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 <u>ou</u> 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 stresseurs 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

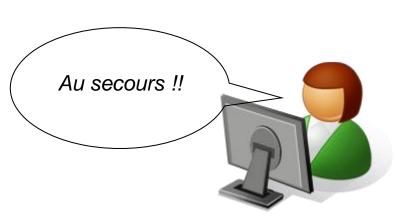
celle des autres

ses loisirs...

son budget

ses parents





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

