

Mieux gérer le stress

Améliorer votre santé globale et votre mieux-être

Vous sentez-vous souvent stressé (e), bousculé (e), surchargé (e), épuisé (e), angoissé (e), anxieux (se)... à tort ou à raison?



Manquez-vous d'énergie, de concentration, d'enthousiasme?

Souhaitez-vous accéder à plus de bien-être, de sérénité, d'efficacité, de joie de vivre et optimiser votre potentiel d'épanouissement

Si oui, peut-être que vous laissez le stress trop vous envahir?

Le stress ! Un mot bien populaire utilisé à bien des « sauces »... et la cause de bien des maux !

Au fait, c' est quoi le stress au juste? Selon l'encyclopédie Wikipédia, le stress c'est l'ensemble des réponses d'un organisme soumis à des pressions de la part de son environnement et dont les réponses dépendent toujours de la perception qu'a l'individu des pressions qu'il ressent.

[Le stress, c'est quoi?](#)

comment il affecte notre corps et notre esprit

C'est normal et utile de ressentir à différents moments de notre vie un certain niveau de stress. Le stress n'est pas mauvais en soi. Il est même nécessaire pour notre survie et utile pour relever des défis par exemple. Il nous permet d'affronter des situations d'urgence, de réagir et de nous adapter. Lorsqu'on vit une situation de stress, notre cerveau réagit, en produisant et en libérant de l'adrénaline pour nous amener à réagir rapidement et si la situation se maintient, un autre type d'hormone est alors sécrété par notre cerveau pour nous aider à maintenir un peu plus long temps, pour tenir le coup comme on dit, c'est le cortisol. Dans les deux cas, c'est pour une situation temporaire sinon notre corps et notre cerveau s'épuisent et c'est là le problème, le mauvais stress : Un danger et même un poison pour notre santé physique et mentale...

Le stress est différent de l'anxiété. L'anxiété est une émotion alors que le stress est un mécanisme de réponse pouvant amener différentes émotions, dont [l'anxiété](#).

La peur est aussi une émotion, un peu comme l'anxiété. Normalement elle se manifeste en réaction à un danger ou une menace réelle. C'est normal d'avoir peur si on se retrouve face à face à un ours dans la forêt. Cependant si l'on a peur des mois à l'avance parcequ'on a prévu une balade en forêt et qu'on craint de rencontrer un ours, alors on est probablement anxieux.

Mieux gérer le stress est bénéfique pour notre corps et notre esprit. Il permet de prévenir, de diminuer et même souvent d'éliminer bien des émotions et des états difficiles tels que l'anxiété, le burnout, la dépression etc..

Mieux gérer le stress permet d'accéder à une meilleure santé globale et à plus grand épanouissement personnel.

En ce midi pile coaching, j'ai pensé vous vous partager une

technique simple et efficace, pour vous libérer du stress... en 3 minutes : La cohérence cardiaque!

La cohérence cardiaque est une technique issue des recherches médicales dans le domaine des neurosciences et de la neurocardiologie . Ce concept (cette technique) a pris naissance aux États-Unis il y a une quinzaine d'années. L'Institut HeartMath , en Californie a démontré les impacts bénéfiques de cette technique sur la santé en général et le mieux-être. Cette technique est également présentée par le Docteur David Servan Schreiber, dans son livre « Guérir le stress, l'anxiété, la dépression sans médicaments ni psychanalyse, en démontre également les bienfaits pour la santé et la gestion du stress et de l'anxiété.

Comment pratiquer la cohérence cardiaque? Très simple:

Installez-vous confortablement et prenez de grandes respirations. Adoptez une fréquence respiratoire de cinq secondes en tenant un rythme régulier de cinq secondes lors de l'inspiration et de cinq secondes également lors de l'expiration. Répétez l'exercice 18 fois : 18 inspirations, 18 expirations, pour une durée de 3 minutes.

Pour vous entraîner à garder le « focus » et le rythme, installez un chrono, et [suivez ce guide](#)

Tout au long de l'exercice, focalisez votre attention sur votre cœur, votre souffle et profitez-en pour vous remémorer un beau souvenir agréable.

Faites tomber le stress (et le niveau de cortisol)...en seulement 3 minutes !

Répétez cet exercice 2 à 3 fois par jour et vous verrez rapidement les bénéfices se faire sentir...

Vous pouvez également consulter une de [mes infolettres antérieures](#) sur le sujet et [apprendre à déjouer le fameux](#)

[stress!](#)

Pour en savoir davantage sur mon [Atelier CAP](#) sur la Gestion du stress..

Bon midi...en cohérence cardiaque!