

Gérer le Stress

A white ceramic teapot and a matching cup filled with yellow tea, garnished with a sprig of fresh thyme. The scene is set on a light-colored wooden surface. The background of the entire page is a teal color with a white, torn-paper-like border.

24 TECHNIQUES
POUR RÉDUIRE
LE STRESS
PENDANT LE
CONFINEMENT

Des conseils pour une vie plus calme et plus saine.

STRESS & SANTÉ



Le stress est incontournable. Particulièrement pendant cette épisode de pandémie.

Vous ne savez parfois même pas que vous êtes stressé avant de vous retrouver bloquer du dos. Mais vous ressentez parfois une boule au ventre, ou vous remarquez que votre cœur bat plus vite que d'habitude.

La vérité, c'est que le stress est normal... Mais que le stress chronique coûte cher à votre corps.

Cet état chronique peut dérégler vos hormones, vous faire prendre du gras (particulièrement des graisses abdominales),

Et il peut également impacter négativement votre santé en vous rendant plus sujet aux maladies.

Ce n'est pas nouveau que le stress provoque des maladies. Mais récemment, les scientifiques ont découvert COMMENT le stress joue sur votre santé.

STRESS & INFLAMMATION

Le « stress chronique psychologique » s'avère affecter la capacité de votre corps à réguler la réponse inflammatoire. C'est parce qu'un des hormones clés du stress – la cortisol – joue un rôle dans le contrôle de l'inflammation.

Comme vous le savez sûrement, l'inflammation est associée à presque toutes les maladies.

C'est pourquoi nous avons préparé ce guide !

Vous y retrouverez les meilleurs outils pour diminuer votre stress et améliorer votre qualité de vie pendant cet épisode.

REPRENEZ LE CONTRÔLE

Avec le temps, un excès d'hormone du stress est lié à une inflammation élevée... Et à tous les problèmes qui vont avec.

Que pouvez-vous y faire ?

La plupart d'entre nous n'a jamais appris à gérer le stress efficacement.

En fait, beaucoup de personnes ont appris à « faire avec » et ignorer le problème. Dans l'espoir que tout aille mieux plus tard.

Mais « attendre que ça passe » est probablement l'une des pires façons de subir une mauvaise période.

Si vous n'êtes pas attentif, être « stressé » peut finir par devenir votre état « normal ».

Malheureusement, c'est le cas pour de nombreuses personnes !

La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez reprendre le contrôle en apprenant quelques techniques faciles qui vont vous aider à calmer votre corps et apaiser votre esprit.

Ce document illustre 24 techniques et astuces pour vous aider à vous sentir moins stressé.

J'espère qu'il vous aidera à vous sentir mieux dans votre vie.



Expirez le stress

Votre respiration est un outil incroyablement puissant pour lutter contre le stress.

Alors si vous souhaitez commencer par quelque chose de simple (et efficace), prenez quelques secondes pour souffler.

Pourquoi ?

La respiration profonde impacte et « ralentit » le système nerveux autonome – le système qui contrôle les fonctions « automatiques » de votre corps, comme le rythme cardiaque, la tension artérielle, etc.

Saviez-vous qu'il suffit de 4 à 5 minutes pour se sentir plus calme et plus détendu ?

Voici 3 techniques de respiration pour vous aider à commencer.

Respiration ventrale

La respiration superficielle et le stress sont étroitement liés. Vous entraîner à respirer profondément va vous aider à vous sentir plus détendu et peut même vous aider à renforcer vos muscles respiratoires profonds.

Instaurez des séances de respiration ventrale (ou diaphragmatique) chaque semaine. Vous pouvez le faire assise ou allongée. Ces exercices peuvent vous faire somnoler, alors si vous choisissez de vous allonger, préparez-vous à la sieste !

- Installez-vous confortablement et relâchez vos épaules et votre nuque. Placez une main sur votre ventre, et une main sur votre poitrine.
- Inspirez lentement par le nez, et ressentez votre ventre se lever et pousser votre main. La main sur la poitrine ne devrait pas se déplacer.
- Puis expirez par la bouche. Videz votre ventre, toujours sans déplacer votre poitrine.
- Recommencez pendant 3 à 5 minutes.





Respiration carrée

Cette technique de respiration est réputée pour être utilisée par les forces spéciales américaines. La méthode implique de contrôler l'expiration, l'inspiration, mais aussi la capacité à retenir son souffle.

Elle tient son nom de respiration « carrée » parce qu'elle contient 4 phases égales. Comme si vous faisiez le tour d'un carré.

- Pour commencer, asseyez-vous sur une chaise, pieds à plat sur le sol.
- Puis, expirez doucement par la bouche et videz autant d'air que possible, et comptez jusqu'à 4.
- Retenez votre respiration en comptant jusqu'à 4;
- Puis inspirez doucement par le nez sur 4 temps.
- Et enfin, retenez à nouveau votre souffle en comptant jusqu'à 4.

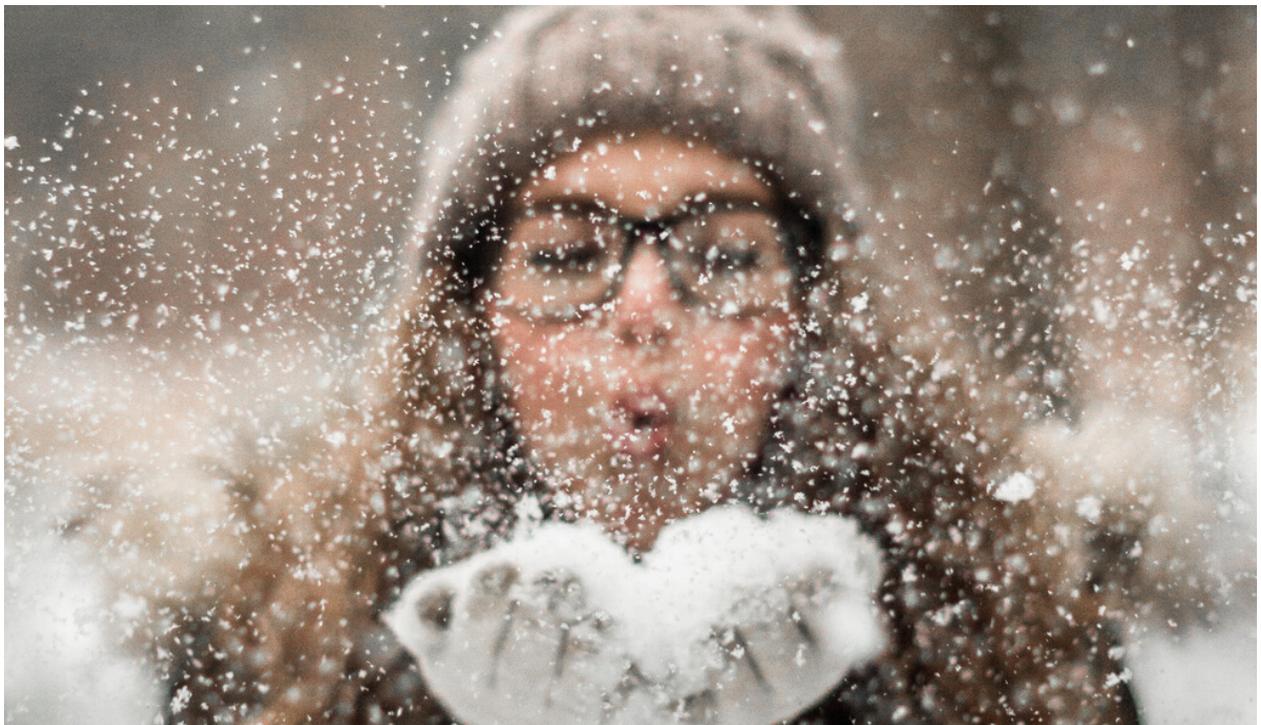
Pour une session entière de respiration carrée, recommencez ce cycle ... 4 fois au total !

Respiration Énergétique

Cette puissante technique de respiration a été popularisée par le gourou de la respiration Wim Hoff. C'est un excellent moyen de vous sentir reposé et tonifié *en même temps*. (Remarque : c'est aussi possible de se sentir un peu *shooté* pendant l'exercice – ce qui est supposé être normal.)

Voici la technique de base :

- Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement, et respirez rapidement 30 fois de suite. Comme si vous étiez en train de gonfler un ballon, mais c'est l'inverse (inspirez rapidement par le nez et soufflez par la bouche).
- Ensuite, prenez une longue et grande inspiration, puis expirez.
- A la fin de l'expiration, retenez votre expiration le plus longtemps possible.
- Inspirez à nouveau quand vous en avez besoin, et tenez le plus d'air possible pendant 10 secondes.
- Recommencez autant de fois que vous le voulez.



PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS

Allez vous promener



Les études montrent que se promener dans la nature a un effet calmant sur notre esprit. Sortez prendre l'air autant que possible.

Restez alerte



Évitez de vous « détendre » avec de l'alcool, des drogues, la nourriture ou tout autre comportement compulsif. C'est pire à long terme.

Bougez



En plus du sport, essayez des pratiques comme le tai chi, la marche ou le yoga pour vous aider à combattre le stress.

Débranchez



Prenez un peu de temps chaque jour pour vous déconnecter de la technologie. Éteignez votre téléphone, votre ordi et vos appareils. Puis profitez de l'instant.



SOIGNEZ VOTRE CORPS

Un corps sain est un corps résistant. Ce qui signifie que vous serez mieux capable de supporter les effets négatifs du stress.

- Faire du sport régulièrement booste les hormones du bien-être et le système immunitaire.
- Manger sainement vous aide à mieux réguler votre glycémie, ce qui est crucial parce que les hormones du stress peuvent grandement la perturber.
- Dormir 7 à 8 heures par nuit aide à récupérer pour le jour à venir.
- Astuce : Mettez en place un rappel régulier sur votre téléphone ou votre montre pour vous aider à penser à bouger de temps en temps.



VIDEZ VOTRE TÊTE

Avec le temps, le stress peut devenir tellement habituel qu'il peut devenir une sensation presque « normale ».

Mais comment savoir si le stress fait partie de votre vie quotidienne ?

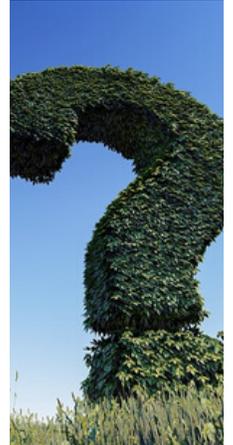
- Écoutez votre voix intérieure. Répète-t-elle des pensées stressées, angoissées ou inquiètes ? C'est une piste.
- Effectuez un scan corporel rapide régulièrement : avez-vous la mâchoire serrée ? Retenez-vous votre respiration ?
- Vous vous sentez fréquemment énervé, triste ou plein de remords.

Si vous vous reconnaissez dans un de ces points, il est temps de commencer à travailler sur votre état d'esprit.

REDÉCOUVREZ VOTRE OBJECTIF

Trouvez votre raison

Avoir un objectif dans la vie peut vous aider à relativiser le stress. Vous avez peut-être plus d'une raison d'être : comme par exemple votre famille ou un rêve à accomplir.



Pensées positives

Transformez les pensées négatives en pensées positives. Au lieu de vous dire : « C'est une journée pourrie, je ne vais jamais y arriver. ». Reformulez plutôt : « Je peux y arriver, une chose à la fois. »



Organisez-vous

Essayez d'apprendre à mieux gérer votre temps. Essayez de ne pas vous surcharger d'objectifs.



Décomposez vos projets en petites étapes intermédiaires au lieu de chercher à tout faire en même temps ou d'une seule fois.

CÔTÉ POSITIVITÉ

Entraînez-vous



Instaurez un entraînement à la positivité régulier : lisez des livres inspirants, ou regardez des vidéos motivantes.

Amusez-vous



Prenez le temps de faire des choses qui vous plaisent. Vous vous sentirez toujours mieux et prêt à aborder les sujets plus préoccupants.

Famille & amis



Passez du temps avec les personnes auxquelles vous tenez. Soignez votre vie sociale.

Reposez votre vue



Écoutez de la musique ou un podcast reposant pour donner l'occasion à vos yeux de se fermer un peu. C'est l'occasion de déconnecter.



APAISEZ VOTRE ESPRIT

Prendre soin de votre esprit, cela signifie prendre soin de ce qui est dans votre intérêt.

- Cela implique de définir des limites claires – pour vous et pour les autres – et de prendre le temps pour ce qui est essentiel pour vous. Jouer avec votre chien, être présent pour vos proches, ou être bon envers quelqu'un.
- Gardez une attitude positive – et acceptez qu'il y a des choses en dehors de votre zone de contrôle.
- Entourez-vous de personnes et de choses qui vous tirent vers le haut, et débarrassez-vous de ce qui vous plombe.



Vous voulez plus de conseils ?

**REJOIGNEZ
GRATUITEMENT LE
GROUPE
FACEBOOK DÈS
MAINTENANT**



[JE VEUX REJOINDRE LE GROUPE](#)