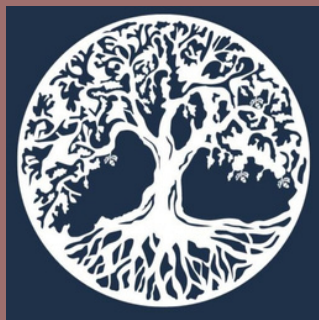




Bon stress & mauvais stress





Bonjour

Moi, c'est Mélanie, sophrologue et naturopathe !

Je vous partage aujourd'hui mon guide complet pour bien faire la différence entre bon stress et mauvais stress.

Au programme :

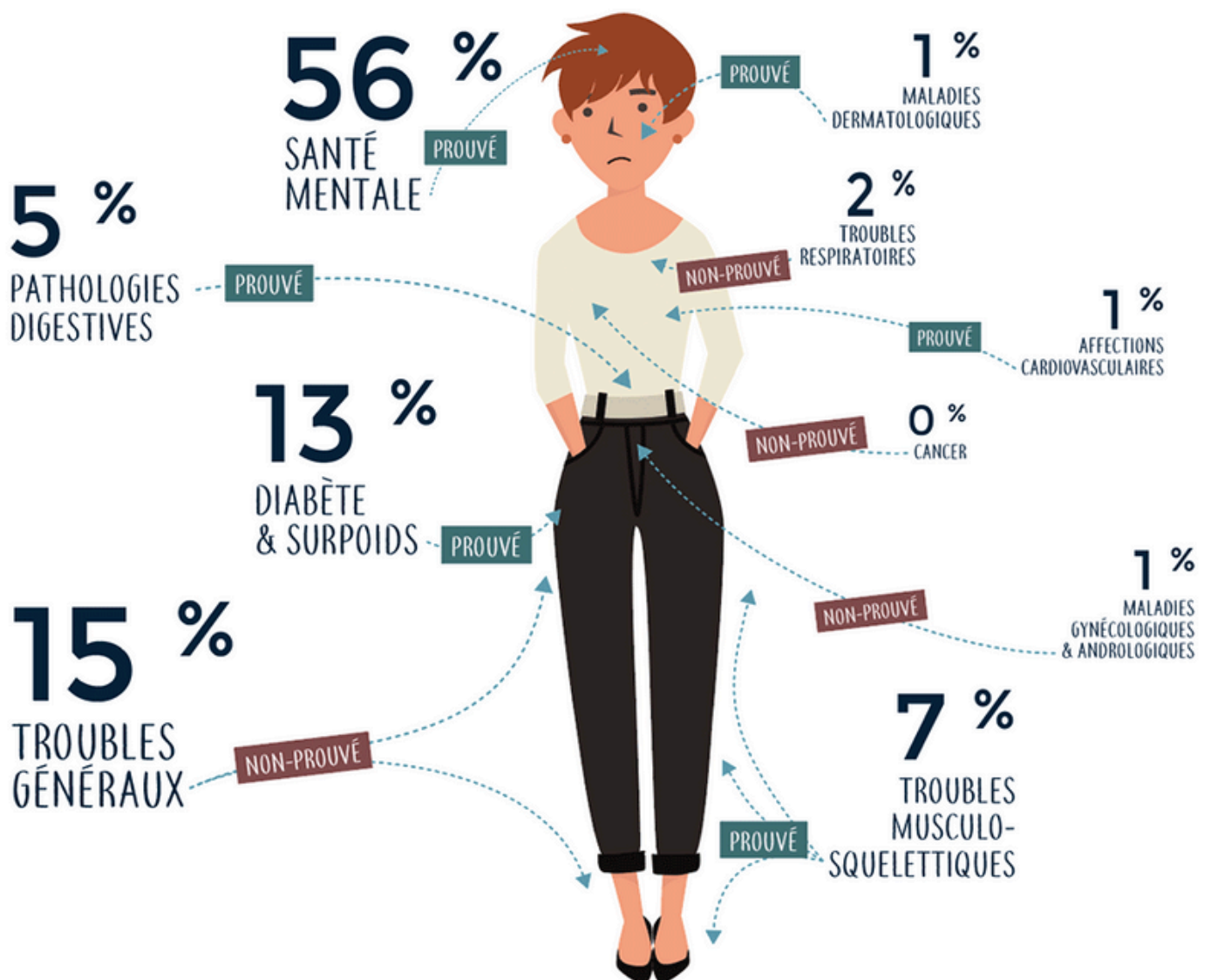
- Les conséquences du stress en quelques chiffres.
- Exercices pratiques pour éviter le mauvais stress.

C'est parti !

Les conséquences du stress

Lorsqu'on passe du bon stress au mauvais stress, les conséquences se font ressentir à différents niveaux et peuvent impacter tant la **santé physique** que la **santé mentale**.

Selon l'*Observatoire du Stress* fondé par Ramsay Santé, voici quelques chiffres à prendre en considération.



Source

- Ramsay Santé (24 novembre 2017). La Fondation Ramsay Générale de Santé crée son Observatoire du stress.

S'ancrer - Je vois, j'entends...

 Durée de l'exercice : moins de 5 minutes... Idéal dans une salle d'attente, dans les transports en commun ou lorsque vous sentez monter une crise d'angoisse.

 Objectif : reprendre conscience de l'instant présent et de ses sensations.

Description de l'exercice

- Pour commencer, prenez trois inspirations profondes.
- Analysez votre environnement selon vos différents sens et de façon détaillée
 - Vue : “Je vois une fenêtre ouverte dans l'immeuble d'en face. Elle est en bois et de couleur bordeaux. La peinture est un peu écaillée ce qui lui donne un côté vintage. À travers la fenêtre ouverte, je devine un salon.
 - Ouïe : “J'entends des gens qui parlent au loin. Leur discussion semble enjouée et ils rigolent de temps en temps.”
 - Toucher, odorat ou goût : “Je sens le goût de ma boisson. C'est une infusion froide à la pêche et à la menthe. Elle crée une sensation agréable de fraîcheur quand je la bois.”
- À répéter 5 fois avec des éléments différents pour chaque observation.



Se décrocher - Remarquer...

 Durée de l'exercice : quelques secondes. À pratiquer sur l'instant où une émotion négative surgit.

 Objectif : conscientiser et reconnaître et nommer les émotions avant de s'en défaire.

Description de l'exercice

- Première étape : prenez conscience qu'une pensée, émotion ou sensation négative vous a accroché, qu'elle vous distrait.
- Ensuite, nommez-la intérieurement, prenez le temps de comprendre ce qui se passe : "j'ai la poitrine oppressée, j'ai une inquiétude par rapport à cet évènement à venir, je ressens de la colère suite à cette situation...".
- Enfin, décrochez-vous de cette pensée en revenant à l'instant présent et en focalisant toute votre attention sur ce qui se passe autour de vous, sur les personnes avec qui vous êtes, etc.



Agir en accord avec ses valeurs

 Durée de l'exercice : 10 à 15 minutes pour choisir vos valeurs personnelles puis le temps dont vous avez besoin pour gérer chaque situation qui se présente.

 Objectif : voir le verre à moitié plein, changer ce qui peut l'être, accepter ce qui ne peut être changé et vivre en accord avec vos valeurs personnelles.

Description de l'exercice

- Première étape : choisissez les valeurs les plus importantes à vos yeux.
→ Cette roue des valeurs peut vous y aider.
- Choisissez d'abord une manière, aussi petite soit-elle, d'agir en accord avec ces valeurs personnelles pendant une semaine.
 - Qu'allez-vous faire ? Qu'allez-vous dire ? Même les plus petites actions comptent !
- Ensuite, pour chaque situation stressante qui se présente, vous pourrez reproduire ce processus, ce qui aura des effets bénéfiques sur le long terme.



Être bienveillant

 Durée de l'exercice : quelques secondes. À pratiquer sur l'instant où une émotion négative surgit.

 Objectif : conscientiser et reconnaître avant de les observer avec un regard doux et objectif.

Description de l'exercice

- Remarquez la douleur en vous-même ou chez les autres.
- Décrochez-vous d'abord de la pensée négative et essayez ensuite de vous parler avec bienveillance. Cela permet de conserver de l'énergie et donne de la motivation à être bienveillant avec les autres également. Un véritable cercle vertueux.

→ Pour aller plus loin : prenez vos mains, imaginez que vous les remplissez de bienveillance et placez vos mains à l'endroit de votre corps où vous ressentez un blocage, une douleur. Sentez la chaleur de vos se diffuser.



Faire de la place - La météo

 Durée de l'exercice : au long cours et à chaque instant. Plus on y sera attentif au quotidien, plus cela aura un effet bénéfique sur le long terme.

 Objectif : se laisser la possibilité de vivre les émotions, qu'elles soient positives ou négatives.

Description de l'exercice

- Première étape : appréhendez la pensée, l'émotion, la sensation. Imaginez sa forme, sa couleur, sa température, sa forme...
- Nommez-la intérieurement en la décrivant simplement : “ j'ai un sentiment difficile, je remarque que je me pense faible face à cette situation...”.
- Laissez l'émotion, la sensation ou la pensée aller et venir, comme la météo ! Vous n'y pouvez rien et il ne sert à rien de lutter contre quelques intempéries. Il vaut mieux chanter sous la pluie et mettre son énergie à faire des choses qui comptent pour vous.



Plus de ressources

Mélanie Bisch

sophrologie-tregueux.fr

06 64 90 65 64

contact@sophrologie-tregueux.fr

Découvrez mon blog

Je vous y partage de nombreux conseils pour développer une hygiène de vie saine et durable.

Cliquez ici



[C'est parti !](#)

