Stress de rentrée :

STOP !

Une méthode simple pour remettre les pendules à l'heure sans stresser

De Hélène Hug

Enfin presque… Car il est serait anormal de ne ressentir aucune inquiétude, aucune émotion, aucun stress devant les évènements inhérents à l'existence quels qu'ils soient, heureux ou malheureux, voir même basique comme la rentrée par exemple.

À savoir : le stress fait partie de vous, il est en vous. Ce fameux stress se met en action dès que vous vous sentez en danger. Chaque personne, selon son degré de sensibilité, émotionnel, aura des réactions différentes devant les évènements de la vie. Ceci est tout à fait normal.

Parlons du bon stress : celui qui vous met en alerte pour que vous puissiez agir pour que tout se passe bien. Ce stress est bénéfique et vous met dans une attitude dynamique pour vivre l'évènement en vous sentant le plus en sécurité possible.

Parlons du mauvais stress : celui qui vous angoisse au point de vous paralyser et de vous déclencher de sacrées somatisations vous mettant à l'arrêt. Arrivée à ce stade, mieux vaut consulter un spécialiste de la santé.

Pas question de checklist banale

Arrivé à ce stade, vous aurez compris que je n'ai pas très envie de vous donner une checklist banale que vous trouverez partout sur internet. Je vais donc vous parler de votre état d'esprit, de votre attitude face à cet évènement qui revient tous les ans ! En vous organisant, il vous sera plus facile de gérer votre stress et vos émotions.

Quoi, ça revient tous les ans ?

Bah oui, et tous les ans vous faites surement les mêmes erreurs. Tous les ans, vous vivez les mêmes affres de la rentrée.

Mais pas de panique : voici de quoi aborder la rentrée le plus sereinement possible… à condition d'appliquer ce qui suit bien entendu !

Suivez le guide !

Quelques règles simples à suivre

Dans les grandes lignes

1. **Organisation, planification :** rien ne s'organise dans le chaos. Un minimum de tâches planifiées facilite la réussite de toute action.

2. **Rigueur, discipline, anticipation :** prévoir en prenant les mesures qui s'imposent est la meilleure façon d'être efficace pour éviter de se planter.

3. **Gérer le stress :** ce sont vos émotions qui alimentent votre stress. Stress et émotions sont comme les deux mamelles de la France… Euh… Que dis-je ? Pardon pour cet égarement. En gérant vos émotions, vous gérerez votre stress. Et vous pouvez le faire avec humour.

4. **Croire en soi :** se faire confiance est la règle la plus importante qui soit pour réussir tout ce que vous entreprenez. Croire en vous, c'est savoir puiser en vos forces intérieures qui vous guideront sur votre chemin qui vous est propre.

5. **État d'esprit :** Restez ouvert aux infinies possibilités de l'univers. Il n'y a aucune limite, aucune barrière qui empêche votre pouvoir de création.

6. **Cultiver le bonheur :** votre intuition sait ce qui est bon pour vous. L'écouter apportera une immense joie dans votre quotidien. Car j'en suis convaincue, bonheur et intuition sont liés… Sans oublier un minimum d'organisation !

Plus en détail

1- Organisation, planification :

- Préparez le cartable de votre (ou vos) enfant (s) avant de partir en vacances puisque vous êtes en possession de la liste qui vous a été fournie par l'école. Vous y gagnerez en sérénité. Vous éviterez le stress de la rentrée. Si vous ne l'avez pas fait, pensez-y pour l'année prochaine. L'avantage : l'enfant est rassuré et n'a plus à s'en soucier, donc vacances sereines. La petite anecdote : ma petite fille m'a confié que son cartable a été préparé dès la fin de l'année scolaire. À son ton, je peux vous certifier qu'elle n'avait aucune inquiétude pour la rentrée.
- Planifier vos rendez-vous futurs avant de partir. (Administratifs, médicaux…) Cela vous évitera d'attendre des lustres pour être reçu et votre emploi du temps en sera facilité. La petite anecdote : j'ai pris rendez-vous en ophtalmologie pendant la période estivale. Chacun sait le temps qui est nécessaire pour obtenir un rendez-vous… Je serais surement en plein déménagement pour la date qui m'a été proposée. Celui-ci était prévu depuis longtemps. Mais je n'ai pas anticipé et je risque de louper ce rendez-vous pour cause d'indisponibilité. Et de recommencer à chercher un cabinet de soins sur mon nouveau lieu

d’habitation. Résultat : inquiétude et temps perdu… faute d’organisation.

2- Rigueur, discipline, anticipation

- Sans une organisation minimale, vous allez droit dans le mur, d’où le risque d’accroitre votre stress. Que faire concrètement ?
- Avant les grandes vacances, faites le bilan de l’année écoulée et des actions à mettre en place pour une rentrée réussie. Même si vous ne pouvez pas agir de suite, le moment voulu, vous saurez dans quelle direction aller.
- Cela s’appelle de l’anticipation. Par exemple, pour les activités hors scolaire de vos enfants, ce n’est pas le jour de la rentrée que vous allez décider de l’orienter vers telle ou telle activité. Le temps des vacances est plus propice pour réfléchir avec vos enfants sur le choix de l’activité. Ce temps précieux au dialogue ne pourra avoir que des conséquences positives.

3- Croire en soi

- Ne doutez jamais de vous.
- La confiance en soi est une arme redoutable contre le stress.

- Les ressources sont en vous et tout problème à sa solution.
- Faites-vous confiance envers et contre tout, quoi qu'il arrive. C'est la meilleure façon de rester zen.

4- Gérer le stress

- Relativiser, que vous vous fissiez du souci ou non, la situation restera identique. Autant prendre les évènements comme ils se présentent.
- Pose de 2 minutes pour déstresser rapidement : fermer les yeux, prenez une profonde inspiration en vous concentrant sur celle-ci. Bloquez votre respiration en comptant doucement jusqu'à 5. Recommencez jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.
- Écrivez noir sur blanc ce qui vous stresse. Bien souvent, l'esprit à tendance à amplifier, ce qui n'est bien souvent qu'un souci mineur.
- En fait, la gestion du stress passe par prendre la vie avec philosophie.

5- État d'esprit

- Une petite question : quelle philosophie de vie pratiquez-vous ?
- Prendre du recul devant tous les évènements avant de prendre une décision est l'art de la sagesse.
- Savoir anticiper, organiser, planifier est l'art de la prudence.
- Accepter ce qui n'était pas prévu et s'adapter aux circonstances est l'art de la souplesse.
- N'oubliez jamais que votre intuition est la pour vous guider. Prenez l'habitude de l'écouter. Excellez dans votre art intuitif.

6- Cultiver le bonheur

- Et si vous renforciez votre art de la pensée positive et votre art du bonheur ?
- Reprendre le collier après une pause bien méritée n'est pas toujours évident.
- La vie n'est que cycle, même les vacances !
- Vous avez le pouvoir de créer votre bonheur et celui de votre entourage.
- Pour cela, voir en toute chose l'aspect positif est un remède efficace pour gérer votre stress.

- C’est vrai que si votre voiture tombe en panne alors que vous aviez un rendez-vous important… ce n’est pas facile d’y voir le positif. Et si cette panne vous avait évité un accident ? L’univers est comme ça.
- Le bonheur se cultive en pratiquant l’humour, alors plus d’hésitation.

Conclusion

Vous voici arrivé à la fin de ce petit guide. Vous l’avez compris, ce n’est pas une liste ordinaire.

Ce qui est important pour réussir votre rentrée :

L’attitude mentale, l’état d’esprit à cultiver pour prendre soin de votre moral.

Côté organisation : les actes à accomplir et à ne surtout pas oublier sous peine de…grosse crise de stress inutile.

À maitriser absolument pour ne rien rater… et rester zen.

Et surtout… Surtout… Suivre les étapes de la piste suggérée pour échapper aux prédateurs du stress !

Bonne rentrée !