humilité, de tolérance... 7 recettes pour vous chatouiller les papilles et réveiller votre mental.

- 1- Quand une difficulté arrive, s'énerver, s'apitoyer, s'inquiéter ne sert strictement à rien. Mieux vaut accueillir ce qui arrive pour écouter ce que la difficulté veut vous enseigner.
- 2- Sachez aller à l'essentiel en calmant votre esprit et en profitant du moment présent
- 3- Acceptez votre vulnérabilité : vous sentir vulnérable est tout simplement l'indice que vous êtes profondément humain. Alors, sachez donc accepter cette vulnérabilité faisant partie de vous-même.
- 4- Sachez faire preuve d'humilité : pas facile de se sentir humble ! Savoir faire preuve d'humilité, c'est faire preuve de son impuissance devant l'irréalisable et l'accepter comme tel.

Inacceptable pour vous en cet instant ? Soit, encore le mental à maîtriser ! Accepter que l'on ne puisse tout régler soi-même ? Malgré votre bonne volonté, ça demande humilité et acceptation entière de nos limites. Très dur

parfois... Pas facile tout ceci ! Vous reconnaître tout petit devant la puissance de l'univers demande beaucoup d'humilité. Mais aussi beaucoup de confiance et de reconnaissance envers des forces qui nous dépassent.

- 5- La source de ce qui nous rend plus forts : Faire face aux difficultés avec courage permet de s'apercevoir que l'on est plus fort que l'on croit.

Notre seule action dans l'instant présent est de (en pleine confiance et conscience) se laisser guider par une puissance au-dessus de nous. Comme un fil invisible nous tenant lieu de filet, devant ce vide nous effrayant en permanence. La source est en nous et en l'univers visible et invisible. Cette source, c'est aussi notre intuition qui nous guide pas à pas. Sachez l'écouter.

- 6- Savoir s'unir pour vaincre : rester seul dans son coin ne conduit nulle part. Savoir demander de l'aide est un acte d'humilité et d'acceptation de vos limites.

Accepter de lancer un SOS est un acte que je qualifiais de courageux. Seul face au monde, l'individu n'est rien. À un, deux, trois et même davantage, l'individu devient une force sans limites pour vaincre les difficultés et les transformer en trésors. S'unir pour vaincre est d'une nécessité absolue.

- 7- Mélange de saveurs aux couleurs de la vie : humilité, vulnérabilité, acceptation, don de soi, ouverture à

l'autre, confiance en l'univers et en son intuition, sont autant d'ingrédients nous enseignant sans fin... La vie nous offre ses multiples couleurs de sagesse pour vous aider à avancer sur votre route.

Pas à pas, vous évoluez comme des enfants. Les difficultés, inhérentes à vos parcours de vie, vous enseignent sur vous-mêmes.

Vos capacités de repousser vos limites vous donnent le pouvoir de devenir toujours plus forts. Transformer les difficultés en de fabuleux trésors est un véritable challenge de toujours.

## Fiche 3 : La passion : outil pour planifier son temps

Une journée est fractionnée de 24 heures de 60 minutes et chaque minute de 60 secondes... Le temps est présent en permanence et pourtant nous n'avons pas le temps d'attraper ce temps. Le temps semble fuir entre nos doigts comme le sable au travers d'une passoire donnant l'impression de ne plus maîtriser nos vies.

Et si nous changions notre vision du temps ? Planifier son temps avec efficacité pour maîtriser sa vie est de l'ordre du possible, nous allons voir comment.

Décider de planifier son temps peut parfois sembler difficile quand l'habitude n'est pas acquise. Commençons par le début et réfléchissons pourquoi il est plus facile de dire : « quand j'aurai le temps », « je n'ai pas le temps », « je manque de temps ».

Comment ce temps peut-il manquer puisque sans cesse présent dans nos vies ? N'auriez-vous pas remarqué que lorsqu'un projet nous tient vraiment à cœur, nous arrivons à trouver ce fameux temps pour son accomplissement ?

Étonnant, non ? Comme par hasard, chaque heure, minute, seconde s'accordent, s'assemblent d'elles-mêmes telles les pièces d'un puzzle.

Comme par magie, planifier son temps devient d'une simplicité enfantine. L'illusion se transforme en réalité.

La passion dévorante conduit inexorablement à l'inévitable étape de planifier son temps. Celui-ci devenant ainsi un jeu d'enfant.

Comment entretenir sa passion ?

Laisser libre cours à ce que vous avez au fond de vous.

Écoutez votre voix intérieure, donner lui vie.

Explorez à l'infini et laissez vivre ce qui vous habite.

Cette passion de la vie, votre passion... Vous porte vers la réalisation de vos projets. Dans ce contexte, maîtriser son temps pour maîtriser sa vie devient simple comme bonjour.

## Fiche 4 : Comment transformer sa timidité en bon stress

Le courage moral et la maîtrise des émotions qu'est-ce ?  
D'après le dictionnaire : fermeté du cœur, force d'âme qui fait braver les dangers, les revers et la souffrance avec constance. Se décider malgré la difficulté, la peur, la timidité. Avoir le courage de ses opinions, les assumer, les manifester.

Le courage moral aide à vaincre la timidité. « D'ailleurs se sont parfois les circonstances ou le simple réflexe de survie qui transforment les timides en héros. » Oui, vaincre la timidité demande du courage moral.

- Développer votre courage moral est primordial pour vaincre la timidité. Du courage, vous en possédez tous.
- Surtout ne pas avoir honte de flancher devant autrui. C'est la preuve que vous êtes humain.
- Oser est une question de courage et d'habitude. C'est l'habitude d'oser qui vous donnera la force de continuer pour vaincre la timidité.
- Recherchez toujours la compagnie et les occasions de parler. Imaginez que vous êtes entouré de personnes comme vous cherchant à vaincre la timidité et c'est rassurant.

- Prenez toujours l'habitude d'exposer vos idées (quand vous êtes sûr de vous et même moins sûr) toutes les fois que l'occasion se présentera. C'est un excellent exercice pour vaincre la timidité.
- Avec courtoisie, agissez comme vous croyez devoir le faire en tenant compte des circonstances et d'autrui. Suivez ce que vous dicte votre guide intérieur.
- Ne vous en laissez pas imposer, sachez exactement ce que vous allez dire avec une attitude adaptée. Vous n'en serez que plus respecté.
- Sachez graduer vos efforts (Paris ne s'est pas construit en une nuit) vous les accomplirez sans trop de peine. Vos propres forces vont étonner et vous donneront confiance en vous. L'essentiel est de persévérer, ne jamais lâcher.
- Vaincre la timidité demande un plan d'action suivi avec courage et persévérance et jusqu'à dire qu'une certaine dose de culot aide à se surpasser.

Un truc : L'idée est de détourner votre attention vers le monde extérieur plutôt que sur vous-même.

Au lieu de vous regarder agir, de vous écouter parler : intéressez-vous au sujet de la conversation.

Au lieu de vous enfermer dans vos sentiments et d'analyser sans cesse vos pensées, une astuce : apprenez à lire dans les pensées des autres. Observez-les. Chercher à comprendre leurs sentiments et leurs sujets d'intérêt.

Ne vous repliez pas sur vous-même au moindre heurt, n' imaginez pas des ennemis partout. En clair, ne soyez pas parano.

## Fiche 5 : S'affirmer pour maîtriser son stress

Mieux vaut accepter sa timidité et en tirer sa force, sinon...

Que fait le timide en société quand il est amené à prendre la parole ? Il se surveille et ne s'affirme pas!

Quelle tendance à le timide en société quand il se trouve trop exposé ? Il se cache et ne s'affirme pas!

Quelle attitude adopte le timide pour échouer dans ces approches de contacts ? Il se juge et ne s'affirme pas !

Le timide passe son temps à se comparer, il est centré sur lui-même tant il souffre de ne pouvoir s'ouvrir aux autres avec sérénité. C'est un véritable calvaire.

Savez-vous qu'être timide est une force par rapport à ceux qui ne sont pas timides et qui semblent tellement surs d'eux-mêmes ? Apprivoiser sa timidité en l'accueillant comme telle est déjà une première étape. Timidité : puits à richesses, vous êtes une richesse inestimable et vous l'ignorez !

Voilà de quoi vous réconcilier avec vos richesses personnelles.

Donc première étape : acceptez-vous comme vous êtes ! Facile à dire ? Je suis passée par là et je comprends tout à fait votre questionnement face à cette affirmation. S'accepter tel que l'on est, c'est croire en soi, donc en ses

valeurs. Chaque fois où j'ai douté de moi, j'ai échoué.  
Chaque fois où j'ai cru en moi, j'ai réussi.

Deuxième étape : apprendre à s'oublier pour s'ouvrir à l'autre. Imaginez-vous devant un timide, quelle attitude auriez-vous envers lui ? Pour apprivoiser sa timidité, ça commence par s'intéresser à l'autre. S'ouvrir au monde pour se rendre compte que chacun de nous est un être infini très petit, vraiment très petit dans ce vaste, très vaste monde.

## Fiche 6 : Vaincre le stress pour garder la forme en 7 points

- 1- L'acceptation de ce qui est : Je ne peux rien changer aux évènements qui ne dépendent pas de ma personne. Mais je peux changer le regard que je porte sur eux pour en tirer ma substance de vie.

La vie est une enseignante hors pair ! Et puis à quoi sert de vous battre contre des moulins à vent ? Accepter ce qui est dans l'enthousiasme : esprit allégé !

- 2- Le pardon : la haine détruit, l'amour construit. Savoir pardonner guérit nos blessures et vous permet d'avancer pour vivre sereinement.

« L'amour est cette merveilleuse chance qu'un autre vous aime encore quand vous ne pouvez plus vous aimer vous-même. » Jean Guéhenno.

- 3- Le vide en soi :

Savoir se reconnecter à soi pour se brancher à ses propres valeurs et aux autres pour des relations plus authentiques, pour retrouver son centre, renouer avec soi... tout simplement et avec enthousiasme.

Submergée par trop d'informations, trop de soucis à régler d'un coup, faire face à trop de situations inattendues... Le trop-plein en tout, désarçonné par le trop... Stop, il est temps de faire le vide en soi.

Régulièrement, il est nécessaire d'appuyer sur le bouton Pause : esprit en roue libre silence absolu et repli choisi, me

voici transformée en course casanière dernier cri ! Je peux vous dire que ça fait du bien ! Le rythme ? Un jour ou deux dans le mois, c'est selon... parfois plus, parfois moins.

Le minimum syndical à mon avis : une demi-journée par semaine. Recette qui remet de l'enthousiasme et chasse le burn-out. Essayez !

4- La musique : La musique possède bien des pouvoirs. Hormis les moments où je préfère jouir du silence pour me ressourcer, la musique est une nourriture indispensable à mon corps, mon âme, à ma vie tout entière. Chaque style de musique à sa raison d'être, comme des amis apportant leur réconfort, encouragement, échange... Certaines musiques ont le don de me transporter vers les sphères de la création avec enthousiasme. Pourtant, pendant que je vous écris, à l'instant, je suis dans le silence de mon être écoutant ma propre musique intérieure, préférant cueillir ce que mon inspiration m'offre. Et vous, la musique vous inspire-t-elle ?

5- Le sommeil : parfois « mes nuits sont plus belles que vos jours ». Ceci pour dire que certains de mes rêves sont riches en contenu et de plus en couleurs, ce qui ne gêne rien !

Bon, à part les rêves, le sommeil vous donne de l'énergie pour le lendemain, enfin en principe. Le sommeil vous lave de tout stress, le sommeil est réparateur par définition sauf quand vos habitudes néfastes nous empêchent de respecter notre besoin en sommeil. Les vilaines habitudes

de se coucher tard pour se lever tôt, de ne pas respecter le train de ce fameux sommeil...

Bien dormir apporte enthousiasme et maîtrise du stress.

6- Confiance en soi : la confiance en soi est un sacré tremplin de réussite. Oser choisir sa vie et naître à soi avec fierté et intelligence est une aptitude conduisant à la confiance en soi sans aucun doute. Oui, mais comment avoir cette fameuse confiance en soi ? J'en connais un sacré rayon sur ce thème. Non pas que j'ai une solide confiance en moi à 100%, je vous mentirais, car celle-ci me quitte parfois préférant d'autres voyages vers on ne sait où. Trahison ! Je aïe son manque de fidélité. Pour la raisonner et la ramener à sa juste place, nous avons fait un deal : elle me promet de rester avec moi à la condition que j'accepte ce que je suis avec toutes mes valeurs et qualités et tout ce que j'ai déjà accompli dans cette longue vie riche. Vous savez quoi ? J'ai répondu : top là, je prends !

Chic, a répondu la confiance en soi, je me sens ragillardie et partante pour rester avec toi, car je t'aime bien, tu sais ? Enthousiasme retrouvé ! Parlez à votre confiance, elle vous le rendra.

7- Prise de hauteur : Savoir prendre de la distance par rapport aux évènements permet de réfléchir, de ne pas prendre tout pour vous, il y a toujours une raison à toute situation. Mettre de la distance pour analyser un évènement aide à rebondir, à comprendre pour

avancer dans sa vie. En ce qui me concerne, Je n'ai pas toujours su prendre de la hauteur face à certains évènements que je prenais de plein fouet, mettant à mal mes émotions. Donc je vous comprends. Mais avec de l'entraînement, croyez-moi, vous allez y arriver.

## Fiche 7 : Cultiver le bonheur pour ne plus stresser

Cultiver le bonheur avec la psycho-cybernétique :

C'est un sport hautement recommandé pour vous garder en santé. « Psycho-cybernétique » du Docteur Maxwell Maltz est le livre qui m'est tombé dans les mains pour me donner un coup de booste. Il commence à être un peu usé, depuis 1989, il fait partie de mes chouchous et m'a fort aidé dans le travail de la confiance et l'estime de soi. Ce livre ne parle pas seulement de bonheur, mais c'est de ce chapitre parmi les autres que j'ai eu envie de m'entretenir avec vous.

Savez-vous que le bonheur est une habitude mentale qui peut se cultiver et se développer ? Je n'ai pas toujours eu cette attitude. Oui, le bonheur se cultive avec persévérance tout comme le jardinier prenant soin de son jardin avec amour. Le bonheur cultivé avec amour donne des fruits succulents et juteux apportant saveurs et joie à la vie au présent. Le bonheur n'est pas une affaire d'hier ou de demain, mais d'aujourd'hui.

Vous pouvez avoir des soucis et même de très gros soucis, périodes de malchance conduisant parfois au désespoir. Et si ces périodes de malchances étaient des opportunités pour réajuster votre vision en rebondissant de plus belle ? Cette attitude combative est la meilleure qui soit pour connaître le bonheur.

5 Exercices pratiques tirés du livre « Psycho-cybernétique »  
du Docteur Maxwell Maltz »

1. Prenez l'habitude de réagir positivement et d'une façon combative contre les menaces et problèmes
2. Prenez l'habitude d'avoir toujours un objectif sans tenir compte de ce qui arrive
3. Faites-le en adoptant une attitude positive et combative
4. Imaginez-vous en train d'agir positivement et intelligemment pour résoudre un problème ou pour atteindre un but
5. imaginez-vous en train de réagir aux menaces, non en prenant la fuite ou en les évitant, mais en leur faisant face et en luttant fermement et intelligemment.

Résumons : cultiver le bonheur est chose aisée, réagissez positivement en ayant toujours à l'esprit un objectif concret à réaliser. Des menaces à l'horizon ? Prenez du recul et affirmez-vous au risque de déplaire à la majorité. Entretenez votre courage avec passion, il vous le rendra au centuple.

## Conclusion

Comme vous avez pu vous en rendre compte, l'attitude mentale est très importante devant les situations de stress. Le plus simple est d'accepter les évènements comme ils se présentent.

Faites ce qui vous passionne, le temps ne sera plus un problème. Ayez le courage d'être vous-même, acceptez vos valeurs comme de précieux cadeaux que la vie vous offre. Faites-vous confiance.

Une petite surprise, amusez-vous en répondant à ce quiz sur le stress : [cliquez ici](#)

Bonne pratique et à très vite !



*Hélène Hug*