



MON GUIDE BIEN-ÊTRE

Apprendre à gérer son stress au quotidien

No stress !





INTRODUCTION

Le stress est un problème de santé majeur. Nous vivons dans une société où règne le culte de la performance, de la compétition et de la perfection, le stress s'installe insidieusement et on sous-estime souvent ses conséquences. Face aux autres, nous devons nous comporter de sorte à ne jamais laisser paraître quelconque signe de faiblesse mais au contraire avoir bonne mine, être enthousiaste, souriant.e, plein.e d'énergie et productif-ve. Cette manière de se comporter présente de nombreux risques.



LE MÉCANISME DU STRESS

Le stress est un phénomène naturel et vital pour le corps. Il met en place ce mécanisme de défense face à une situation qu'il juge agressive ou urgente. C'est à nous d'en faire un bon stress ou un mauvais stress ! Comment ? Il faut prendre soin de nos hormones et particulièrement de nos glandes surrénales qui produisent, entre autres, le cortisol, l'hormone du stress. C'est un mécanisme normal ? Ce qui devient problématique, c'est quand cet état de stress s'installe au quotidien et épuise les glandes surrénales (en produisant beaucoup de cortisol). C'est pour cela que stress chronique rime souvent avec fatigue chronique : elle s'installe insidieusement, et plus cet état dure et plus il est difficile d'en sortir. Les conséquences sont multiples : perte d'appétit, troubles du sommeil et de l'attention, baisse du système immunitaire, mauvaise assimilation des nutriments... Il est donc plus que nécessaire d'apprendre à gérer son stress !

1

CAUSES

Les causes peuvent être multiples, une agression ou une souffrance physique ou psychologique. Le changement de situation produit le stress.

2

RÉACTION DU CORPS

C'est l'alarme générale ! Le corps mobilise ses ressources pour se défendre : il va produire davantage de l'adrénaline et du cortisol.

3

LES CONSÉQUENCES

Perte d'appétit, mauvaise digestion, insomnies, eczéma, baisse du système immunitaire, augmentation du rythme cardiaque et de la tension artérielle, migraines.

4

RESISTANCE

Dans le cas d'un stress chronique, le corps continue à mobiliser ses ressources et à s'adapter à cette situation de stress qui s'est installée quotidiennement.

5

EPUISEMENT

Le corps n'est plus capable de se mobiliser, il n'a plus de ressource. Il se retrouve en surtension. Les conséquences : prise ou perte de poids, troubles du sommeil et de l'attention, mauvaise assimilation des nutriments, carences, fatigue chronique, maladies infectieuses à répétition



LES SOLUTIONS

DE NOMBREUSES APPROCHES EXISTENT

Lâche prise !

Le bien-être c'est aussi cesser de tout vouloir gérer et contrôler. Choisir de ne rien faire en toute conscience, c'est accepter de lâcher prise pour nous poser de façon plus juste dans l'existence et la réalité de notre vie. Un travail sur soi est primordial. Cela vous permettra d'apprendre à accepter l'imperfection et une certaine forme de souplesse vis-à-vis de vous. Soyez bienveillante envers vous – même. Pour cela je vous propose de tenir un journal de gratitude. Dans un carnet vous écrierez toutes choses positives de votre journée, les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissante et fière, des choses qui vous ont rendu heureuse. Cela peut être des petites choses simples et banales. Ce journal n'est pas un journal intime détaillé mais simplement un journal qui vous prendra 5 à 10 minutes chaque jour pour apprendre à voir le côté positif de chaque petite chose même celles qui aurait pu vous procurer un sentiment négatif de prime abord ou qui peuvent paraître banales et évidentes.

Un sommeil réparateur

Un bon sommeil renforce nos deux principaux systèmes : le système nerveux et le système hormonal. Le bon fonctionnement de ces deux systèmes permet de mieux gérer son stress, sa fatigue, mieux s'adapter aux différents environnements et situations de changement, en plus de leur rôle de régulation notamment de la pression artérielle, des sécrétions digestives. Si vous travaillez de nuit ou en rythme décalé, les petites siestes en journée seront plus que bénéfiques.

Respire !

Le stress joue sur notre respiration et réciproquement, notre respiration joue un rôle sur notre stress. Pour cela, il est important de bien inspirer et expirer profondément afin d'oxygéner au maximum les tissus, favoriser la détente des muscles intercostaux, libérer la cage thoracique (l'endroit où nos émotions négatives sont « stockées ») et les tensions.

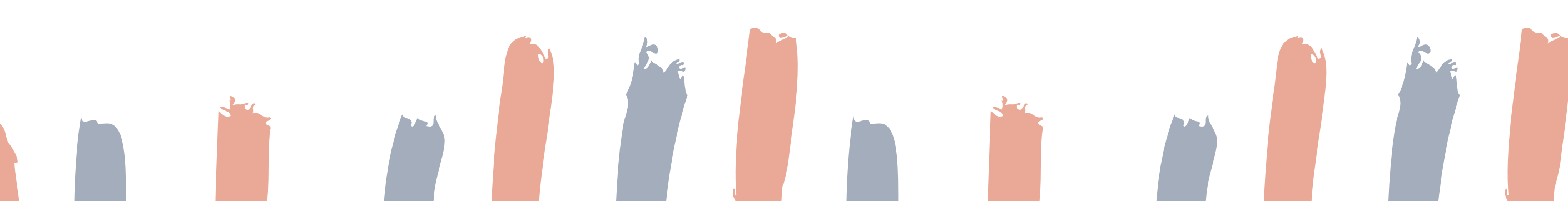
LES OUTILS DE RELAXOLOGIE

Réflexologie

La réflexologie est une technique manuelle millénaire qu'on appelle « techniques sur zones réflexes ». Sur nos pieds, nos mains et notre visage, il y a des zones réflexes qui sont le reflet de nos organes. L'énergie vitale circulant dans notre corps (énergie chimique et électrique par exemple) se retrouve « bloquée » à certains endroits de notre corps et affecte nos organes (les causes peuvent être multiples: pathologie, stress, traumatisme physique ou psychologique, déséquilibre physiologique ou métabolique, mauvaise hygiène de vie). Ce blocage énergétique se reflète alors sur les zones réflexes (comme un miroir) qui se trouvent sur les pieds, les mains et le visage. Le principe de la réflexologie est de stimuler ces zones réflexes en exerçant des pressions sur celles-ci afin d'envoyer des signaux nerveux à nos organes (l'énergie circulant tout au long des nerfs). Ces stimulations vont permettre de décongestionner les nerfs et libérer les toxines accumulées dans les tissus. C'est une approche holistique comme la naturopathie, qui fait appelle à la capacité d'auto-guérison du corps.

Sophrologie

La sophrologie a pour objet la conscience humaine. C'est un ensemble de techniques « psycho corporelles » qui vise l'équilibre émotionnel, cognitif et comportemental. C'est une autre approche en relaxologie qui se base à la fois sur la méditation pratiquée en orient et en occident. C'est ce métissage culturel qui confère à la sophrologie un large spectre de compréhension. La sophrologie est un véritable outil de relaxation qui permet à chacun de trouver ses propres ressources au fond de lui afin de mieux vivre au quotidien.



Phytothérapie

La sophrologie a pour objet la conscience humaine. C'est un ensemble de techniques « psycho corporelles » qui vise l'équilibre émotionnel, cognitif et comportemental. C'est une autre approche en relaxologie qui se base à la fois sur la méditation pratiquée en orient et en occident. C'est ce métissage culturel qui confère à la sophrologie un large spectre de compréhension. La sophrologie est un véritable outil de relaxation qui permet à chacun de trouver ses propres ressources au fond de lui afin de mieux vivre au quotidien.

ATTENTION : Faites un test d'allergies avant d'utiliser les huiles essentielles.

Zoom sur la Lavande

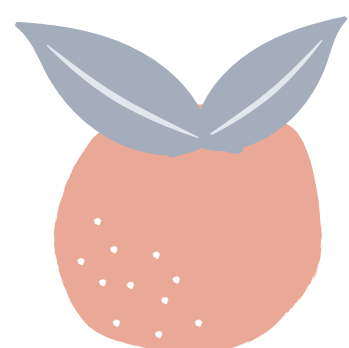


La Lavande Vraie est une plante très appréciée dans l'univers de la phytothérapie. Ses champs d'action sont multiples, mais elle est essentiellement utilisée pour ses propriétés de la gestion du stress. En effet, la Lavande agit efficacement contre les troubles du sommeil, les crises d'angoisse et d'anxiété grâce à son action sédatrice et hypnotique.

Il est possible de l'utiliser de façon multiple : En herbe séchée dans le bain (1 poignée dans un gant à diluer dans l'eau), en tisane avant de dormir (1 tasse 30mn avant le coucher, 30gr à faire bouillir dans de l'eau pendant quelques minutes) ou encore en hydrolat à pulvériser sur l'oreiller avant de se coucher.

Il est également possible d'étendre son utilisation à l'huile essentielle; qui permet de se masser le plexus solaire, le dos, les chevilles (diluer avec une huile végétale) et de la faire diffuser dans une pièce pour bénéficier au maximum de ses bienfaits (3 gouttes dans un diffuseur pendant 15mn dans une pièce aérée).

Zoom sur l'huile essentielle de Petit Grain Bigarade



Extraite des feuilles de l'oranger amer, l'huile essentielle de Petit Grain Bigarade possède des effets remarquables sur le système nerveux ! Huile essentielle anti-stress, elle vous promet détente et apaisement !

Vous pouvez l'utiliser sous toutes les voies : orales, cutanée, en diffusion et en inhalation.

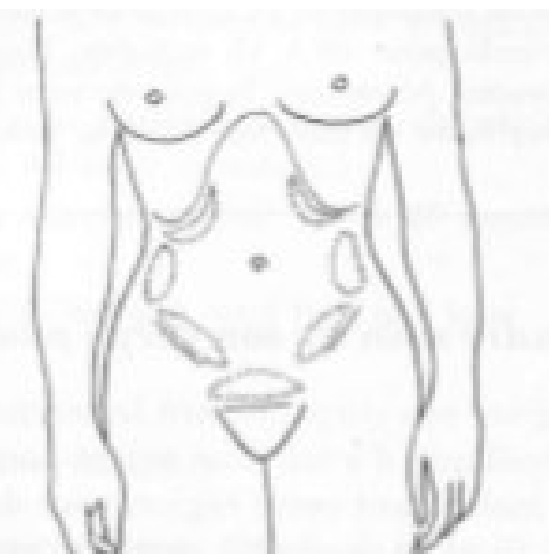
Contre le stress et l'anxiété : en inhalation, 1 goutte sur les poignets à inhaler profondément, 3 fois par jour pendant trois semaines.

Contre la déprime : par voie orale, 1 goutte pure d'huile essentielle sur un sucre à laisser fondre dans la bouche.

Contre les troubles du sommeil : par voie cutanée, 1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale. Massez sur le plexus solaire avant le coucher.

Elle peut aussi s'utiliser en diffusion selon les recommandations du diffuseur durant 20 minutes.

Le massage abdominal



Le ventre renferme de nombreuses tensions émotionnelles, physiques ou psychologiques. Le massage abdominal peut se faire quotidiennement sous forme d'auto-massage pour dissiper les mauvaises vibrations, le stress et améliorer le système gastrique en général.

En suivant le sens d'une aiguille d'une montre et les zones dessinées sur le schéma ci-contre, massez avec des petits mouvements circulaires avec le bout des doigts en utilisant vos deux mains pour ne pas mobiliser toutes les forces sur une seule main. Faites des gestes doux et légers pour commencer. Puis progressivement, vous pouvez appuyer un peu plus sans vous faire mal. Sur la zone de la vessie et proches des parties génitales, faites de simples effleurements. Tout au long du massage, respirez en pleine conscience. Vous pouvez faire ce massage à tout moment mais éloigné des repas (au moins 2 heures). Ce massage est déconseillé aux femmes enceintes et les personnes qui ont des plaies sur la zone abdominale.

Ma routine bien être



Je prends le temps d'ouvrir les yeux, de prendre conscience, de m'étirer... J'évite de regarder l'écran de mon portable !

Je débute la journée avec un verre d'eau et 5 minutes de respiration consciente ou de méditation (avec l'application Petit bambou).

Le but est de prendre le temps pour moi, donner le temps à mon corps et à mon esprit de reprendre progressivement leurs fonctions.

J'éteins les écrans 1 heure avant de me coucher. Je diffuse une huile essentielle de Petit grain bigarade et bois une infusion de lavande ou de passiflore. Je m'allonge et je réalise un auto massage abdominal durant 10 minutes environ. Pendant ce massage, j'essaie d'amener des pensées positives, des visions agréables et rassurantes... avant de m'endormir.



No stress !

Vous avez désormais toutes les clés pour apprendre à gérer votre stress au quotidien ! N'hésitez surtout pas à mettre en places ces conseils chaque jour afin de vous sentir mieux. Le stress n'est pas une fatalité, vous pouvez vous en sortir ! Donnez -vous du temps, faites preuve de bienveillance envers-vous, faites vous confiance et surtout : aimez- vous !

Fatima & Sarah 

Suivez - nous !



MON RETOUR AUX SOURCES

NATUROPATHIE & GREEN LIFESTYLE
By Fatima.K

<http://monretourauxsources.fr>

The Natural Lab'

<http://thenaturallab.fr/>