



Je vous souhaite une belle année 2022, qu'elle vous permette d'écouter vos envies et de réaliser des projets qui vous sont chers.

Cette dix-septième newsletter trimestrielle est consacrée aux manifestations du stress afin que vous puissiez facilement savoir si vous souffrez de stress. Je vous rappelle que la dernière page est consacrée à une question que vous vous posez sur la sophrologie. N'hésitez pas à me faire part de vos questions.

Les différentes manifestations du stress

Reconnaître le stress pour mieux agir

C'est avec une certaine fatalité que la plupart des personnes ont intégré le stress à leur vie pensant parfois arriver à « faire avec » n'en ressentant plus les manifestations. Ceci tient au fonctionnement même de cet état de tension de l'organisme. Le stress comporte 3 phases : la phase d'alerte, la phase de résistance et la phase de récupération (si la source de stress disparaît) ou la phase d'épuisement (si la source perdure). Les conséquences du stress sur la santé peuvent être dramatiques alors autant en connaître les manifestations pour agir au plus vite.

On distingue trois types de manifestations :

- corporelles : maux de tête ; tensions ou douleurs musculaires (nuque, trapèzes, épaules, dos) ; douleur thoracique ; douleurs d'estomac ; problèmes de sommeil ; fatigue ; changement au niveau de la libido.

- émotionnelles : manque de concentration ; manque de motivation ; agitation ; anxiété ; irritabilité.
- comportementales : baisse de l'activité physique ; irritabilité ; agressivité ; retrait social ; abus de substances (tabac, alcool, drogues) ; suralimentation ou sous-alimentation ; difficultés à prendre des décisions.

TROIS PHASES DE STRESS

TROIS TYPES DE MANIFESTATIONS

CINQ ETAPES POUR FAIRE FACE

Comment faire face à ces manifestations de stress ?

- 1- S'écouter : c'est-à-dire prendre conscience de ce que vous ressentez ;
- 2- Accepter ce que vous ressentez sans jugement : vous autoriser à avoir une

réaction dans une situation particulière ;

- 3- Essayer d'en identifier la cause : rechercher ce qui est inquiétant, ce qui vous fait peur ;
- 4- En parler : dans votre entourage personnel ou professionnel trouver un soutien, un autre regard ;
- 5- Agir : sur la cause de votre stress lorsque c'est possible ou en demandant de l'aide à un professionnel lorsque vous n'avez pas de moyen de contrôle sur la source de votre stress.



Exercices d'expiration

Il existe en sophrologie deux manières d'expirer par la bouche selon le but que l'on souhaite atteindre.

Il est possible d'expirer fortement par la bouche en un mouvement rapide. Cette expiration est utilisée lorsque l'on souhaite évacuer une tension, un état ou un ressenti négatif.

Mise en pratique : Asseyez-vous le dos droit, les mains posées sur vos cuisses et les épaules relâchées. Votre tête est droite et alignée dans le prolongement de votre colonne vertébrale. Fermez les yeux.

Inspirez par le nez en gonflant votre ventre. Retenez votre respiration, pensez à cette tension, cet état ou ressenti négatif que vous souhaitez éliminer. Puis souffler fortement par la bouche comme pour expulser cette tension, cet état ou ce ressenti négatif.

Reprenez une respiration naturelle.

Si vous en ressentez le besoin, recommencez.

Il est également possible d'expirer lentement par la bouche. Cette expiration est utilisée lorsque l'on souhaite diffuser un état ou une sensation positive.

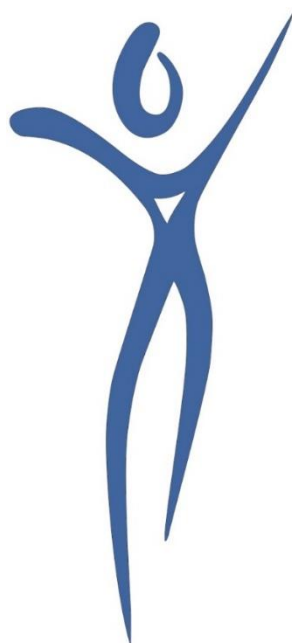
Mise en pratique : Asseyez-vous le dos droit, les mains posées sur vos cuisses et les épaules relâchées. Votre tête est droite et alignée dans le prolongement de votre colonne vertébrale. Fermez les yeux.

Pensez à ce que vous appréciez particulièrement et au ressenti positif qui y est lié.

Inspirez par le nez en gonflant votre ventre. Retenez votre respiration, inscrivez dans votre tête le ressenti positif lié à ce que vous appréciez. Puis soufflez doucement et lentement par la bouche en imaginant diffuser ce ressenti positif dans tout votre corps.

Reprenez une respiration naturelle. Si besoin, recommencez.

Bonne pratique !



COUP DE CŒUR

Je vous avais présenté il y a quelques années les musiques mises à disposition par Moby pour la méditation. Je vous propose aujourd'hui de découvrir différents sites internet proposant des fonds sonores ou des musiques de détente.

Le télétravail continuant à être la norme actuellement, un fond sonore pour vous sentir moins isolé, pour vous aider à vous concentrer et à vous détendre peut-être le bienvenu.

Premier site : radio-zen.com. C'est un site gratuit proposant de la musique zen et des relaxations par la voix. Différents morceaux sont à votre disposition. La durée de chaque morceau varie d'une à sept minutes.

Deuxième site : birdsong.fm est un site pour ceux qui aiment le chant des oiseaux. Un peu de nature pour se ressourcer pendant cette période de calme hivernal.

Troisième site : coffitivity.com pour tous ceux à qui le bruit de la machine à café manque !

BONNES DECOUVERTES ☺

QUESTION/REPONSE

La sophrologie peut-elle m'aider à gérer mes inquiétudes face à la situation sanitaire actuelle ?

La sophrologie peut tout à fait vous aider à faire face à l'incertitude de la situation sanitaire liée à la pandémie.

Le sophrologue qui vous accompagnera écoutera, dans un premier temps, les inquiétudes qui sont les vôtres et, dans un second temps, l'objectif que vous cherchez à atteindre. Il vous proposera ensuite des exercices personnalisés basés sur vos goûts personnels tout en s'adaptant à vos aptitudes. Ces exercices ont pour but de vous aider à retrouver ou à développer des aptitudes pour pouvoir faire face à cette période.

De plus, l'entraînement personnel vous permettra de devenir autonome de manière progressive et ainsi de faire perdurer le mieux-être.

J'interviens maintenant dans plusieurs arrondissements de Paris : 8^{ème}, 10^{ème}, 13^{ème} et 15^{ème}. N'hésitez pas à me contacter pour en savoir plus.

Muriel CARRERE

Psychologue

Sophrologue certifiée

06-38-61-86-04

muriel.sophrologue1@gmail.com



<http://bulle-de-serenite.fr>