

Extrait du Guitare Classique @ NET

<http://www.guitareclassique.net/10-conseils-pour-mieux-faire-face>

10 conseils pour mieux faire face au stress

- Le trac -



Date de mise en ligne : samedi 10 janvier 2009

Guitare Classique @ NET

10 conseils pour mieux faire face au stress

Le Docteur Hans Selye ([Voir ici sa biographie](#)) a introduit en 1936, après des recherches sur l'animal, le concept de stress. Il a réalisé de nombreux ouvrages sur ce thème, édicté quelques conseils pour mieux faire face au stress.

1. Le stress provoqué par la frustration est particulièrement nocif. L'homme avec son système nerveux central puissamment développé est tout particulièrement vulnérable aux attaques à son psychisme, et il existe quelques petits "trucs" pour minimiser.
2. Même si vous cherchez à accumuler l'affection d'une façon méthodique, ne perdez pas votre temps à essayer de venir en aide à un chien enragé.
3. Admettez que la perfection n'existe pas, mais que dans tous les domaines il y a des sommets ; soyez satisfaits si vous les atteignez.
4. Ne sous-estimez pas l'enchantement que procure une réelle simplicité dans vos habitudes de vie. Si vous arrivez à éviter toute affectation et complications inutiles, vous vous gagnerez la bonne volonté d'autrui et autant d'affection qu'une artificialité pompeuse vous attirerait de désobligeance.
5. Devant toute situation à laquelle vous devez faire face, considérez-la et voyez si elle vaut la peine que vous luttiez. N'oubliez jamais que la Nature nous a instruit de l'importance de concilier soigneusement les attitudes synthoxiques et catatoxiques avec n'importe quel problème, qu'il soit celui d'une cellule, d'un homme ou d'une société.
6. Essayez de garder constamment présents à l'esprit les aspects plaisants de la vie, ainsi que les actions susceptibles d'améliorer votre situation. Efforcez-vous d'oublier ce qui est laid et pénible, mais inévitable. C'est peut-être là le moyen le plus efficace de réaliser ce que j'ai appelé la diversion mentale volontaire ou déviation. Comme le dit sagement le proverbe allemand, "imitiez le cadran solaire, ne comptez que les jours agréables".
7. Rien ne paralyse autant votre efficacité que la frustration ; rien ne l'aide davantage que le succès. Même après les plus grandes défaites, vous pouvez combattre la pensée déprimante d'être un raté en faisant le compte de vos réalisations passées, lesquelles personne ne peut vous contester. Un inventaire de ce genre est extrêmement efficace pour rétablir la confiance en soi si nécessaire aux succès futurs. Il y a toujours quelque chose, même dans la plus modeste carrière, dont on peut se rappeler avec fierté et vous serez surpris de constater combien cela peut être utile au moment où tout vous paraît désespéré.
8. Confronté avec une tâche pénible, mais indispensable à la réalisation de vos fins, ne temporez pas, crevez l'abcès afin de supprimer la douleur au lieu de la prolonger en frottant doucement la surface.
9. Comprenez que les hommes ne sont pas nés égaux, mais qu'ils ont droit en naissant à des chances égales. Dans une société libre, les progrès d'un homme, après sa naissance, seront fonction de ces actes ; il y aura toujours les chefs et ceux qui suivent, mais les leaders ne justifient leur position qu'aussi longtemps qu'ils servent les autres, en gagnant leur affection, leur respect, leur gratitude.
10. Enfin, n'oubliez pas que la formule passe-partout de succès pouvant convenir à tous, n'existe pas. Nous sommes tous différents, et nos problèmes aussi. Nous n'avons en commun une chose, c'est d'être soumis aux lois biologiques fondamentales qui gouvernent tout ce qui vit y comprise l'homme. C'est pourquoi le code naturel de conduite que j'ai esquissé, fondé sur les mécanismes non spécifiques d'adaptation, me paraît être un guide général de comportement.

10 conseils pour mieux faire face au stress

Post-scriptum :

Extrait du site : <http://www.medecine-des-arts.com/Gerer-le-stress,21.html>