

7 BONS PLANS POUR METTRE LE STRESS AU TAPIS

C'est bientôt la rentrée et vous sentez que les mauvaises vibrations de la routine métro-boulot-dodo ne vont pas tarder à refaire surface. Prenez dès aujourd'hui de bonnes habitudes pour renvoyer le stress dans les cordes avant qu'il n'attaque.



2 Mangez zen

Quand le moral est en berne, résistez à la barre chocolatée et préférez lui les graines. Graines de potiron, bourrées de magnésium, ou amandes (riches en calcium et magnésium), elles ont de véritables vertus antistress. Grillées et non salées, c'est mieux. Mettez aussi ail, châtaignes, bananes et poireaux au menu : ils sont très riches en vitamine B6, dont une carence entraînerait nervosité, irritabilité et même dépression, selon une étude parue dans le *Journal of Neuroscience Nursing*.



1 Détox numérique

Vous avez un iPhone scotché dans la main, vous vous relevez la nuit pour consulter vos messages sur votre boîte mail, et vous changez de statut Facebook toutes les vingt minutes ? Peur de rater quelque chose quand vous n'êtes pas connecté ? Vous êtes accro aux NTIC. Instaurer une journée « sans » (ou un soir pour commencer) : une fois par semaine, éteignez tous vos gadgets high-tech pour vous recentrer sur la vraie vie (et pas sur la télé).

3 Mo-dé-ration

Culte de la frime, du bling-bling, et de la jet-set : rien de pire pour se mettre le moral en berne façon « et pourquoi moi, j'ai une vie de m... ? ». Pourquoi vivre dans la frustration alors qu'il vous suffit de relativiser ? Adoptez la philosophie du « Ça m'suffit » prônée par la sociologue Anne Chaté dans *Bonheur tranquille - Vivre avec l'esprit de modération* (éd. Payot). N'arrêtez pas de rêver, choisissez juste des rêves à votre mesure.

4 Devenez Bouddha

Inutile de passer dix ans à méditer, apprenez juste à contrôler votre esprit pour atteindre la « pensée juste », conseille Giulio Cesare Giacobbe dans *Comment devenir un Bouddha en cinq semaines* (éd. First). Prenez du recul par rapport à vos pensées négatives. Commencez par calmer votre corps : plusieurs fois par jour, réalisez huit respirations profondes.



6 Soucis d'argent

Marre d'être à découvert tous les 20 du mois et de vivre avec l'impression permanente de « ne jamais en avoir assez » ? Il est temps de repenser votre rapport à l'argent. Au salon Zen 2010 (du 30 septembre au 4 octobre, Espace Champerret, Paris), la coach Nathalie Cariou proposera deux conférences les 1^{er} et 3 octobre, dont « L'argent et vous : se connaître, se fréquenter, ne plus se quitter ». Ça ne coûte rien d'essayer... www.salon-zen.fr et www.clefsdelareussite.fr

5 Traitement de star

S'offrir une pause relax, c'est idéal pour remettre les pendules à l'heure. A la station thermale de La Roche-Posay, on a inventé un séjour dédié à l'homme stressé. Au programme, coaching et entraînements sportifs, massages, enveloppement au chocolat, soin équilibrant, etc. Si vous n'avez pas cinq jours à vous consacrer, le centre propose aussi des soins à la carte, 5 jours/4 nuits, à partir de 582 €/pers. sur base double. station-thermale-larocheposay.fr

7 Halte au bruit

Vous partagez votre open space avec des collègues bavards ? Votre chérie a un visage d'ange, mais la nuit ses sinus font un bruit de tronçonneuse ? Ne laissez plus le monde extérieur vous agresser. Au bureau, investissez dans une paire d'écouteurs intra-auriculaires avec isolation effective des bruits ambiants pour ne pas avoir à monter le son de votre MP3 (bon modèle d'entrée de gamme : Shure SE102, 80 €, www.shure.fr). La nuit, testez les bouchons d'oreille en mousse, qui prennent la forme du conduit auditif, pour redécouvrir combien le silence est d'or (Quies, 3 paires de bouchons d'oreille, 2,90 €).

