

# Stress : pas le temps de relaxer?

Ce guide est pour vous!



par Dominique Chayer  
[www.choisirlebonheur.com](http://www.choisirlebonheur.com)

## Table des matières

<i>Préface</i>	<u>3</u>
<i>Le temps</i>	<u>4</u>
<i>La spirale du temps et du stress</i>	<u>5</u>
<i>Vous ne pouvez pas tout faire</i>	<u>6</u>
<i>Arrivée du stress</i>	<u>7</u>
<i>Baisse de productivité</i>	<u>8</u>
<i>Surmenage</i>	<u>9</u>
<i>L'importance de prendre du temps pour vous</i>	<u>10</u>
<i>Et si vous sortiez de la spirale?</i>	<u>11</u>
<i>Les valeurs</i>	<u>12</u>
<i>Top 10 de vos valeurs</i>	<u>13</u>
<i>Établir des priorités et faire des choix</i>	<u>14</u>
<i>Une méthode simple et rapide pour vous relaxer</i>	<u>15</u>

**Note : cet ouvrage peut être redistribué gratuitement (sans modification de son contenu).  
Alors envoyez-le à un ami, prêtez-le à votre parenté ou distribuez-le à vos lecteurs!**

## Préface

Bonjour à vous, chers lecteurs et chères lectrices.

Avant de vous laisser poursuivre votre lecture, j'aimerais commencer par vous expliquer d'où m'est venue l'idée d'écrire ce guide et pourquoi je tiens à vous le partager.

D'abord, je vous mets en situation. Il fut un temps où je pratiquais la massothérapie. J'apportais détente et réconfort aux corps endoloris et crispés de mes client(e)s. Cependant, plusieurs de ces derniers revenaient régulièrement me voir, avec les mêmes maux à traiter, encore et encore. J'avais l'impression alors que ma pratique n'était qu'un baume appliqué sur leurs douleurs et que celles-ci allaient revenir tôt ou tard si mes clients **ne modifiaient pas leurs habitudes de vie**.

C'est alors que j'ai commencé à m'intéresser à des enseignements et à des techniques que je considère plus globales. J'ai étudié l'**hypnose** ainsi que la **PNL** (programmation neuro-linguistique) et j'ai pris l'initiative de créer moi-même un outil de relaxation pour mes client(e)s : **un CD de relaxation utilisant des techniques d'hypnose**.

Maintenant, cet enregistrement est offert gratuitement sur mon site internet : [www.relaxation-hypnose.com](http://www.relaxation-hypnose.com). Plusieurs personnes le téléchargent, mais me mentionnent qu'ils **manquent de temps** pour en faire l'écoute. Pourtant, un des enregistrements ne dure que 15 petites minutes.

Je me suis alors dit : « Si les gens ne peuvent pas libérer 15 minutes dans leur journée pour s'adonner à la relaxation, comment puis-je les aider? »

C'est ainsi que m'est venue l'idée de ce guide.

Vous aussi, vous **n'avez pas le temps de relaxer?**  
Alors dépêchez-vous de lire la suite!



## Le temps

J'ai une question embêtante pour vous : « *Le manque de temps existe-t-il?* »  
Réfléchissez-y.

...

Le temps est **une mesure** utilisée pour favoriser la vie en société. Elle est basée sur le lever et le coucher du soleil, sur le cycle de la lune, sur les saisons et le trajet de la terre autour du Soleil.

On entend souvent que le temps est une ressource rare. Pourtant, il existe ici et maintenant, en tout temps, c'est **l'instant présent**.

En soi, le manque de temps n'existe pas puisqu'il y a toujours un jour suivant, un mois prochain ou une autre année à venir. Le temps peut réellement vous manquer seulement si vous vous êtes près du moment de votre mort, sinon vous avez toute la vie pour faire ce dont vous avez envie, il n'y a pas de presse!

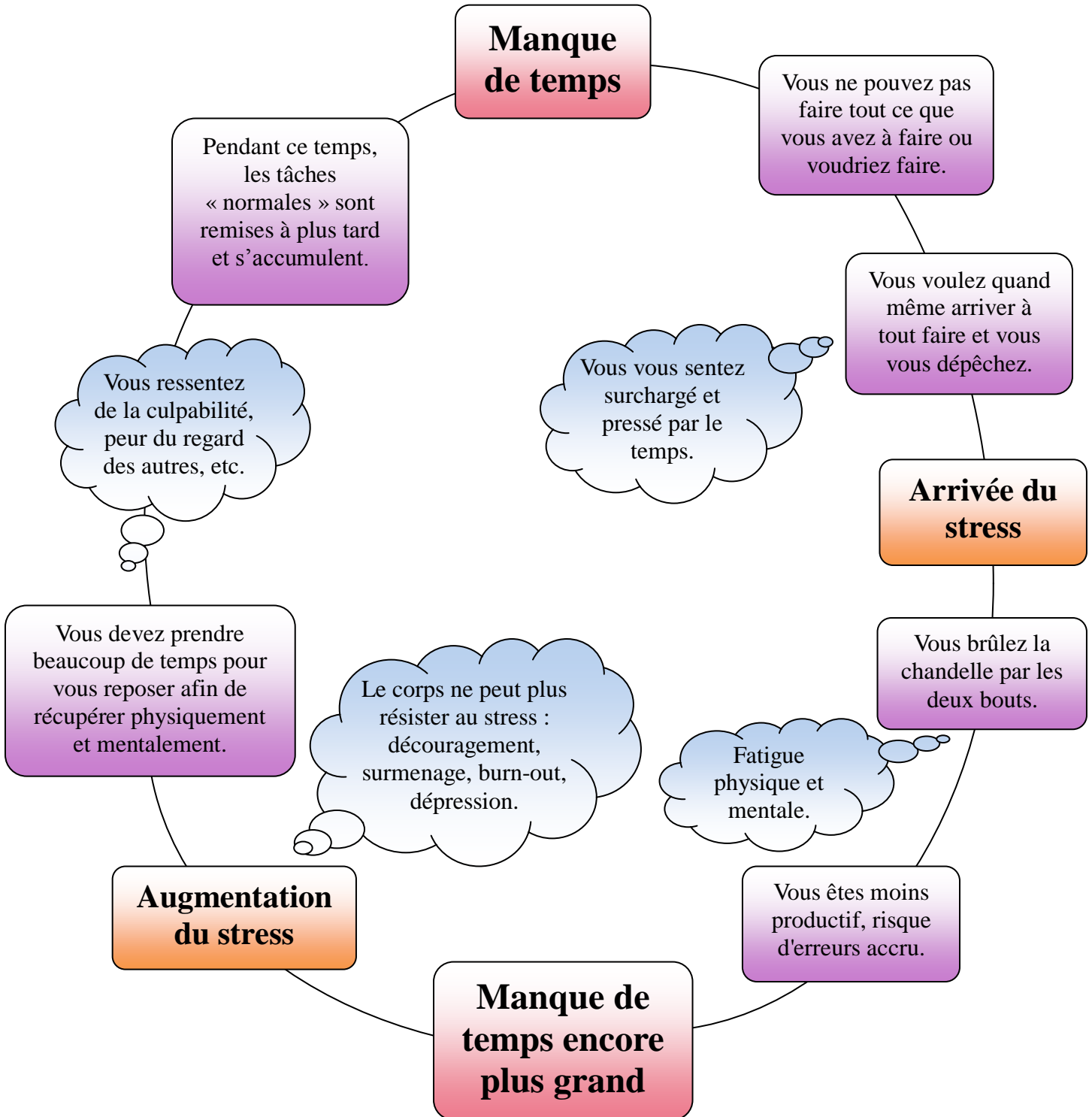
Puisque dans notre société moderne nous avons la possibilité de vivre longtemps, ce sont les **maladies** qui viendront à bout de vous plutôt que la vieillesse en tant que tel.

Je ne sais pas si vous avez déjà remarqué, mais les **gens stressés** ont beaucoup plus tendance à développer des **malaises et maladies**, que ce soit de façon directe ou indirecte. Cela les rapproche donc de plus en plus du jour de leur mort et leur enlève du temps précieux de leur vivant.

Que diriez-vous de vous débarrasser de cette impression de manque de temps qui vous amène **stress** et **angoisse** et qui nuit également à votre santé?

De plus, vous aurez enfin du temps pour vous, et encore plus devant vous!

## La spirale du temps et du stress



## Vous ne pouvez pas tout faire

Bien sûr que oui, **vous pouvez TOUT FAIRE**, voyons donc!

Je suis une optimiste et je vous assure que si vous vous donnez les moyens et que vous croyez en vous, vous pouvez **réussir à tout faire**. Oui, vraiment! Mais vous avez **une vie entière** pour réaliser tout cela, souvenez-vous.

Généralement, les personnes qui sont stressées par le temps et qui ressentent la pression de ce dernier sur leurs épaules sont celles qui veulent **tout faire** dans un laps de temps irréaliste en fonction de certaines conditions et contraintes.

Elles veulent arriver à faire ce qu'on leur a demandé, ce qu'elles se sentent obligées de faire, en plus de faire ce qu'elles veulent et ce qu'elles aiment faire.

Sauf que si, comme moi, vous n'êtes pas un super-héro qui réussit à figer le temps ou à surpasser la vitesse de la lumière afin de réussir à effectuer vos tâches, vous ne pouvez pas tout faire **en même temps**.

Ceci est la première chose à accepter et, si vous le faites dès maintenant, vous pouvez arrêter la lecture du guide ici-même et vous sauvez du temps (beaucoup de temps).

Je soupçonne par contre qu'il y a une petite partie en vous qui veut quand même réussir à tout faire. Poussée par la **productivité**, la **performance**, le **bien-être**, la **valorisation**, l'**accomplissement**, cette partie en vous veut étonnamment votre bien.

En fait, lorsque vous réussissez, par je ne sais quel miracle, à tout gérer et à tout faire dans les délais prescrits, vous vous sentez tellement bien et fier de vous! Et c'est tout à fait normal... mais à quel prix?

Si vous êtes capable de vous transformer en super-héro le temps d'une soirée, souvenez-vous que le carrosse redevient citrouille à minuit!

## Arrivée du stress

Ceux et celles qui font l'autruche et qui tentent désespérément de tout faire rencontrent tôt ou tard un grand ennemi de la santé : le **stress**.

Les hormones du stress sont omniprésentes dans votre corps. C'est vital : le stress vous pousse à **agir et à survivre**. Quand je parle de votre grand ennemi, je parle évidemment du **mauvais stress**, celui qui vous amène des effets négatifs.

Cela peut se manifester **physiquement** :

- Tensions musculaires
- Fatigue
- Brûlures d'estomac, reflux gastrique
- Mauvais sommeil
- Problèmes d'appétit, de poids
- Maux de tête
- Souffle court
- Palpitations
- Transpiration, mains moites
- Étourdissements
- Problèmes de digestion
- Baisse de libido
- Affaiblissement du système immunitaire

Tout comme le stress peut se manifester **mentalement** :

- Difficulté à se concentrer
- Agitation
- Irritation
- Indécision
- Anxiété
- Inquiétude
- Manque de joie
- Mélancolie

## Baisse de productivité

Lorsque le stress est installé, en plus de vous causer des **problèmes de santé**, celui-ci nuit également à votre problématique principale qu'est « le manque de temps ».

En effet, le stress affecte votre corps et vous empêche d'en faire autant qu'à l'habitude. Que ce soit les tensions au cou et au dos, l'épuisement dû à la fatigue, les étourdissements et maux de tête ou bien le manque de sommeil, ces **symptômes et conséquences** du stress ne vous permettent pas d'être à votre pleine capacité physique et d'action.

De plus, le stress, affectant aussi votre mental, vous rend moins apte aux tâches cérébrales. La difficulté de concentration ou l'agitation peut nuire à votre travail ainsi qu'à vos activités quotidiennes. L'indécision et l'anxiété empêchent aussi les choses d'avancer autour de vous, puisque vous **ne réussissez pas à faire des choix** éclairés.

En plus de vous **ralentir** dans vos activités et de vous « manger » du temps, le stress peut aussi **nuire à la qualité de vos activités**. Le stress nuit à la mémoire et peut vous causer des distractions vous amenant à faire des oublis et des erreurs. Dans ce cas, soit la qualité de votre travail en est affectée, soit vous devez refaire ce que vous aviez fait, ce qui vous prend **encore plus de temps**.

Vous aurez bien compris que le stress a des effets contre-productifs, et ce, pas seulement à long terme. Les effets sont visibles et immédiats.

Enfin, ce ralentissement moteur, ajouté aux oublis et erreurs peuvent vous mener vers une **perte d'estime** de vous-mêmes et **vous entraîner plus profondément** dans la spirale vers le **surmenage**.



## Surmenage

Lorsque le stress est toujours présent et que votre corps essaie d'y faire face depuis un bon moment, l'organisme finit par s'épuiser : c'est la **phase d'épuisement**.

Sollicités en permanence, le corps et l'esprit ont **utilisé toutes les ressources** à leur disposition et les réserves d'énergie sont maintenant **épuisées**.

Si vous en arrivez là, vous vous sentez découragés, démotivés, fatigués et « au bout du rouleau ».

C'est comme si cela faisait des semaines que vous essayez de nager en pleine tempête et que vous n'aviez plus l'énergie nécessaire pour rester à la surface : vous avez seulement besoin de vous arrêter et de **reprendre votre souffle**.

Comme une bombe à retardement, **l'organisme explosera** à un moment ou à un autre puisqu'il ne peut plus résister. Vous êtes colérique, vous pleurez facilement, vous « pétez un plomb » pour rien? C'est que la pression accumulée ne peut plus rester à l'intérieur de vous, **elle doit sortir**.

Chez certains, cela se manifestera par un **burn-out** (épuisement professionnel), chez d'autres par la **dépression** ou par une ou des **maladies physiques** spécifiques. Tout dépend de l'histoire de la personne, de ses forces et faiblesses ainsi que des facteurs de risque présents dans sa vie à ce moment.

C'est le **mécanisme d'urgence** de votre corps qui entre en jeu : il tient à sa survie et il débranche la « plug » pour vous obliger à vous arrêter, à prendre du repos et à favoriser la guérison.

Cela n'est ni une défaite, ni une faiblesse : c'est seulement un **signal d'alerte beaucoup plus puissant** que les symptômes que vous avez ignorés auparavant.

Maintenant, lorsque vous êtes rendu là, vous n'avez plus le choix : vous devez **prendre du temps pour vous**.

## L'importance de prendre du temps pour vous

Lorsque vous êtes épuisé et que ni votre corps ni votre esprit ne peut fonctionner adéquatement, il n'y a qu'une solution : **prendre du temps pour vous**.

Vous devez prendre le temps de vous **soigner** et de **reprendre des forces**.

Que ce soit en vous reposant suffisamment, en vous alimentant sainement, en faisant de l'exercice physique régulièrement, vous aidez votre corps à se **rétablir** et à **guérir**.

**Lâcher prise** et vous **relaxer** reposeront votre esprit qui en a autant besoin que votre corps. Il faut garder à l'idée que le corps et l'esprit sont intimement reliés et qu'ils s'influencent mutuellement.

Pour prévenir une éventuelle **rechute** ou une faiblesse, il faut vous accorder suffisamment de temps d'arrêt et de repos. Plus vous attendez d'être fatigué et épuisé avant de vous reposer, plus vous devrez consacrer de temps à la **convalescence**.

C'est pour cela qu'**il vaut mieux prévenir que guérir** en prenant soin de vous accorder de petits arrêts fréquents même si vous n'en ressentez pas le besoin immédiatement. Le temps consacré à une activité quotidienne de relaxation ou un exercice hebdomadaire de détente corporelle vous sera bien sûr bénéfique dans l'immédiat, mais surtout sur le long terme.

Vous ne vous en rendez peut-être pas compte, mais ce temps, pris maintenant, est un **investissement**.

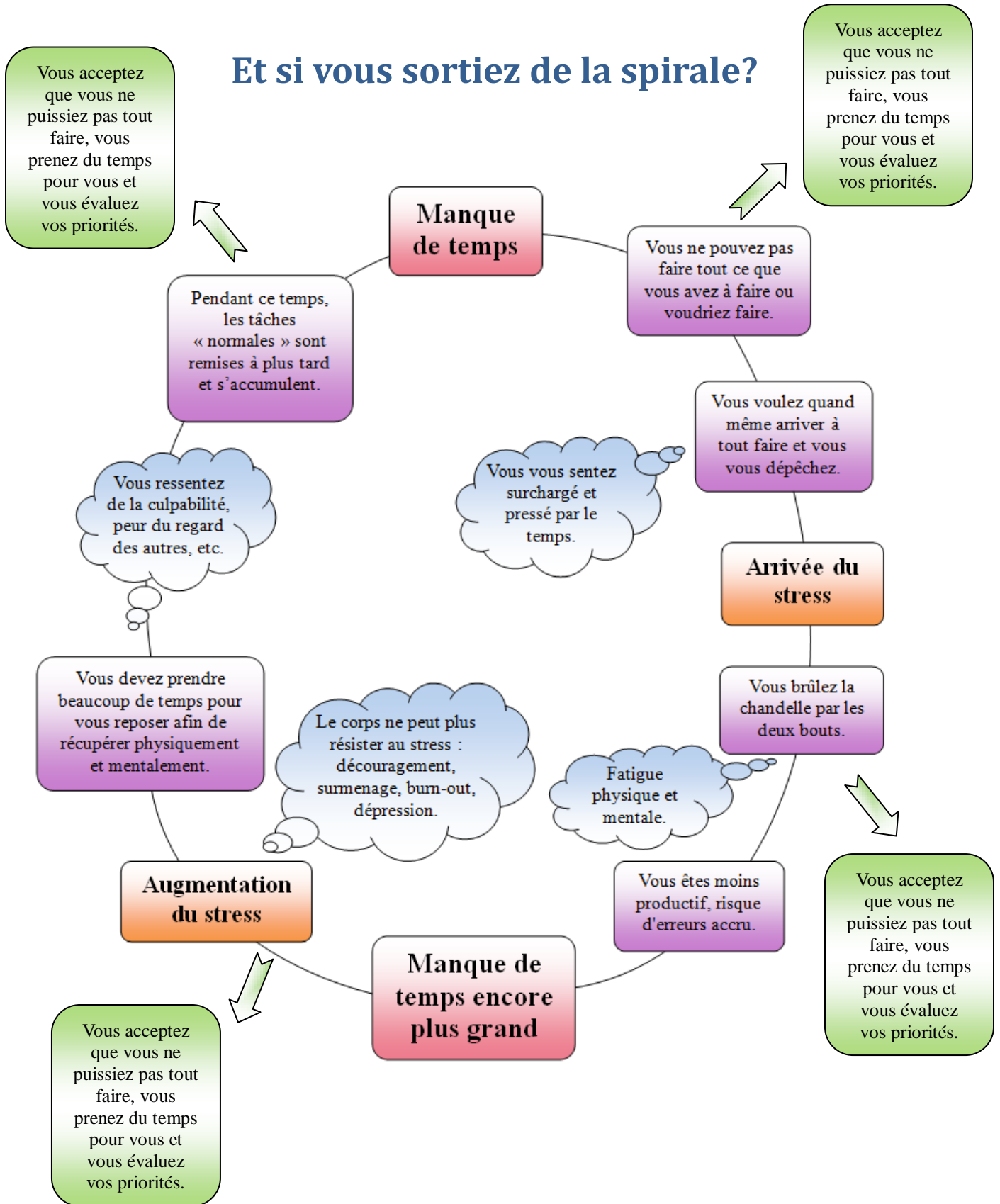
Bien qu'il soit plus judicieux de vous accorder du temps **dès maintenant**, sachez qu'il n'est jamais trop tard pour le faire.

Découvrez, dans la section qui suit, que vous pouvez sortir de la *spirale du temps et du stress* à tout moment.

# Stress : pas le temps de relaxer?

Par Dominique Chayer [www.choisirlebonheur.com](http://www.choisirlebonheur.com)

## Et si vous sortiez de la spirale?



## Les valeurs

Avant même de parler d'établir des priorités et de faire des choix, il est important de parler de **vos valeurs**.

Au fil des années, peut-être avez-vous perdu contact avec vos **valeurs** et vos **convictions profondes**, celles qui vous ont créé, avec lesquelles vous avez grandi et qui sont toujours enfouies quelque part en vous.

Ces valeurs sont la **base** de ce que vous êtes et elles guident la plupart de vos décisions dans votre vie. Cependant, si vous ne connaissez pas vos valeurs ou n'en êtes pas conscient, il se peut que vous ayez de la difficulté à faire des **choix éclairés**.

L'ordre de vos priorités peut avoir changé avec les années et les événements de la vie, mais de façon générale, les valeurs demeurent sensiblement les mêmes.

Faites l'exercice de trouver les dix valeurs qui sont les plus importantes à vos yeux.

*Voici des exemples de valeurs afin de vous inspirer :*

Créativité	Partage	Famille	Ambition	Plaisir	Tolérance
Amitié	Amour	Détermination	Honnêteté	Argent	Spiritualité
Célébrité	Paix	Loyauté	Réputation	Statut	Professionnalisme
Entraide	Échange	Réussite	Communication	Pouvoir	Écologie
Satisfaction	Audace	Liberté	Dévouement	Prestige	Esthétisme
Justice	Confort	Modestie	Courage	Respect	Reconnaissance
Santé	Empathie	Excellence	Compassion	Équilibre	Ouverture d'esprit
Foi	Éducation	Générosité	Optimisme	Simplicité	Solidarité
Patience	Authenticité	Sagesse	Harmonie	Intégrité	Épanouissement
Joie	Bonheur	Bonté	Conformisme	Discipline	Compétence
Fidélité	Persévérance	Sécurité	Rationalité	Succès	Indépendance

## Top 10 de vos valeurs

Inscrivez ici vos valeurs les plus importantes par ordre de priorité  
(1 étant la plus importante)

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Ces valeurs vous sont propres et vous devez les respecter pour être bien avec vous-même, en accord avec vos choix de vie.

## Établir des priorités et faire des choix

Puisqu'on ne peut pas tout faire en même temps, il est crucial d'établir des **priorités** ou tout simplement de **faire des choix**.

En fait, il est de **votre responsabilité** de faire des choix qui vous conviennent. Personne n'est mieux placé que vous pour le faire.

Si vous établissez des priorités dans vos tâches et/ou activités, fiez-vous à l'ordre de priorité de vos valeurs. Faites les choses qui correspondent à vos valeurs les plus importantes en premier et **repoussez les autres tâches dans le temps**. Faites cela pour chaque activité.

Ne vous laissez pas prendre au jeu de faire ce qui **semble urgent** ou ce qui est **important aux yeux des autres**. Faites ce qui vous est **réellement important** selon vos valeurs profondes (cela vous sera plus profitable et plus gratifiant).

Parfois, vous vous dites « *je dois faire cela* », « *il faudrait que je termine ceci* », etc. Mais qui donc vous oblige à faire ces choses? Avez-vous une liste des choses à faire qui s'écrit automatiquement durant la nuit et qui s'affiche sur votre frigo le matin venu? J'en doute... c'est plutôt **VOUS** qui vous **mettez la pression** et vous obligez à effectuer ces tâches. Permettez-vous donc de vous libérer de ces dites obligations et voyez si elles font partie de vos valeurs.

Après avoir établi des priorités dans votre horaire des « choses à faire » selon vos valeurs prioritaires, vous avez sans doute encore trop de choses ; c'est qu'il est temps de faire des **choix**.

Éliminez de votre vie les événements/activités qui ne font pas partie du top 10 de vos valeurs.

Si vous ne vous sentez pas encore prêt à le faire, il n'y a aucun souci. Peut-être que vous accordez plus d'importance que vous pensiez à une valeur que vous avez oublié d'inscrire dans votre liste... ou peut-être devez-vous vous rendre jusqu'à la fin de la *spirale* avant de réaliser l'importance de faire des choix.

## Une méthode simple et rapide pour vous relaxer



En plus de diminuer le stress physique et mental,  
l'écoute de ce CD vous amène de nombreux bénéfices dont :

- Une meilleure concentration
- Une meilleure capacité d'analyse
- Un plus grand lâcher-prise
- Un sommeil plus réparateur
- Une plus grande clarté d'esprit
- Une augmentation de votre estime
- La capacité à faire de meilleurs choix
- Un état de calme et de quiétude
- Une meilleure santé en général

Cliquez sur le lien suivant pour le télécharger gratuitement :  
<http://www.choisirlebonheur.com/votre-cd/>