

DE QUOI S'AGIT-IL ?

C'est une réaction normale de défense.

Utile à faible dose, celui-ci peut devenir délétère et bouleverser le fonctionnement du corps, en cas d'excès.



❖ STRESS IMMEDIAT :

Libération de substances chimiques permettant à l'organisme de réagir rapidement pour affronter ou fuir un danger :

- ◆ Sens aiguisés
- ◆ Augmentation de la concentration
- ◆ Accélération du rythme respiratoire
- ◆ Dilatation des vaisseaux sanguins
- ◆ Augmentation de la fréquence cardiaque
- ◆ Contractions musculaires.

❖ STRESS CHRONIQUE :

Quand l'état de stress persiste sur une longue période, il peut amener à la phase d'épuisement :

- ◆ Insomnie ; fatigue permanente, perte d'énergie
- ◆ Changements de personnalité (irritabilité...)
- ◆ Erreurs de jugement
- ◆ Douleurs
- ◆ Troubles digestifs
- ◆ Sensation de froid
- ◆ Modification alimentaires
- ◆ Sensibilité aux maladies

QUE FAIRE ?

❖ PRATIQUER UNE ACTIVITE POUR:

- ◆ Entretenir le lien social
- ◆ Atteindre calme mental et détente musculaire (relaxation, yoga, ...)
- ◆ Exprimer ses émotions (peinture, chant...)
- ◆ Un état de mieux-être (danse, sport...)
- ◆ Se détendre (jardinage, menuiserie, ...)

Attention : la suractivité empêche de se poser les « bonnes questions » !

❖ ATTITUDES A ADOPTER :

- ◆ **Sommeil de qualité**
- ◆ **Alimentation équilibrée**
- ◆ **Humour** (prendre de la distance et se relaxer)
- ◆ **Respirations profondes** devant une remarque désobligeante (analyser la situation et ajuster son attitude)
- ◆ **Flexibilité et communication** : Sourire ; Accepter les différences d'opinions pour voir les choses avec une perspective différente et apprendre à faire des compromis.
- ◆ **Déléguer**
- ◆ **Organisation** : priorités ; espace de travail.
- ◆ **Prendre du temps pour soi** : Prendre soin de soi ; Sortir entre amis ; Se faire livrer ses courses ; Prévoir du temps entre deux rendez-vous
- ◆ **Journal intime** : écrire son stress noir sur blanc permet de clarifier, relativiser, exprimer son ressenti...

❖ AUTRES SOLUTIONS ALTERNATIVES:

N'ont pas fait leurs preuves, mais méritent d'être tentées : phytothérapie, homéothérapie, acupuncture...

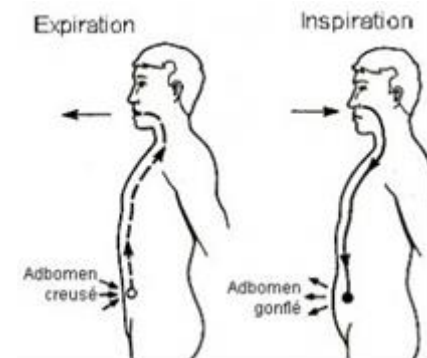
Face à un stress important, consultez votre médecin pour éviter les conséquences sur votre santé

RELAXATION, POURQUOI ?

- ◆ Diminuer la tension musculaire
- ◆ Se « rebrancher » sur le concret et arrêter le cercle vicieux des idées stressantes.

❖ EXERCICE « RESPIRATION ABDOMINALE » (3 A 6 FOIS) :

- ◆ Dos bien droit, posez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre ventre.
- ◆ A l'inspiration (par le nez), on gonfle le ventre et à l'expiration (par la bouche), on le rentre. Accentuer le mouvement en lui donnant plus d'amplitude peut faciliter la pratique de l'exercice.



Le thorax ne doit quasiment pas être mobilisé !

❖ EXERCICE « LE CONTACT » (3 A 6 FOIS) :

Prenez quelques minutes pour vous concentrer sur tout ce qui touche votre corps. Le contact de vos fesses sur la chaise, de vos mains sur le bureau, de l'air sur les parties de votre corps qui ne sont pas couvertes, du tissu de vos vêtements, de vos cheveux sur votre crâne, etc.

❖ EXERCICE « L'ARBRE » :

- ◆ Posez bien vos pieds dans le sol, en appuyant un peu comme si vous vouliez faire des empreintes.
- ◆ Une fois que vos pieds sont en contact, imaginez qu'ils sont prolongés par vos racines qui s'enfoncent dans le sol. Ces racines vous apportent de la sève, de l'énergie, et vous rattachent solidement à la terre, au concret.
- ◆ Ensuite, en profitant de l'énergie qui vous vient de la terre, tenez-vous bien droit, comme le tronc d'un arbre.

❖ EXERCICE « L'ÉVASION » :

- ◆ Ecoutez quelques minutes une musique relaxante
- ◆ Fermez les yeux
- ◆ Imaginez-vous dans l'endroit de vos rêves.
- ◆ Laissez voguer votre imagination quelques minutes puis revenez à la réalité.



❖ EXERCICE « VISUALISATION » :

- ◆ Visualisez vos pieds et remontez le long de votre corps en n'oubliant aucune partie : chevilles, mollets, cuisses, aine, ventre, poitrine, bras, cou et tête. Puis repartez vers le bas du corps.
- ◆ N'oubliez pas de respirer lentement.

❖ EXERCICE « OUVRIR LES ÉPAULES » :

- ◆ On va chercher à favoriser une posture verticale, le dos bien droit.
- ◆ Inspirer profondément en ouvrant grand votre cage thoracique et en étirant les épaules en arrière, puis expirer lentement en les laissant descendre.

❖ EXERCICE « LA DOUCHE » :

- ◆ Dans un endroit calme et isolé, prenez bien conscience de vos appuis : vos cuisses sur la chaise, ou vos pieds sur le sol.
- ◆ Fermez les yeux, écoutez votre respiration.
- ◆ Imaginez ensuite que vous êtes sous la douche et qu'une eau chaude vous aide à relaxer tous vos muscles, de haut en bas, depuis votre crâne et jusqu'à vos pieds.

Il est primordial de s'attaquer à la cause du stress, plutôt qu'aux conséquences. Même si cela semble plus difficile dans un premier temps, cela se révèle payant par la suite.

STRESS

