

# OUTILS

- SOS - Stop au stress -



## Le stress KéSaKo ?

**Le stress** est un concept qui date de 1936. Il a été identifié par un hongrois, le professeur **Hans Selye**. Il a défini le concept du stress comme : "l'ensemble des moyens physiologiques et psychologiques mis en œuvre par une personne pour s'adapter à un événement donné".

Le stress est une réaction de l'organisme à un phénomène extérieur.

Sans stress, nous ne pourrions pas vivre. **La motivation quotidienne** serait inexistante. il n'est donc pas à bannir en soi !

C'est lui, par exemple, qui nous incite à **être à l'heure** pour ne pas rater un train, à la **vigilance** quand on conduit, à la **motivation** au travail ou bien à la **prudence** dans les gestes quand on joue avec un petit enfant. Nous gérons donc tous du stress au quotidien afin de faire face à des crises personnelles, du trafic, des relations, de la santé, des finances... Le stress fait partie de nos vies.

En soi, le stress est vital et il n'est pas mauvais pour nous.

Le stress est nécessaire à la vie et c'est une bonne chose... *tant qu'il reste contrôlé !*

Le problème c'est lorsqu'il devient **chronique**, c'est-à-dire lorsqu'on **subit** le stress, encore et encore, sans que ça s'arrête. Toute difficulté, même passagère, devient alors un objet de stress, Le stress, ça commence dans la tête et ça se ressent ensuite dans tout l'organisme.

## Pourquoi sommes-nous stressés, sommes-nous submergés?

Le stress en tant qu'élément chimique naturel, nous permet d'appréhender la réalité telle qu'elle se présente et il nous apporte ainsi la possibilité de réagir face aux événements extérieurs mais il vient nous submerger dans le quotidien à chaque élément extérieur imprévu.

Nous voudrions que le monde soit calme, ordonné, confortable et conforme à nos souhaits. Mais ... Les choses sont souvent ou parfois en tout cas, hors de contrôle, pas ordonnées, pas simples, pleines d'interruptions et d'événements imprévus, de problèmes de santé et d'accidents, et les choses ne se passent jamais comme nous l'avions totalement prévu ou imaginé.

Le stress ne vient pas du fait que le monde est ainsi chaotique, mais du fait que nous désirons qu'il soit différent de ce qu'il est, de notre vision et idéal de vie. Du fait de ce qu'on avait prévu, imaginé, construit et idéalisé.

La bonne nouvelle est que nous pouvons lâcher prise et, ce faisant, nous lâchons notre stress.



## Pourquoi se libérer du stress ?

Le stress a des effets importants et nombreux : il nous rend moins heureux, moins efficaces, moins ouverts dans nos relations, il nous fatigue, nous rend moins sains et peut même créer des problèmes de santé mentale s'il atteint un niveau d'anxiété élevé.

Le stress augmente l'acidité du corps en mettant en action le système végétatif et pousse très souvent à consommer inconsciemment des produits sucrés.

Il influence la respiration, qui devient plus superficielle du fait des tensions et des angoisses à répétition.

Il stimule aussi les glandes surrénales (les américains disent « adrenal fatigue ») et donc la formation de cortisol qui passe dans le sang. Il réduit les défenses immunitaires, fait sortir magnésium et calcium de l'os qui se perdent dans les urines et stocke le sodium que suit l'eau créant des oedèmes par rétention. Ainsi le stress fait prendre du poids. Le manque de sommeil est aussi la conséquence du stress et accroît les risques de surpoids.

Le stress crée ainsi une acidose latente, l'ostéoporose et la fatigue chronique.

Les hormones du stress, adrénaline en excès et glucocorticoïdes conduisent à l'immuno-dépression à laquelle s'ajoutent les risques infectieux.

**Nos émotions** de manière générale ont un impact sur nos organes de manière ciblée :

→ CF Fiche outils mes émotions, mon corps et moi

Ex : Les poumons sont liés à la tristesse, le foie à la colère, les reins à la peur, l'estomac à l'inquiétude...

Chez certaines personnes dont le corps est génétiquement prédisposé à réagir ainsi, le stress peut engendrer un désordre hormonal susceptible de modifier à la baisse leur système immunitaire et d'accélérer l'apparition d'un dérèglement thyroïdien, voire d'une maladie auto-immune.

Les facteurs de stress les plus connus ayant un impact suffisamment fort pour impacter sur la thyroïde sont par ex : La perte d'un conjoint (décès ou divorce), un licenciement, des conflits familiaux, un déménagement, des problèmes professionnels, des soucis financiers.

A l'apparition d'une maladie s'ajoute alors la peur de vivre avec... puis de vivre avec les troubles psychologiques qui y sont associés.

En cas d'hyperthyroïdie, le malade peut présenter de l'anxiété, de la tension, de l'irritabilité, de la nervosité, de la dépression, de l'impatience, une sensibilité accrue au bruit ainsi que des troubles du sommeil (tout ou partie).

En cas d'hypothyroïdie, il peut avoir le plus souvent des idées lentes ou confuses, un manque d'intérêt, une détérioration intellectuelle et/ou un processus mental ralenti (tout ou partie).

Dans un cas comme dans l'autre, le stress est le chaînon qui entraîne le malade dans un cercle vicieux ne faisant qu'aggraver son état.

# Comment se libérer du stress ?

Disons que vous vivez actuellement un moment de stress.

Quelque chose ne se passe pas comme vous le souhaitez, chaotique ou accablant, quelqu'un n'agit pas comme vous le souhaitez, vous craignez que quelque chose ne se prépare.

La **première étape consiste à vous laisser tomber dans votre corps** et à noter physiquement le stress. Soyez présent avec le sentiment - la sensation physique - ce n'est pas un problème d'avoir du stress dans votre corps, c'est juste un sentiment physique. Vous pouvez observer la sensation physique, juste être avec elle. Cela ne prend que quelques instants.

La **deuxième étape consiste à remarquer l'idéal ou votre récit de la situation, les pensées**. Quelle est la cause de ce stress dans votre corps? Vous avez un idéal sur ce que le monde devrait être, comment l'autre personne devrait être, comment vous devriez être. Et le monde, la personne ou vous ne rencontrez pas cet idéal. Remarquez cela maintenant. Remarquez ce que vous vous dites à ce sujet: «Ils ne devraient pas agir comme ça, je n'aime pas ça, je suis trop nul(le), je ne vais pas y arriver, c'est terrible, c'est affreux ....”

Que vous dites-vous? Est-ce un récit familier? Remarquez que l'idéal et le récit sont à l'origine de l'effet du stress, de l'anxiété, de la peur et du sentiment d'être submergé. Ils ne vous servent pas très bien. Observez ce qui se trame dans votre esprit, quelles sont vos pensées ?

La **troisième étape est de laisser aller et juste être, expérimenter le lâcher-prise**. Juste ressentir qu'en ce moment vous êtes libres. Dans cet espace et cet instant vous pouvez faire taire votre mental, votre cerveau rationnel qui s'emballe et qui perd le contrôle. Voyez si vous pouvez ressentir ce que ce serait, juste pour un moment. Vous pouvez vous détendre, ouvrir votre esprit au-delà de votre propre intérêt et simplement être. C'est un état d'ouverture dans lequel vous pouvez tomber à tout moment. Remarquez simplement les sensations de ce moment - les sensations de votre corps, de votre environnement. Remarquez les autres personnes dans votre vie et leurs cœurs magnifiques. Remarquez à quel point il est étonnant d'être en vie en ce moment, quel cadeau c'est d'avoir la vue, l'ouïe, le goût, un corps.

Quel privilège, quelle joie!

Vous n'avez pas besoin d'être reconnaissant et joyeux à chaque instant, mais cette liberté de laisser tomber l'idéal et le récit, le mental et la raison et d'être en paix... c'est toujours disponible. Même dans les moments de chaos, vous pouvez être libre et même apprécier la beauté du chaos.

Aidez-vous de la **Respiration** !!

La respiration nous accompagne à chaque instant de notre vie, en prenant quelques instants pour respirer en conscience, en inspirant et en expirant calmement, vous pouvez calmer la tempête du stress !

Respirer .... Premier mouvement de notre vie sur terre, premier réflexe de l'être humain qui sort du ventre la mère. Cette respiration nous accompagnera, je sais je ne vous apprend rien ... tout au long de notre vie ! Bon alors peut-être que d'y porter sérieusement intérêt pourrait être une bonne idée !

C'est gratuit, accessible à tous et tout le temps !

Mais .... Comment bien respirer ?

Petit tour d'horizon de ce qui fait partie de nous, souvent inconsciemment mais dont nous avons tout intérêt à prendre conscience pour l'utiliser à bon escient !

Personnellement, prendre le temps de respirer, de bien respirer est tout aussi primordial que de se laver les dents !! A faire et pratiquer donc au moins plusieurs fois par jour pendant plusieurs minutes !!

Il y a *différentes respirations, différentes études et différentes pratiques*, mais on peut au moins commencer par porter chaque jour et pendant plusieurs minutes une attention toute particulière à notre respiration .... L'air frais rentre par les narines et ressort un peu plus chaud, va et vient dans le ventre et le thorax ... OK !

Votre respiration est une fenêtre ouverte sur l'état de votre cœur et votre niveau de stress : Pensez à ce qui se produit lorsque vous avez une peur soudaine. Instinctivement, vous prenez une grande inspiration... et vous la bloquez. Votre système nerveux de défense est mis en branle : l'adrénaline est libérée, votre cœur s'accélère, vous êtes prêt à fuir ou à combattre. Quand le danger est passé, vous expirez profondément : c'est le « soupir de soulagement ». Cette fois, vous stimulez l'autre versant de votre système nerveux, celui de la relaxation, du repos et de la reconstitution de l'énergie. Vous vous calmez et réparez votre corps... jusqu'à la prochaine alerte.

Le simple fait d'être conscient de sa respiration aide à la contrôler, la ralentir et déclencher des réponses immunitaires positives. Le simple fait de respirer sereinement calmera votre système nerveux !

Je vous recommande donc **d'apprendre à expirer, activer votre diaphragme**, respirer profondément et aussi travailler à fixer votre posture.

Vous verrez, respirer profondément et en pleine conscience est l'une des pratiques les plus efficaces que vous puissiez mettre en place dès maintenant pour rester en bonne santé et agir face au stress envahissant.

*On retrouve un nouveau souffle pour affronter les surprises de la vie !*



## Petit Bonus : Thérapie contre le stress

Si le stress vous accompagne un peu trop souvent, n'hésitez pas à vous faire accompagner !

### → Sophrologie

Elle permet d'aider le cerveau à lâcher le stress, à retrouver une certaine sérénité en induisant une "reprogrammation" de codes en place. Chaque séance doit être uniquement rédigée pour le malade en fonction des troubles qu'il présente et de ses attentes personnelles.

→ La cohérence cardiaque, la méthode 365 du Dr David O'Hare, permet d'aider à se défaire d'un état de stress simplement en contrôlant sa respiration. La cohérence cardiaque est une révélation pour les natures stressées mais aussi contre l'anxiété et les crises de panique.

Le cœur agit en quelque sorte comme le pilote automatique de notre corps. La **cohérence cardiaque** a pour principe de contrôler les battements du cœur afin d'envoyer un message rassurant au cerveau. Dans son livre « Cohérence Cardiaque 365 », le Dr David O'Hare explique comment **l'état de cohérence cardiaque permet d'équilibrer**, par la volonté, la fréquence cardiaque et le système nerveux autonome et donc de réguler notre température corporelle, le niveau des hormones, le taux de sucre dans le sang, l'effet de satiété...

L'effet est quasi immédiat : la pression artérielle (pression du sang dans les artères de la circulation systémique) et la fréquence cardiaque ( nombre de battements cardiaques (ou pulsations) par unité de temps (généralement la minute) baissent tandis que la sérénité et l'apaisement s'installent.

La méthode 365 du Dr O'Hare est simple, elle consiste à pratiquer la cohérence cardiaque 3 fois par jour, en respirant 6 fois par minute, pendant 5 minutes.

En suivant le [guide visuel ci-dessous](#), inspirez par le nez et expirez par la bouche, confortablement installé en position assise. Cet exercice de base favorise le recentrage et stabilise les émotions. Ses bienfaits se font sentir pendant environ 5 heures.

*L'état de cohérence cardiaque entraîne de nombreux effets physiologiques, biologiques et physiques. En contrôlant sa respiration, on peut même diminuer son taux de cortisol (hormone-marqueur du niveau de stress) ! Mais ce n'est pas tout : grâce à cette technique, on augmente également la production de DHEA (qui joue un rôle primordial dans le ralentissement du vieillissement), des IgA (pour un renforcement du système immunitaire), d'ocytocine (l'hormone de l'amour et de l'attachement particulièrement sécrétée par les femmes lors de l'accouchement et l'allaitement).*

*La cohérence cardiaque aurait aussi une **action favorable sur les neurotransmetteurs** (dont la dopamine et la sérotonine) et sur l'augmentation des ondes alpha (qui favorisent la mémorisation et l'apprentissage).*

*Sur le long terme, et si vous pratiquez la cohérence cardiaque avec assiduité, on observe une **diminution du risque cardiovasculaire**, de la dépression, de l'hypertension mais aussi une meilleure régulation du taux de sucre, une meilleure récupération à l'effort, une amélioration de la concentration et de la mémoire, une meilleure tolérance de la douleur...*

→ La Naturopathie va pouvoir aider en :

### **Phytothérapie**

Les plantes du stress sont le romarin, l'extrait de pépin de pamplemousse, la rhodiola rosea.

### **Aromathérapie**

Les huiles essentielles de petit grain bigaradier et de lavande sont recommandées sur un coin de l'oreiller ou en brumisation.

→ Reiki

Les soins Reiki (soins énergétiques) permettent de rétablir l'énergie dans les corps, de l'harmoniser. Ils génèrent une véritable relaxation dont l'effet est profond et immédiat.

Pour en savoir davantage et surtout savoir ce qui vous est le plus adapté, n'hésitez pas à prendre contact avec un naturopathe certifié.

Il ne remplacera en aucun cas une consultation avec votre médecin ou votre endocrinologue, mais il peut par son (ou ses) action(s) venir en complémentarité vous apporter la détente et le bien-être dont vous avez besoin pour vous sentir mieux.

→ Une thérapie brève comme **l'hypno, l'EMDR, l'EFT**, un accompagnement psychologique auprès d'un thérapeute pourra permettre de mettre des mots, de travailler et mettre en lumière les causes du stress, de rétablir un équilibre pour que ce stress inhérent à la nature humaine puisse rester à sa place et au service, sans impacter notre bien-être et bonne santé !

→ Également une pratique de méditation peut également aider à diminuer le stress chronique !



Même si on a pas tous vocation à devenir un maître zen, on a tous intérêt à savoir faire une pause dans nos rythmes de vie effrénée et éviter que le stress qui nous accompagne affecte notre santé !

→ L'activité physique est une pratique dont on a plus besoin de vanter les mérites et sera également bénéfique contre le stress et la bonne santé en général.

