

Déstresser en 5 mn chrono !



**Laurence Roux-Fouillet
Sophrologue**

Qu'est-ce que le stress ?



Un réflexe archaïque

- Le stress est l'ensemble des réactions de notre **corps** et de notre **psychisme** face à un **danger** ou à un événement qui demande que nous fassions un effort d'**adaptation**.
- La situation est généralement imprévisible et/ou sur laquelle je n'ai aucun contrôle.
- Le danger ou l'événement à l'origine du stress est appelé **stresseur**.



Panique ou challenge ?

Il y a un « **bon** » et un « **mauvais** » stress : **stimulant** (en cas de réussite) ou **pénalisant** (si je vis la situation comme un échec).

Le stress est perturbant s'il est intense ou prolongé.



L'effet 3D du stress

Signes physiques	Maux de ventre, boule à la gorge, céphalées, tensions musculaires, fatigue, allergies, troubles digestifs...
Signes psychologiques	Ruminations, anxiété, lassitude, démotivation, abattement...
Signes comportementaux et émotionnels	Irritabilité, impatience, hypersensibilité, dépréciation, agitation, difficultés de concentration, retrait, léthargie, troubles du sommeil...



Les femmes entretiennent des stressseurs subjectifs...

- Rapport au temps vu comme une pression (peur de ne pas y arriver)
- Culpabilité
- Prise en compte des émotions
- Perfectionnisme / excès d'exigences / contrôle
- Manque de confiance en soi
- Besoin de reconnaissance
- Relations aux autres...



Concrètement, il faut gérer...

ses enfants

sa santé

son travail

sa famille

son conjoint

celle des autres

ses loisirs...

son budget

ses parents

Au secours !!



Et maintenant,
comment faire ?



Solution n° 1 : changer de vie



Solution n° 2

Faire avec
(sans changer de vie)



Notre objectif : faire descendre les symptômes

- Soufflez votre nuage noir
- Les tensions-détente
- La détente des 4 zones-clefs



Suivez-moi, lisez-moi...

- Laurence Roux-Fouillet : @espaceducalme
- <http://espaceducalme.canalblog.com>

