

8.3.2.1./16/I/002

NACIONĀLA UN STARPTAUTISKA MĒROGA PASĀKUMU ĪSTENOŠANA IZGLĪTOJAMO
TALANTU ATTĪSTĪBAI

Strūgu iela 4, Rīga, LV-1003, tālr. 67350966, e-pasts: info@832.visc.gov.lv

Franču valodas valsts 54. Olimpiāde / La 54^e olympiade nationale de la langue française

Thème: *Vivre – c’est profiter de chaque jour, de chaque heure, de chaque moment.*
(Edvard Evans)

Le matériel de base pour présenter le thème à l’olympiade :

Dale Carnegie, Comment dominer le stress et les soucis. Prenez la vie du bon côté !

Le stress fait vivre et le stress tue ! Et tous les jours nous sommes stimulés ou diminués par les stress. Les stress et les soucis proviennent surtout d’une mauvaise adaptation aux changements, aux incertitudes, aux objectifs aux relations avec les autres. Les changements sont de plus en plus fréquents. Ils sont propres à notre monde personnel, conjugal, familial, professionnel, relationnel, social, économique, politique ... et sont facteurs de stress. La fragilité de l’emploi, la cellule familiale, l’insécurité, le travail, les études ou le chômage, l’ennui, certaines technologies ... déclenchent des stress importants, violents et tragiques.

Nous pouvons subir les stress et les soucis, mais aussi les provoquer par notre propre comportement stressant pour nous-mêmes et les autres. Par défauts d’harmonie, de diplomatie et de leader-chip : nous ne savons pas toujours gagner sympathie, être diplomates dans les situations tendues, communiquer efficacement, convaincre chaleureusement, ni corriger sans démotiver, sans irriter ou offenser. Le plus souvent sans même y penser, nous adoptons des comportements relationnels très stressants pour nous-mêmes.

Les stress et les soucis sont un poison quotidien. Ils provoquent ou aggravent de nombreuses maladies. Si vous subissez beaucoup de stress sans le dominer, un jour vous le paierez cher : le stress accélère notre vieillissement, crée des tendances dépressives, double la probabilité des maladies graves, constitue un facteur dominant dans l’apparition de troubles cardiaques ... Le stress fait des ravages.

L’intérêt de savoir éviter, gérer, dominer et exploiter votre stress est très important. Comment ? La meilleure façon de réagir : agir en accord avec vous-mêmes, faire quelque chose d’utile, d’agréable, de positif, progresser, vous faire plaisir, faire plaisir aux autres, vous reposer, améliorer votre santé, garder votre paix et votre certitude pour résoudre des situations stressantes.

Quels sont les remèdes anti-stress ? Vous savez comment vivre correctement, mais ce qui vous dérange, c’est votre inaction. Commencez par vous poser des questions pour résoudre des situations stressantes, par exemple :

1. Comment réduire mes émotions violentes ?

2. Comment garder l'équilibre émotionnel pour libérer ma vie des agitations tragiques ?
3. Comment réduire mon stress professionnel ?
4. Comment tourner la critique à mon avantage ?
5. Comment éviter ma fatigue et rester jeune, en bonne santé ?
6. Comment écarter les contrariétés ?
7. Comment rester soi-même toute la vie ?

Alors, ne laissez pas vos stress s'occuper de vous ! C'est une question de la santé physique et morale. Vous vivrez mieux **le moment présent**, agirez plus efficacement et vivrez plus sereinement.