

## Comment pourriez-vous dire que nous sommes entrés dans l'ère de l'anxiété et du stress?

Comme vous pourriez le croire. En fait, en 2002, le magazine Time a fait le sujet principal d'un numéro entier.

Pour beaucoup, nombreux d'entre vous semblent vivre constamment dans la peur et l'inquiétude. Le stress et les incertitudes sont constants dans la vie du XXIe siècle.

L'accessibilité aux informations n'aura jamais été aussi facile que présentement, la télévision, ainsi que les journaux n'auront jamais été aussi bombardés d'images et d'histoires troublantes. C'est à se demander s'il existe quelque part un endroit où l'on pourrait être en sécurité.

Également, l'économie est un autre facteur pour augmenter le stress. L'endettement des pays, ainsi que plusieurs foyers. La montée du prix du pétrole, le coût exorbitant de l'immobilier, l'augmentation des prix de l'alimentation de base, a pour résultat que les gens travaillent dans des domaines qui ne leur satisfont pas. Ils travaillent dans ces domaines, car ils n'ont pas le choix. Ils exercent ce métier seulement pour le salaire et subvenir à leur famille.

En effet, beaucoup de femmes ressentent l'obligation de tout faire : ramener un salaire, l'entretien de la maison, être la mère, l'épouse, la fille, l'amie et la sœur.. Par conséquent, quand vient le temps de s'occuper d'elles même, il ne reste plus temps elles, ainsi leur stress augmente à un niveau record.

Même, les enfants sont soumis au stress et à l'anxiété. Les jeunes qui veulent aller à l'Université, mais ils savent pertinemment que la situation financière familiale n'est pas au beau fixe. Donc, bien souvent, ils doivent trouver un travail à mi-temps pour contribuer aux dépenses de leurs études. Ajoutée à cela la pression de l'entourage et c'est une véritable cocotte-minute !

Parfois, il y a des situations qui nous rendent stressés et anxieux. En voici quelques-unes : acheter une maison, recevoir des invités (les beaux-parents !), être intimidées, passer des examens, s'occuper des enfants, gérer les finances, avoir des problèmes relationnels, voyager, etc. Ce sont des situations qui peut-être banales pour certains, mais pour d'autre c'est totalement insupportable. Enfin, comme vous le voyez le niveau de stress est unique à chaque personne.

### About the Author

Mario Lebrun Éditeur Internet Ne pas se méfier du stress, c'est comme mourir à petit feu [Gérer son Stress](#)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)