

Gestion Du Stress Ou Lutte Contre Le Stress? Quelle Différence?

En faisant des recherches pour découvrir comment diminuer votre niveau de stress, vous tomberez souvent sur des méthodes de Gestion du Stress et de Lutte contre le Stress. Certains documents font même l'amalgame entre ces deux termes. Cependant, gérer son stress peut être très différent de la lutte contre son stress. Voyons donc ensemble pourquoi cette différence et pourquoi il est important d'en avoir conscience. [La Lutte contre le Stress](#)

Vous avez l'habitude de faire un footing le week end pour vous libérer de votre stress? Vous pratiquez un sport qui libère votre agressivité, après quoi vous vous sentez mieux? Il s'agit là de lutte contre le stress. Lutter contre le stress est facile, il suffit de pratiquer une méthode qui fonctionne pour vous et votre stress s'évapore aussitôt. Mais, parce qu'il y a un mais, c'est temporaire, parfois très temporaire. Ça ne veut pas dire que ces méthodes sont mauvaises. Vous pouvez très bien aller courir un peu après une grosse dispute avec votre conjoint. Mais au retour, vous ne devez pas aller vous coucher comme si de rien n'était, vous devez tenter de régler le conflit, de comprendre et d'accepter, d'expliquer et finalement, de faire la paix. La même chose s'applique pour toutes les situations stressantes. Les méthodes de lutte contre le stress sont à utiliser ponctuellement, mais sans action sur le fond du problème, le stress finira par revenir aussi puissant qu'avant : c'est pourquoi vous devez apprendre à gérer votre stress. [La Gestion du Stress](#) Comme dit plus haut, lutter contre le stress est facile, en quelques jours vous pouvez apprendre à maîtriser plusieurs techniques vous permettant d'éliminer le stress de manière ponctuelle. La gestion du stress par contre est beaucoup plus longue à maîtriser. Vous n'allez pas faire disparaître votre stress mais plutôt apprendre à le contrôler, à le gérer. Vous allez diminuer ses effets sur votre santé et donc sur votre vie. Car oui, vous allez ressentir du stress, quelques soient les conseils que vous appliquerez. La vie de tous les jours est stressante, le travail est stressant, les relations avec les autres sont stressantes. Vous ne pouvez pas faire disparaître tous ces "stresseurs", il faut donc apprendre à limiter leur impact sur votre santé mentale et physique. Un exemple classique pour expliquer la différence entre gestion du stress et lutte contre le stress est le suivant : Vous avez oublié de fermer le robinet et quand vous rentrez le soir, vous trouvez une flaque d'eau sur le sol. Que faites vous pour régler le problème? Vous fermez le robinet avant tout, et vous essayez la flaque d'eau après seulement. Le même concept s'applique au stress : vous devez apprendre à le maîtriser en amont et, occasionnellement, à le faire disparaître en aval par divers moyens tels que le sport ou la relaxation. Cela peut s'avérer très difficile au début mais se révèle beaucoup plus intéressant sur la durée. Quelques exemples de gestion du stress : Apprendre à gérer son temps Une Bonne Alimentation Avoir un travail épanouissant Tout cela relève de l'action de fond. Vous agissez sur les stresseurs, et non pas le stress qui en résulte. C'est donc un investissement sur le long terme qui pourrait se révéler bien plus profitable.

About the Author

Pour en savoir plus sur [Le Stress](#) et Les Méthodes Anti Stress, rendez-vous sur [Stress : Causes et Solutions](#). Un nouvel article chaque jour, et parmi eux, sûrement Votre Solution contre le Stress! Alors n'hésitez plus : [visitez le blog Stress : Causes et Solutions](#) d'urgence et prévoyez.