

# J'apprends à maîtriser mon stress

**Le site du Docteur Sophie CALIN LE DOEUFF**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/sophie-calinledoieuff](http://www.docvadis.fr/sophie-calinledoieuff)

 Validé par  
le Comité Scientifique Médecine générale

**Utile et stimulant à petites doses, le stress peut aussi rendre malade. Le maîtriser, c'est mettre toutes les chances de son côté pour conserver une bonne santé.**

## Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est la réponse de l'organisme à toute agression physique ou psychologique, positive ou négative.

## Comment mon corps réagit-il ?

Le coeur bat plus vite, la respiration s'accélère et apporte ainsi davantage d'oxygène aux muscles et aux tissus. L'organisme libère de l'adrénaline qui stimule le coeur. Le foie libère du sucre et des graisses pour faire face immédiatement aux besoins en énergie.

Votre corps est alors en état de réagir efficacement.

En temps normal, il s'agit de mécanismes normaux qui ne fatiguent guère.

En revanche, lorsque les demandes sont répétitives et dépassent ses capacités de résistance et d'adaptation, votre organisme ne peut pas soutenir le rythme à long terme.

## Le stress au travail

### Relativisez

Faites une échelle d'importance des événements pour accorder de l'intérêt aux éléments vraiment essentiels

à votre équilibre.

## **Evitez de centrer toute votre vie sur le travail**

Trouvez une activité complémentaire pour changer de centre d'intérêt.

## **Relaxez-vous**

Imposez-vous des pauses de quelques minutes dans la journée, y compris dans les transports en commun ou dans les embouteillages, en écoutant de la musique par exemple.

## **Apprenez à respirer**

Faites quelques respirations profondes pour décompresser et évacuer les tensions.

## **Le stress en famille**

### **Déconnectez**

Laissez vos problèmes de travail au bureau, consacrez-vous à votre vie de famille.

Essayez d'être mentalement présent avec votre entourage.

## **Ne prenez pas les problèmes des autres sur les épaules**

Vous pouvez conseiller, mais pas tout assumer.

Vous pouvez aider, mais pas vous substituer.

## **Faites-vous aider**

Demandez de l'aide à votre mari/votre femme, à vos enfants.

N'allez pas au-delà de ce que vous pouvez faire.

## **Apprenez à dire non**

Refuser ne fait pas de vous un monstre d'égoïsme.

## **Pensez à vous**

## **Dormez**

Etablissez des rites de sommeil : lecture, musique, bain... afin d'aborder la nuit de façon détendue. Couchez-vous dès que vous ressentez la fatigue pour ne pas manquer le début de votre cycle de sommeil.

## **Mangez équilibré**

Privilégiez toujours une alimentation équilibrée en favorisant les céréales complètes, les huiles végétales et les poissons gras qui procurent une sensation de satiété. Vous éviterez ainsi les grignotages sucrés ou salés.

Evitez les excitants : tabac, alcool, thé, café.

Dînez légèrement le soir.

## **Faites du sport**

Marchez une demi-heure, faites de l'exercice physique trois fois par semaine ou marchez un peu tous les jours. C'est une bonne façon de faire le vide.

## **Faites-vous plaisir**

Offrez-vous des temps de liberté pour vous ressourcer.

## **Détendez-vous**

Vous pouvez avoir recours également au yoga ou encore à des séances de sophrologie.

La sophrologie est une méthode psychologique et thérapeutique qui recherche la domination de douleurs ou de malaises psychiques et l'équilibre de la personnalité.

Cette technique de relaxation permet d'augmenter le niveau de soulagement grâce à la détente, un relâchement général et l'utilisation de pensées positives.

Enfin, l'hypnose vous permet de vous protéger des émotions négatives qui génèrent l'anxiété. L'espace hypnotique vous autorise à moins penser ...et à ne plus s'obliger à répondre à toutes vos propres questions. L'auto -hypnose offre une alternative ou un complément aux thérapeutiques anxiolytiques conventionnelles. Demandez conseil à votre médecin, qui pourra vous orienter vers un hypnothérapeute qualifié.

**Notez votre emploi du temps et tout ce qui semble avoir un effet positif sur votre stress afin de pouvoir en parler lors de la prochaine consultation.**