

Le stress : comment trouver son équilibre ?

Le stress fait partie intégrante de nos vies : se faire réveiller par le réveil est un stress, car nous n'avons peut-être pas assez dormi, manger du sucre rapide de bon matin est un stress pour notre corps, les embouteillages ou les transports en commun peuvent être un stress, sauf si nous en faisons un moment intéressant comme lire ou écouter un podcast par exemple, le manque de lumière naturelle peut aussi être un stress pour notre corps....



Mais le stress n'a pas que négatif, **il y a aussi du bon stress**, celui qui nous permet de penser à tout pour partir en vacances et ne rien oublier, celui qui nous permet d'apprendre nos leçons pour réussir nos examens, celui qui nous permet de donner le meilleur de nous-même, à condition que ce stress reste mesuré et qu'il ne prenne pas le dessus sur notre projet.

Le stress a toujours existé, c'est d'ailleurs grâce à lui que notre espèce a survécu. **Un stress est une réaction physiologique non spécifique de notre corps à toute sollicitation**, qu'elle soit interne (ex : s'obliger à rendre un rapport « parfait » à son boss) ou externe (ex : un accident, des embouteillages).

Nous avons 3 façons de réagir au stress, et cela depuis la préhistoire :

- **l'attaque**, l'homme pouvait se sentir assez fort pour attaquer la bête,
- **la fuite**, l'homme pouvait se dire que c'était la meilleure solution pour sauver sa peau,
- **l'immobilisation**, c'est aussi une solution, la bête pouvait croire qu'on était mort et on ne lui faisait plus envie.

Ces 3 façons de réagir sont totalement physiologiques, c'est-à-dire qu'elles se passent dans le corps. C'est grâce au stress, que nous avons un afflux sanguin dans nos muscles et dans notre cerveau pour attaquer la bête, que nous avons

une augmentation de la production d'oxygène, afin de pouvoir se battre le temps nécessaire. **Le système nerveux autonome (SNA) gère les fonctions automatiques du corps comme la fréquence cardiaque, la température corporelle, la digestion, la respiration... Le SNA sympathique permet de stimuler le corps pour réagir au mieux au stress et la SNA parasympathique va venir apaiser les organes pour rétablir un fonctionnement « normal ».** Cependant, trop de stress peut « user » prématurément nos organes. C'est pour cela qu'il est important de savoir « gérer notre stress ». Mais comment ?

Le mouvement, la respiration, une alimentation saine, boire de l'eau, la nature, rire, le lien social, les compliments, avoir un animal, les projets professionnels ou personnels, une maison aérée, calme et avec les personnes qu'on aime, faire du sport, ... permettent de gérer son stress, de nous apaiser. Si nous avons un travail stressant, faisons le nécessaire pour savoir s'apaiser à la maison ou dans nos activités culturelles et sportives. Si c'est stressant à la maison, trouvons du temps pour sortir et faire des choses que l'on aime.

En kinésiologie nous avons aussi plusieurs outils qui peuvent s'adapter à votre besoin : le brain gym, la respiration, les équilibrations énergétiques autonomes peuvent être pour vous des moyens de prendre soin de vous à la maison, au travail ou en voiture afin de maintenir votre équilibre au quotidien.

Voici un élément issu d'une branche de la kinésiologie : le brain gym et notamment une routine qui s'appelle l'ECAP¹ que les enfants et les adultes peuvent réaliser au quotidien pour stimuler et mettre en lien chaque partie de son cerveau et être au mieux de son équilibre chaque jour.



Penser à soi, faire des activités que l'on apprécie et qui nous font du bien n'est pas égoïste, **c'est vital !** Cela entretient nos organes en profondeur afin de nous maintenir en pleine santé. Si cela nous paraît trop compliqué, alors prenons le temps de faire le point avec un thérapeute afin de comprendre pourquoi prendre soin de soi paraît impossible ou trop culpabilisant.

N'hésitez pas à me contacter si vous vous sentez trop stressé ou si vous n'arrivez pas à savoir comment organiser votre vie pour trouver l'équilibre qui vous convient. La kinésiologie est totalement adaptée pour vous accompagner.

Caroline

¹ <https://youtu.be/pdGth05yl-o?si=FXvBqsYWRAt1eO1M> – Vidéo de l'ECAP par Audrey Mée, Kinésiologue

