

Quelle est votre habitude pour vous déstresser ?



Antoine Gatineau
34 ans, informaticien
Paris (75)

« **Je pratique le roller !** Je suis d'un naturel stressé, un trait de caractère qui est exacerbé par mon environnement urbain. Alors trois ou quatre fois par semaine, je chausse mes patins et je vais faire une ballade. Je suis même inscrit dans un club de roller derby, un sport d'équipe qui se pratique sur une piste. Parfois, je joins l'utile à l'agréable et, plutôt qu'en métro, je me déplace en roller. »



Emmanuel Yahia
43 ans, agent de sûreté
Nanterre (92)

« **Mon secret, c'est de faire la sieste.** Je ne suis pas particulièrement stressé au quotidien mais, dès la fin de ma journée de travail, je dors au moins une heure voire deux. Sinon cela me rend fou ! La fatigue me met sur les nerfs et je ne suis vraiment pas heureux si je ne suis pas reposé... Mais il faut avoir du temps, car selon moi, les micro-siestes de quelques minutes ne servent à rien. »



Ihcene Djilani
29 ans, chargée RH
Villejuif (94)

« **La lecture me détend beaucoup.** Je me réserve au moins 1 h 30 par jour pour lire : quinze minutes le matin avant d'aller travailler, puis dans les transports en commun et, enfin, avant d'aller me coucher. Même le week-end quand il ne fait pas beau ! Je lis un peu de tout, cela va de la littérature anglaise aux romans de Patrick Poivre d'Arvor, en passant par les magazines people. »



Lucas Bonhofstetter
24 ans, employé libre-service
Paris (75)

« **Après une longue journée de travail, je m'installe sur mon canapé pour regarder des séries télévisées.** Le matin, je me lève à 4 h 30 pour aller au boulot. Alors en rentrant, je n'ai qu'une envie : me vider la tête ! J'apprécie les séries américaines comme *Game of Thrones*, *Walking Dead* ou *Black Sails*... Cela me permet de m'endormir tranquillement. Et à ne pas penser au lendemain, où je dois me lever tôt. »



(LP/Éisa Paltro)

Martine Petit
62 ans, retraitée
Vaujours (93)

« **La marche à pied est une excellente manière de se défouler et de se détendre.** Je marche au moins deux heures par jour, sans trop de difficulté. Par exemple, pour faire mes courses ou aller à la pharmacie, j'y vais à pied plutôt qu'en bus. En marchant, j'observe les gens, je ne pense à rien, je m'aère l'esprit. Le week-end, je vais me promener dans les bois autour de chez moi, pour respirer l'air pur. »