

Le stress est une réaction normale à des événements de différentes natures comme tomber amoureux, changer de job, éviter une collision etc... C'est un incroyable « mécanisme » de survie intégré dans notre corps comme moyen de protection.



Lorsqu'un déclencheur survient, le système nerveux sympathique déclenche la réponse « lutte ou fuite » qui nous mobilise afin de prendre des mesures et éviter le danger.

La problématique d'aujourd'hui et de notre mode de vie est que ton corps ne fait pas la différence entre un **Ours** qui te poursuit et une pression/anxiété professionnelle.

Du coup, si ton corps constamment est en état de stress pour les problèmes du quotidien (angoisses liées au travail, maison, école, relations) et qu'il reste en alerte, il va construire une résistance et une tolérance afin de coexister avec ces facteurs.

Cet état provoque une libération d'hormones qui vont avoir un effet dévastateur sur ton corps, abaissant ton système de défense et te rendant plus sensible à la maladie et insidieusement au fil du temps c'est un « burn-out » qui t'attend ou d'autres pathologies.

### **Quelques symptômes :**

- Crampes d'estomac, reflux et/ou nausée
- Baisse de la libido
- Douleurs dans les articulations et les muscles
- Augmentation de la pression sanguine et palpitations cardiaques
- Humeur changeante, colère, dépression
- Manque d'énergie et troubles du sommeil

### **Que faire pour sortir du cercle vicieux ?**

1. Apporte les bons nutriments à ton corps (légumes, fruits en abondance)
2. Evite les boissons excitantes en quantité (2 à 3 cafés/jour max.) et bois de l'eau
3. Dormir (06:00 à 08:00 par nuit)
4. Oxygène toi au moins 30 mn/jour : danse, sors le chien, jardine, joue à la Wii
5. Médite (matin et soir)
6. Priorise tes tâches et concentre toi sur une tâche à la fois

Si tu ne devais en choisir qu'une parmi ces pratiques je te conseille de : **respirer** le plus souvent possible de 3 à 5x/jour, de « manière profonde » et « consciente » par le diaphragme (respire ventrale) en expirant longuement. Cela donne au corps un signal de « sécurité »!

Bonne semaine à toi et n'hésite pas à me laisser un commentaire, à "liker" cet article ou pas et à le partager.

Wendy G.