

# Le stress

**Ne le laissez plus gâcher votre vie**

*« Le stress fait bien plus de dégât que le tabac et l'alcool »*

Professeur David Servan-Schreiber

# Le stress

<b>Le stress</b>	<b>1</b>
<b>Ne le laissez plus gâcher votre vie</b>	<b>1</b>
<b>Les dangers du stress</b>	<b>3</b>
<b>Ce que vous devez savoir pour vous en libérer efficacement</b>	<b>3</b>
Les causes du stress sont multiples	3
Le stress, fléau des temps modernes	3
Le stress et évolution	4
<b>Qu'est-ce que le stress ?</b>	<b>5</b>
<b>Les caractéristiques du stress</b>	<b>5</b>
<b>Stress et vie quotidienne</b>	<b>7</b>
<b>Stress et équilibre</b>	<b>8</b>
<b>L'homéostasie : la base de notre santé</b>	<b>9</b>
<b>Les dangers du stress</b>	<b>10</b>
<b>Les causes fondamentales du stress</b>	<b>11</b>
<b>Les symptômes du stress</b>	<b>12</b>
<b>Les avez-vous ?</b>	<b>12</b>
Attention !	14
<b>Les remèdes anti-stress</b>	<b>14</b>
<b>Modes d'actions contre le stress</b>	<b>14</b>
<b>Les remèdes anti-stress</b>	<b>14</b>
Les compléments alimentaires contre les effets du stress	15
<b>L'action des remèdes anti-stress</b>	<b>18</b>
<b>Hygiène de vie contre le stress</b>	<b>18</b>
Evitez des repas trop lourds le soir	18
Evitez autant que possible les excitants surtout le soir.	19
Faites de la marche.	19
La chambre, un lieu pour dormir loin de tout stress	19
Manger sainement	19
<b>En conclusion</b>	<b>20</b>

# Les dangers du stress

---

## Ce que vous devez savoir pour vous en libérer efficacement

### Les causes du stress sont multiples

Le stress dans nos cultures modernes est devenu à force presque un phénomène banal avec lequel chacun vis tant bien que mal, pourtant ses répercussions peuvent être gravissimes. Le stress n'est en effet pas anodin et doit être sérieusement pris en considération parce qu'il peut affecter gravement notre santé aussi bien physique que mentale surtout sur le long terme ...

Même si un stress peut paraître stimulant pour certaines personnes, il n'en reste pas moins que quelle que soit la forme de stress, lorsqu'il se répète trop souvent entraîne inévitablement une usure de nos fonctions physiques et mentales.

Ses causes parfois mal connues sont multiples et il est indispensable de les connaître pour pouvoir trouver le remède le plus approprié.

### Le stress, fléau des temps modernes

Il n'y a pas si longtemps que cela l'O.M.S a tiré une sonnette d'alarme concernant ce phénomène dont les conséquences sur la santé en font un véritable fléau de nos sociétés.

Les dégâts qu'il entraîne sont considérables et il est peut être bien plus nuisible pour la santé que le tabac et l'alcool. Cela ne veut pas dire qu'il est mieux de boire et de fumer plutôt que d'être stressé ... Mais on découvre que le stress est présent dans de nombreuses pathologies, soit comme un facteur déclenchant soit comme un facteur aggravant.

Les conséquences du stress sont relativement bien connues depuis longtemps, mais les moyens mis en œuvre pour combattre ses effets ne sont pas toujours des plus appropriés.

L'être humain est un tout, un ensemble de fonctions organiques et psychiques qui s'influencent mutuellement : ce principe est aujourd'hui de plus en plus accepté et reconnu comme tel, le corps agit sur le psychisme et inversement. Cette vision holistique du fonctionnement de l'être humain permettra d'une part de mieux comprendre le phénomène de stress, et de trouver des remèdes appropriés.

## Le stress et évolution

Lorsque l'homme est apparu sur terre il a dû affronter de multiples dangers et c'est parfois au péril de sa propre vie qu'il s'est battu pour préserver son espèce. Il n'est pas difficile d'imaginer les conditions de vie de l'homme préhistorique en pensant au milieu hostile dans lequel il évoluait. Il devait parfois combattre des animaux sauvages dont la force et la puissance étaient très nettement supérieures à la sienne.

Ses multiples agressions et tous ces dangers potentiels ou réels engendraient inévitablement des stress très importants pour nos ancêtres. Le stress dans ce genre de situation correspondait à une réaction de survie indispensable pour sa préservation.

Toute l'histoire de l'humanité qui s'en est suivie et jusqu'à nos jours témoigne d'un très grand nombre de situations où l'homme a dû constamment faire face à des situations particulièrement difficiles et contraignantes qui généraient des stress importants.

Ces nombreux événements stressant ont parfois des répercussions positives puisqu'elles ont imposé à l'individu de chercher des solutions adaptées pour améliorer ou changer la situation dans laquelle ils se trouvaient, il nous invite si nous ne vivons pas dans le refus, de modifier notre manière d'être et nos modes d'actions.

C'est grâce à ce principe évolutif que nos ancêtres ont fait évoluer les situations difficiles dans lesquelles ils se sont trouvés impliqués, et c'est l'héritage dont nous bénéficions aujourd'hui et qui s'est inscrit dans nos chromosomes.

Cette « expérience de vie », nous est en effet communiquée par ceux et celles qui nous ont précédé dans la grande chaîne de l'humanité à laquelle nous appartenons et qui nous donne les moyens nécessaires pour puiser dans nos propres potentiels innés et donner la pleine mesure de nos capacités physiques et psychiques.

**Découvrez Une Etonnante Formation sur CD Très Complète et Pédagogique pour Gérer Efficacement Votre Stress et Vos Ressources Personnelles**

**Sans Quitter Votre Domicile**

**Pour un prix dérisoire : 97 € le cycle entier avec suivi en ligne, A ne surtout pas manquer.**

**Approuvée par une chaîne de télévision française très connue dont l'équipe a suivi la formation.**

[Pour la découvrir Cliquez-ici](#)

## Qu'est-ce que le stress ?

L'être humain que nous sommes est en perpétuel changement. Rien n'est définitif en l'homme, rien n'est figé, tout ce que nous croyons de nous est voué à la transformation, c'est grâce à ce mouvement constant de nos structures psychophysiologiques que nous pouvons évoluer et nous adapter.

Si nous savons les accepter, les situations adverses, loin de nous diminuer, peuvent nous donner les moyens de faire évoluer nos facultés d'adaptation et en même temps notre intelligence consciente.

Le stress participe largement à cette évolution à condition que nous ne le subissions pas mais que nous sachions le gérer correctement.

Hans Selye, un des pionniers qui a mis en évidence dans les années 1936 le phénomène de stress, décrit celui-ci comme un « syndrome général d'adaptation » (SGA) qui comporte 3 phases distinctes : l'alarme (réaction de stress), la résistance (réponse adaptée ou non à la situation) et l'épuisement (ou phase de récupération).

Le terme de stress est emprunté à la langue anglaise et veut dire « tension » ou « contrainte ».

La plupart du temps lorsque les gens subissent le stress, il le désigne de manière générale comme une forme d'agression et l'associe à l'état physique et psychique dans lequel ils se retrouvent suite à ces « agents » stressants.

Alors que le stress recouvre tout un ensemble de réactions physiques et mentales qui parfois échappe totalement à la personne. Même dans un milieu très protégé l'enfant subit de nombreux stress.

Et très malheureusement nous offrons aujourd'hui à nos chérubins un environnement agité dans lequel il leur est bien difficile de se trouver de « bonnes empreintes » pour construire leur futur.

Ce climat anxigène et angoissé ne lui offre guère de perspectives heureuses et sans le savoir par nos propres stress nous le perpétuons à travers les générations à venir en leur donnant des repères qui ne sont guère facteur de bien-être et de bonheur.

## Les caractéristiques du stress

Fondamentalement le stress est un phénomène d'adaptation dont l'objectif principal est de donner une réponse appropriée en vue de préserver l'intégrité physique et psychique de la personne, pour le dire autrement, il s'agit d'une réaction de survie.

Autrement dit, le stress est un ensemble d'éléments en interaction dynamique. On peut même parler d'un « événement » qui se produit aussi bien extérieurement qu'intérieurement.

Un stress est en effet une sorte d'événement dans lequel nous sommes partie intégrante et partie prenante parfois malgré nous.

Et dans chacun de ces « événements » nous retrouverons toujours :

1. **Le stresser** : c'est ce qui est perçu, consciemment ou non, par la personne comme étant l'élément principal déclenchant dans le phénomène de stress. Il peut être extérieur ou intérieur.

**Parmi ces agents stressants, il y aura ceux d'ordre physique** : froid, chaleur, humidité etc ... variation climatique, changements brutaux de température, coup de soleil, rayonnement, lumière, pression atmosphérique, pollution, tous les stimuli visuels, auditifs ou olfactifs ...

**Les traumatismes et pathologies physiques** : autrement dit tout ce qui affecte le corps extérieurement ou intérieurement, choc, fracture, maladies etc ...

**Agents toxiques** : empoisonnement sous différentes formes : alimentaires, par contact, respiratoires etc ...

2. **La réaction au stresser** : personne dans le monde ne perçoit les événements exactement de la même façon, et du fait de cette disparité de vues, aucun ne réagira à un même stress de la même façon.

Cette manière d'apprécier une même situation influence donc inévitablement nos comportements et donc notre réaction face à un stress. Un échec selon la personne sera perçu soit comme une opportunité de changement, soit (à situation identique bien sûr) comme un événement douloureux. Selon cette appréciation l'un préservera son calme, tandis que l'autre sera tourmenté par toutes sortes d'événements mentaux et d'émotions qui épuiseront son capital santé et énergétique.

3. **La capacité de récupération par rapport au stress** : Là aussi elle varie d'un individu à l'autre et dépend de plusieurs facteurs

- Du degré de fatigabilité déjà existante, autrement de l'état général de la personne
- De sa manière d'apprécier l'événement
- De l'environnement dans lequel elle se trouve après l'événement stressant, s'il lui permet ou non de se récupérer

- De sa constitution physique ou mentale
- Des outils et moyens qu'elle a à sa disposition pour se récupérer (technique de relaxation ou de méditation, yoga, sophrologie, entraînement mental etc ... voir plus loin.

Ces trois éléments se trouvent présents dans tous les phénomènes de stress.

## Stress et vie quotidienne

Aujourd'hui il est de plus en plus difficile de trouver une personne qui ne se plaigne pas des effets négatifs du stress, mais qu'est ce qui a tellement changé dans notre vie pour que le stress soit devenu un phénomène aussi préoccupant.

**La réponse est très simple** : beaucoup plus de sollicitations, d'évènements anxiogènes et générateurs de stress, plus d'exigences, mais aussi une plus grande conscience des évènements dans le monde et la société, plus d'informations qui mal interprétées peuvent être source d'angoisse, et moins de temps de récupération.

Nous sommes en effet bien loin des rythmes de la nature dans lesquelles nous étions baignés du matin au soir. Nos sociétés se sont modernisées, et si elles nous apportent dans leur évolution des avantages et des bénéfices indéniables, il n'en reste pas moins qu'elle nous impose un rythme accéléré avec des stimulations extérieures beaucoup plus importantes qu'avant et qui vont malheureusement contre-nature.

Grâce au moyens modernes de communication, nous avons également une conscience accrue de ce qui se passe un peu partout dans le monde, et devant notre impuissance à agir directement sur ces situations qui ne dépendent pas directement de notre volonté mais qui peuvent avoir des conséquences sur notre vie, nous subissons malgré nous et malgré tout un stress.

Notre biologie n'est pas faite pour vivre dans un tel stress. Il ne s'agit plus seulement de gérer un événement difficile mais de maîtriser un très grand nombre de facteurs et de situations. Notre organisme ne peut, malgré son étonnant pouvoir d'adaptation, résoudre autant de difficultés en même temps, il a ses rythmes et ses biorhythmes et, s'ils ne sont pas respectés, cela entraîne inévitablement une disharmonie au niveau de nos fonctions physiologiques et mentales ...

Plus les sollicitations sont importantes, plus les efforts d'adaptation demandés seront importants et plus la dépense d'énergie sera conséquente. Nous devons vivre en proportion de nos exigences et de nos moyens. Si vous désirez faire beaucoup de kilomètre avec votre voiture par exemple et qu'en même temps vous

désirez la garder longtemps, il vous faudra une voiture suffisamment endurante et savoir que votre dépense en énergie, l'usure des différentes pièces de sa mécanique sera beaucoup plus importante

Vos besoins physiologiques et mentaux augmentent avec l'importance de vos exigences personnelles et extérieures

Notre modernité, même si par ses propres systèmes tend à vouloir nous simplifier la vie, entraîne de nouvelles exigences et de nouveaux besoins qui nous imposent de nouveaux efforts, des efforts bien différents de ceux que connaissaient nos ancêtres.

Comme on l'a vu plus haut, le stress est responsable de manière directe ou indirecte de 80% des problèmes de santé dans nos sociétés modernes.

Les multiples facteurs favorisant ou aggravant un stress doivent être prise en compte si nous voulons réellement éviter d'en subir les effets néfastes.

Une autre raison aussi est qu'en évoluant, nous oublions la nécessité de renoncer à de vieux modes de fonctionnement qui sont devenus inappropriés pour nos existences actuelles.

Autrement dit le changement ne doit pas être seulement extérieur mais aussi intérieur, nous devons inévitablement remettre en question ces vieux schémas de comportement pour y substituer de nouvelles manières d'être et d'action de façon à ce que notre équilibre biologique soit respecté. Il ne suffit pas en effet de désirer une chose, faut-il que nous soyons en mesure d'assumer les exigences que nous imposent nos choix.

## Stress et équilibre

Vous l'aurez compris, le stress affecte notre équilibre. Si nous n'avons pas l'opportunité de restaurer l'homéostasie (capacité de l'organisme à maintenir la constance du milieu intérieur) après un événement stressant, ou si celui-ci se maintient ou se répète trop souvent, il s'ensuit d'un dérèglement de nos fonctions biologiques et même mentales (ce qui affecte le corps affecte l'esprit et inversement).

Ce qui est d'autant plus pernicieux dans certains phénomènes de stress, c'est que l'état dans lequel il nous maintient parfois nous coupe complètement des sensations et donc des informations que nous fournit le corps pour nous avertir qu'un déséquilibre est en train de s'installer.

C'est de cette manière que le dérèglement s'accroît sans que nous nous en rendions toujours compte, et parfois, ce n'est que lorsque le corps est durement affecté que nous percevons enfin ces informations qui nous font savoir qu'il est grand

temps de faire quelque chose pour rétablir notre équilibre, un équilibre qui sera bien sûr plus difficile à retrouver.

Le temps, l'énergie et les moyens ne seront en effet pas les mêmes si nous avons accumulé de nombreux stress, qu'après un événement stressant ordinaire. C'est pourquoi il est important d'apprendre à le gérer efficacement

## **L'homéostasie : la base de notre santé**

La vie à tous les niveaux est une recherche constante de l'équilibre.

Lorsque différents facteurs extérieurs ou intérieurs viennent perturber notre équilibre, il s'en suit aussitôt d'une mise en mouvement de nos mécanismes psychophysiologiques qui chercheront alors à neutraliser les effets des différents stress auxquels nous sommes soumis.

Leur rôle est de maintenir la constance du milieu intérieur et de préserver ainsi l'harmonie entre tous les échanges qui eux participent à notre bonne santé.

Dans un fonctionnement normal, l'équilibre interne se rétablit sans difficulté, et les différents stress de la vie quotidienne sont en général rapidement absorbés et leurs effets neutralisés.

Mais lorsque le stress devient beaucoup plus important soit dans sa répétition ou dans son intensité et sa soudaineté, nos mécanismes internes subissent une « surcharge de travail » et ne parviennent plus à assurer la préservation ce si précieux équilibre qui est la source de notre bien-être et de notre santé.

L'erreur consiste souvent en effet à croire que la bonne santé est seulement l'absence de maladie alors qu'en fait la maladie est un des nombreux signes de déséquilibre qui lui commençait déjà à s'installer avant même que la maladie apparaisse.

Malheureusement de moins en moins de personnes connaissent cet « état d'équilibre parfait entre toutes nos fonctions qui se caractérise par un bien-être physique, mental et social parfait » (selon l'OMS).

Le mode de vie moderne semble malheureusement interdire cet état d'heureuse harmonie à cause des pressions, des exigences et de l'environnement peu propice à la santé qu'il impose à chacun des membres de nos sociétés industrialisées.

Toutes les fonctions aussi bien du corps que de l'esprit vivent dans une étroite et indispensable interdépendance sans laquelle notre équilibre et notre santé ne peuvent exister. Notre bien-être, notre santé et même notre bonheur dépendent en effet de cet équilibre et de la cohérence qui existe dans ce jeu d'interaction.

Depuis la nuit des temps, la médecine chinoise, tout comme la médecine ayurvédique, défendent ces principes qui selon eux sont indissociables. On ne traite

pas un individu uniquement sur la base de ses symptômes, on tient compte également des facteurs émotionnels, environnementaux et évolutifs.

Lorsqu'un thérapeute se contente de traiter uniquement les symptômes, il commet l'erreur de négliger les causes qui ont favorisé l'apparition de la maladie ou du stress, laissant ses causes continuer à agir et affecter plus profondément le corps.

La maladie est une expression du déséquilibre, éliminer la maladie ne résout pas le problème sur le fond, cela peut même parfois l'aggraver puisqu'on supprime le moyen qu'a le corps d'exprimer sa souffrance.

Alors qu'en agissant directement sur les causes, en modifiant certaines habitudes comportementales, alimentaires et mentales, et en acquérant des moyens pour gérer son stress, soit on évitera carrément les effets délétères du stress, soit on en éliminera les effets beaucoup plus rapidement.

## Les dangers du stress

Le stress est devenu le fléau des temps modernes, il est la cause principale de l'absentéisme dans les entreprises, et comme on vient de le voir, il est la source de nos déséquilibres.

Dans nos sociétés en perpétuelle effervescence, la lutte contre le stress est devenue indispensable dans la prévention de la maladie sous toutes ses formes. On constate que même le nombre de maladies mentales est en constante augmentation chaque année.

Y aurait-il un lien avec le stress ?

Fort probablement car lorsque le terrain est fragilisé dans l'enfance par de nombreux stress, il laisse une grande place ouverte à toutes les névroses et maladies mentales possibles.

On sait très bien qu'une psychose, même lorsqu'elle se déclenche à un âge adulte, a été très souvent favorisée par des chocs petits ou grands, parfois répétés dans l'enfance. Le stress n'est pas l'apanage des grands.

Nos « maladies modernes » déclenchées ou aggravées par le stress frappe et tuent chaque année des milliers de personnes dans la force de l'âge.

Minimiser ou négliger le phénomène de stress peut nous exposer à de très mauvaises surprises !

## Les causes fondamentales du stress

On ne peut pas parler du stress sans prendre en considération l'aspect psychologique de ce phénomène. Ce serait une erreur fondamentale qui nous conduirait à négliger l'aspect probablement le plus important.

Toutes les solutions et tous les remèdes que l'on prendrait pour palier aux effets du stress n'agiraient que de manière temporaire avec une efficacité très relative.

Nous en avons parlé plus haut, chacun possède une vision de la réalité qui lui est propre, cette vision des choses est en grande partie conditionnée par son histoire personnelle. C'est pour cela que personne ne réagit de la même façon face à un même événement.

Ce point, trop souvent négligé par beaucoup d'auteurs qui traitent du stress, est essentiel pour comprendre les mécanismes du stress et la manière de s'en libérer.

Quel que soit le remède que vous prendrez, qu'il soit naturel ou non, n'agira qu'au niveau des effets et non de la cause ultime. Que vous fassiez du sport pour vous déstresser, ou que vous preniez des plantes ou des calmants, n'éliminera en aucun façon votre manière d'appréhender un événement ou une situation anxieuse ou stressante.

Une personne anxieuse ou angoissée, ou qui manque de confiance en elle subira, c'est évident, un stress beaucoup plus important lorsqu'elle devra affronter certains événements qui risquent de la confronter à ses doutes quant à ses propres capacités, qu'une autre qui jouira d'un plus grand aplomb dans la vie.

L'image, que chacun porte en lui de lui-même, qu'elle soit consciente ou non, et plus encore si elle est très inconsciente, interagira qu'on le veuille ou non, dans tout ce nous entreprenons. Et l'intensité de la réaction face à une situation dite stressante sera directement déterminée par la représentation mentale que nous avons de la situation qui elle est influencée par l'image de soi.

Autrement dit, ce n'est pas l'événement lui-même qui « décide » de l'importance du stress vécu, mais plutôt l'idée ou la perception que nous en avons.

Pour redonner l'exemple cité plus haut, un échec pourra être considéré par une personne ayant suffisamment confiance en elle comme une situation de fait qui ne demande qu'à être corrigée, tandis que pour une autre, moins sûre d'elle, cet événement ajoutera au manque de confiance qu'elle s'accorde à elle-même.

Autrement dit, tout ce que nous entreprenons, la manière de gérer les situations stressantes auxquelles nous sommes confrontés, l'intensité et l'importance de notre réaction ou notre capacité à garder notre calme devant ces dits événements et de trouver des solutions adaptées si nécessaire, dépend en premier lieu du rapport que nous avons avec nous-même et de l'appréciation consciente ou non que nous avons

de nous mais aussi de la perception que nous avons de l'événement stressant en question.

Dans les remèdes, nous aurons donc tout intérêt à chercher à améliorer le rapport que nous avons avec nous-même par des techniques appropriées.

Négliger la dynamique de notre esprit et des forces qui la sous-tendent serait une grave erreur dans le « traitement » du stress.

Il est évident qu'une personne qui a davantage conscience de ses ressources et qui ainsi bénéficie d'une confiance suffisamment grande en elle-même se laissera beaucoup moins charrier par des conditions adverses et se remettra bien plus vite d'un événement stressant.

Si vous désirez connaître une méthode vraiment efficace pour gérer votre stress et qui réponde parfaitement à ce besoin allez voir sur le site : "[Ressources & Actualisation](#)". Cette démarche très complète a reçu l'aval de nombreux organismes qui y recourent dans le cadre de la gestion du stress pour leur personnel. France 3, par exemple, l'a adopté en Alsace et l'a inséré dans son programme de formation.

## Les symptômes du stress

### Les avez-vous ?

D'abord il faut distinguer, comme nous venons de le voir, un stress passagé suite à un événement particulier, et un état de stress que l'on ressent soit de manière récurrente soit de manière quasi permanente.

Examinez cette liste, et si vous reconnaissez plusieurs de ces symptômes, il y a de fortes probabilités que vous viviez un état de stress et qu'il est sûrement nécessaire de faire quelque chose.

- ✓ Vous sentez-vous souvent fatigué ?
- ✓ Avez-vous tendance à avoir du mal à vous endormir ?
- ✓ Ou vous réveillez-vous souvent la nuit ?
- ✓ Votre sommeil est-il agité ?
- ✓ Et si vous dormez bien avez-vous le sentiment que votre nuit ne vous a pas permis de vous récupérer complètement de la journée de la veille ?
- ✓ Avez-vous des angoisses régulièrement ?
- ✓ Sentez-vous parfois déprimé ?
- ✓ Souvent agité(e) ?

- ✓ Tendu(e) ?
- ✓ Nerveux (e) ?
- ✓ Anxieux (e) ?
- ✓ Irritable ?
- ✓ Avez-vous des migraines ou maux de tête sur lorsque vous êtes au repos ?
- ✓ Vous sentez-vous « saturé » ?
- ✓ Eprenez-vous souvent un raz-le-bol ?
- ✓ Avez-vous du mal à vous concentrer ?
- ✓ Vos pensées sont-elles confuses ?
- ✓ Avez-vous fréquemment des trous de mémoire ?
- ✓ Des absences ?
- ✓ Un défaut d'attention parfois ?
- ✓ De la difficulté à trouver vos mots ?
- ✓ Eprenez-vous un mal-être ou des oppressions ?
- ✓ Tombez-vous facilement malades (rhumes à répétition par exemple) ?
- ✓ Vous sentez-vous démotivé ?
- ✓ Faites-vous des crises de spasmophilie ?
- ✓ Vous sentez-vous parfois hypocondriaque (peur de la maladie) ?
- ✓ Manquez-vous de confiance en vous ?
- ✓ Ou d'estime de vous-même ?
- ✓ Avez-vous de la peine à vous relaxer ?
- ✓ Vous sentez-vous désorganisé ?
- ✓ Faites-vous souvent des erreurs ?
- ✓ Ressentez-vous une certaine excitabilité ?

Plus le nombre de symptômes est important et plus vous êtes dans un état de stress qui nécessite sûrement d'agir pour retrouver votre équilibre.

## ATTENTION !

Un stress ne s'améliore jamais tout seul, même si vous le laissez derrière vous et l'oubliez.

Ce sont autant de déséquilibres qui s'accumulent et qui avec le temps sont de plus en plus difficiles à résorber, et qui nécessiteront donc plus de temps et de moyens pour retrouver un bon niveau d'équilibre.

# Les remèdes anti-stress

## Modes d'actions contre le stress

Comme nous venons de le voir, il existe plusieurs modes d'action possibles pour pallier les effets ou aux causes du stress.

### Il est possible effet d'agir à plusieurs niveaux :

- soit sur les conséquences du stress en corrigeant les déséquilibres qu'il a entraînés,
- soit en prévenant ces effets nocifs,
- ou mieux encore, faire en sorte qu'il y ait le moins de réactions (ou de moindre intensité) au stress possible.

**Attention ici** ; lorsque l'on dit moins de réactions, cela ne veut pas dire moins ou pas de réponses face à la situation, il ne faut pas confondre agir et réagir, ce n'est pas la même chose !

## Les remèdes anti-stress

**Pour corriger les effets du stress on peut agir de plusieurs manières :**

### Les médicaments contre le stress

Soit le recours médicamenteux que préconisent certains médecins, mais qui n'est pas sans inconvénient à cause des effets secondaires et nocifs pour d'autres fonctions, et de la dépendance possible à ces remèdes. **Ils ne libèrent pas de la cause réelle du stress**

## Les plantes anti-stress

On peut aussi recourir à l'utilisation de certaines plantes qui n'auront pas les effets secondaires des médicaments.

### Les plantes adaptogènes

Ce sont des plantes qui permettent de renforcer la résistance au stress. Elles aident le corps à se rééquilibrer plus facilement et plus rapidement grâce aux substances et principes actifs qu'elles contiennent. Pour n'en citer qu'une, la plus connue, le ginseng. Dans tous les cas veuillez à choisir des plantes de qualité avec le bon dosage

### Les plantes calmantes

Certaines permettent de rééquilibrer le système nerveux, d'apporter un certain repos à l'organisme qui lui offrira ainsi de meilleures conditions pour se récupérer et réduire l'intensité de la réaction. La passiflore, la valériane, escholsia etc ...

## Les compléments alimentaires contre les effets du stress

Il existe de nombreux compléments alimentaires qui permettent d'atténuer les effets du stress et de redonner au corps son fonctionnement normal. Soit ils permettent de renforcer les défenses de l'organisme, soit ils agiront directement sur le système nerveux pour lui permettre, là aussi, de retrouver son état d'équilibre.

## La médecine chinoise ou ayurvédique

Grâce à ces médecines ancestrales, vous pouvez retrouver un bon niveau d'énergie. Toute la difficulté est de trouver un bon praticien.

Vous pouvez aussi demander de l'aide auprès d'un ostéopathe qui peut vous aider à retrouver votre équilibre énergétique.

## Le massage anti-stress

S'il est fait dans les règles de l'art, il vous permet de retrouver un bon niveau de détente et de repos, l'idéal pour pleinement en bénéficier est de ne pas se remettre immédiatement dans une activité après. Personnellement j'ai une préférence pour le massage ayurvédique

## Le sport

Le sport peut aider à évacuer un trop plein de tension. Sa pratique entraîne une production d'endorphines qui produisent une sensation de bien-être et de calme. Il permet aussi, s'il est pratiqué en bonne intelligence, de rééquilibrer les fonctions du corps et le système nerveux et de renforcer les défenses immunitaires.

Seulement il faut faire **attention** car dans la majorité des cas, l'état de stress indique une baisse de l'énergie vitale, le sport peut donc, même s'il apporte un

soulagement, accentuer ce manque et vider littéralement le peu d'énergie qui manque. Il ne traite pas non plus la cause profonde du stress

## Ci-cong, tai-chi, shiastu

Voilà autant de moyens qui vous permettront de retrouver votre équilibre énergétique, et même de le maintenir si vous le pratiquez régulièrement

Mais sachez encore une fois que toutes ces méthodes visent uniquement à rééquilibrer et corriger les effets du stress, mais ne vous donnent pas les moyens de le gérer en vous libérant de ces causes.

Il vous faudra recourir à ces méthodes aussi souvent que vous subirez le stress. L'idéal reste encore d'apprendre à le gérer.

**Si la cause de votre stress est liée à un manque de confiance ou d'estime de soi, aucune de ces méthodes ne vous aidera à retrouver une saine confiance en vous-même. Il faudra recourir à une démarche thérapeutique ou de développement personnel**

## La sophrologie méthode anti-stress

Il y a deux façon de pratiquer la sophrologie (qui est une méthode basée sur des techniques de relaxation et de visualisation).

Soit vous vous rendez chez un sophrologue qui vous fera une séance guidée. Vous en ressortirez complètement rasséréiné et apaisé. Vous aurez ainsi retrouver un très bon niveau d'équilibre et après quelques séances vous aurez complètement récupéré. Toute la difficulté ici aussi est de trouver un bon praticien.

Seulement cette méthode a ses limites, car, d'une part vous êtes dépendant du thérapeute, et ensuite il faut savoir que, dès que des conditions stressantes se reproduisent vous vous retrouvez avec les mêmes difficultés.

Soit le sophrologue vous apprend, à travers un entraînement spécifique à maîtriser vous-même ces pratiques. Cet entraînement non seulement vous rendra autonome, mais en plus vous conduira graduellement vers une meilleure connaissance et maîtrise de vous-même. (Malheureusement il existe très peu de praticiens qui proposent ce genre d'entraînement car la plupart préfère voir revenir leurs patients)

Et si la méthode est bien conçue, vous apprendrez également à révéler et utiliser pleinement vos propres ressources. Vous pourrez ainsi agir directement sur l'image de vous-même ce qui vous aidera considérablement à améliorer le rapport que vous avez avec vous-même.

Si vous ne connaissez pas de méthode voici une bonne adresse : [« Ressources & Actualisation »](#)



## La méditation pour pallier les effets du stress

La méditation est une excellente démarche puisque, elle aussi, peut vous aider à agir en profondeur. Avec des techniques spécifiques, vous pouvez transformer votre appréciation de la réalité.

Il faut savoir toutefois que peu de gens en occident sont préparés à aborder directement la méditation et qu'il est souvent nécessaire de commencer par un entraînement de base.

Si vous n'en connaissez pas vous pouvez vous rendre sur ce même site. [Cliquez ici.](#)

## L'action des remèdes anti-stress

Les deux méthodes se complètent : agir sur les causes du stress vous permettra de vivre autrement, de gérer beaucoup mieux votre stress et de vous accorder une vie bien meilleure en retrouvant ou en gagnant en confiance en vous-même et en vous libérant de vos difficultés personnelles.

En agissant sur les causes du stress, non seulement vous réduirez l'intensité de vos réactions pour y substituer des modes de fonctionnement beaucoup plus appropriés, mais vous vous ouvrirez à de nouvelles perspectives de vie. Il s'en suivra un regain d'énergie et de motivation.

En agissant sur les effets négatifs du stress, vous retrouverez plus facilement votre équilibre et vous éviterez ainsi l'accumulation de ces nombreux stress et des déséquilibres plus importants qui pourraient s'ensuivre et vous entraîner vers des maladies ou des troubles réellement graves.

**En conclusion, ne négligez pas le phénomène de stress.**

## Hygiène de vie contre le stress

Bien sûr cela n'exclue pas que vous deviez accorder un minimum d'attention à votre hygiène de vie.

### Évitez des repas trop lourds le soir

Votre corps a besoin d'énergie le matin pour assumer les dépenses énergétiques de la journée et non le soir où il a besoin de se reposer.

En mangeant copieusement le soir vous imposez à votre organisme un surcroît de travail alors qu'il a justement besoin de se reposer.

Prenez plutôt un bon petit-déjeuner à base de fruits et de céréales complètes.

## **Évitez autant que possible les excitants surtout le soir.**

Saviez-vous que la caféine provoque des carences en magnésium ? Le minéral dont a justement le plus besoin votre organisme pour lutter contre la fatigue, les infections et les effets du stress.

Un minéral indispensable pour un très grand nombre de fonctions, une cure de magnésium prise régulièrement n'est pas inutile, surtout si vous êtes quelqu'un de stressé, mais veillez toujours à prendre du magnésium naturel.

Vérifiez auprès d'un naturopathe si vous n'avez pas besoin d'autres minéraux ou oligoéléments pour votre équilibre, voir une cure vitaminée.

## **Faites de la marche.**

Il n'y a rien de tel pour rééquilibrer la plupart de nos fonctions, elle favorise la respiration naturelle, détend la colonne vertébrale, tonifie le cœur, et fait circuler l'énergie.

## **La chambre, un lieu pour dormir loin de tout stress**

Par pitié, ne mettez pas votre téléviseur ou votre ordinateur dans la chambre, c'est une catastrophe du point de vue énergétique, même éteint, et évitez de l'utiliser tard le soir car cela excite le système nerveux et de fait, nuit à la qualité de votre sommeil, indispensable pour récupérer du stress.

## **Manger sainement**

On ne le dira jamais assez, les sucres rapides ne sont pas nécessaires, vous n'avez pas besoin d'en consommer. Cela perturbe l'équilibre acido-basique de votre corps, et en plus cela provoque des pics d'insuline qui force l'organisme à transformer tous ces glucides en graisse.

Il faut savoir que plus vous mangez de sucre plus vous éprouverez le besoin d'en absorber, alors abandonner les sucreries, les sodas et autres boissons du genre.

Mangez équilibré, il n'est pas nécessaire de suivre des régimes draconiens, un peu de bon sens suffit. Sinon informez-vous.

## En conclusion

Le stress peut avoir des conséquences véritablement désastreuses sur votre équilibre et votre santé. De plus il nuit à votre bonheur en vous empêchant d'avoir le recul nécessaire pour agir de façon appropriée.

Dans l'agitation, il est en effet d'apprécier les événements pour ce qu'ils sont et donc de mener une action adéquate.

Vous pouvez naturellement recourir à des remèdes pour enrayer ou atténuer les effets du stress, mais cela n'empêchera pas le stress de revenir.

Il est nécessaire dans la plupart des cas de modifier ses habitudes, d'acquérir une saine hygiène de vie, de savoir se relaxer et de modifier sa manière de voir et de penser afin d'être moins la proie de ses émotions.

Nous vous recommandons une démarche qui a largement fait ses preuves dans ce domaine, il s'agit d'une véritable méthode de développement personnelle très complète enseignée avec rigueur et bon sens, vous la trouverez sur le site :

<http://www.accomplissement-de-soi.org>

### Ne laissez plus le stress gâcher votre vie !

**Découvrez Une Etonnante Formation sur CD Très Complète et Pédagogique pour Gérer Efficacement Votre Stress et Vos Ressources Personnelles Sans Quitter Votre Domicile**

**Pour un prix dérisoire : 97 € le cycle entier avec suivi en ligne, A ne surtout pas manquer.**

**Approuvée par une chaîne de télévision française très connue dont l'équipe a suivi la formation.**

[Pour la découvrir Cliquez-ici](http://www.accomplissement-de-soi.org)

Édité par le CSP de Strasbourg : copyrite©llement