



3 CONSEILS POUR ÉVITER LE STRESS INUTILE

Dans « J'arrête d'être débordée » (Eyrolles, 2014), Barbara Meyer et Isabelle Neveux nous conseillent :

1. Formalisez, mettez en mots ce qui vous dérange, dites-le à voix haute et laissez votre esprit entendre cette information.
2. Exprimez vos émotions pour qu'elles deviennent des promesses, au lieu de vous ronger. Dites « Je ne veux plus être le contrôleur des devoirs » ou « Je ne veux plus partir du bureau après 18 h 30 ».
3. Notez votre journée en quatre colonnes : ce que l'on vous impose, ce que vous vous imposez à vous-même, ce que vous pouvez contrôler et ce que vous voulez être. Soulignez les facteurs sur lesquels vous allez pouvoir agir et progresser pour arrêter d'être débordée.