

Reprenez le contrôle sur votre stress



Marie Claude Avril



Table des matières

- Introduction
- La Science du Stress : Comprendre son Origine et son Impact
- Stratégies de Maîtrise : Techniques et Outils Contre le Stress
- Vers un Mode de Vie Équilibré : Prévention et Gestion à Long Terme
- Conclusion

Cet ebook relève de la propriété intellectuelle. Vous êtes libre de l'offrir à vos amis et de le faire circuler gratuitement, à condition de citer sa source, de ne pas le vendre, le reproduire ni le modifier d'aucune façon.



Présenté et offert par www.marieclaudivril.fr
2024 Copyright © Marie-Claude Avril



Introduction

À une époque où le tic-tac de l'horloge résonne plus comme un compte à rebours qu'une simple mesure du temps, les femmes leaders se retrouvent souvent en première ligne dans une course contre la montre.

Elles portent la charge gigantesque de transformer le monde tout en jonglant avec des responsabilités qui semblent s'alourdir jour après jour.

Cet ouvrage est dédié à toutes celles qui, face à ce tourbillon, cèdent à la croyance qu'à leur niveau de responsabilité, il est normal d'avoir du stress.

Pourtant, les récentes découvertes en neurosciences appliquées viennent bouleverser cette perspective, démontrant que le stress, loin d'être un propulseur, agit en réalité comme un sérieux frein.





La bonne nouvelle ? Il est tout à fait possible, sans bouleverser un agenda déjà bien rempli, d'intégrer des pauses salvatrices, des instants de retour à soi.

Nous vous proposons trois clés simples et rapides pour échapper à l'emprise du cortisol, ce fameux accélérateur de notre état de stress. Intégrées avec habileté dans votre quotidien, ces clés deviennent un véritable rempart pour votre santé physique et mentale, tout en étant un levier d'efficacité professionnelle.

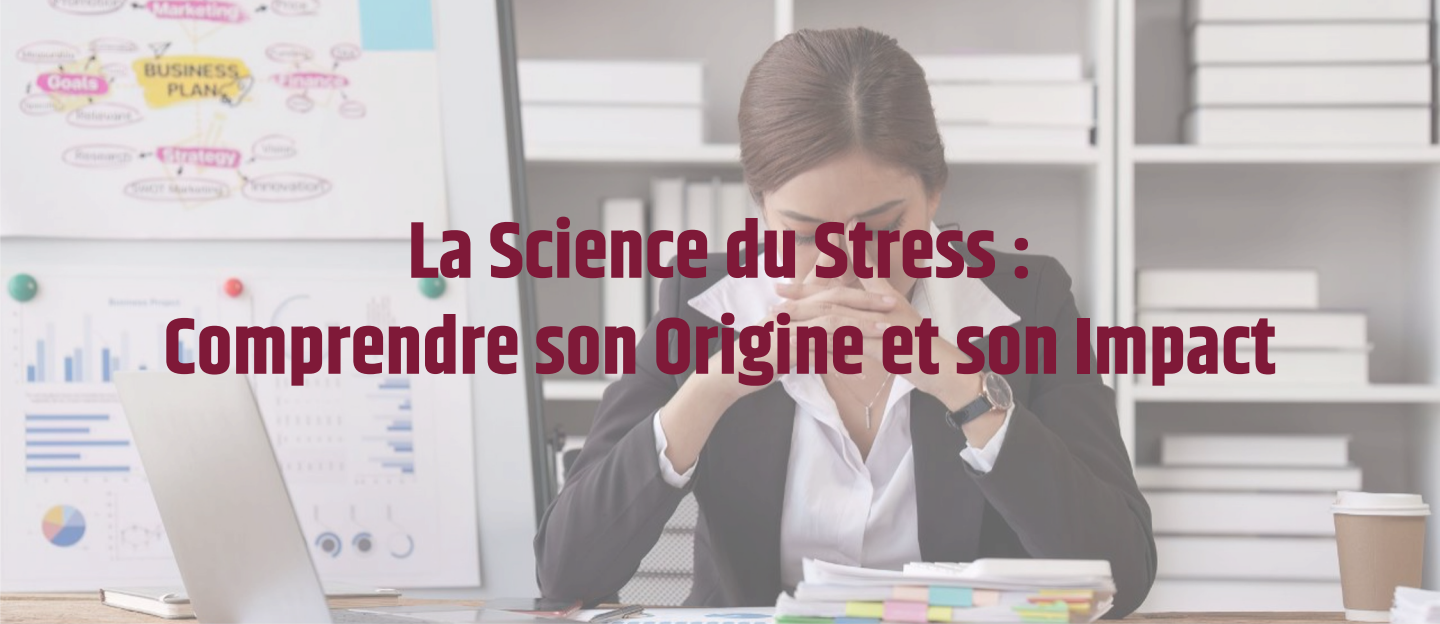
Ce guide est conçu pour vous amener, étape par étape, vers une maîtrise du stress à la fois pragmatique et profonde. De la science qui décrypte ses mécanismes à des stratégies concrètes de gestion et de prévention, vous vous approprierez les outils nécessaires pour transformer votre relation au stress.

L'objectif ?

Vous équiper pour faire face au tumulte contemporain non pas en subissant, mais en reprenant le contrôle avec sérénité et puissance. Entrez dans la danse, reprenez le pouvoir sur votre vie.

Votre voyage commence maintenant.





La Science du Stress : Comprendre son Origine et son Impact

Dans notre monde en perpétuelle évolution, où la pression et les exigences semblent grandir chaque jour, comprendre le stress est devenu crucial.

Ce phénomène est une réponse naturelle et nécessaire de notre organisme face aux diverses sollicitations de l'environnement.

Cependant, lorsque le stress devient chronique, il peut avoir des répercussions sérieuses sur notre bien-être physique et mental.

Ainsi, apprendre à réguler nos réactions face aux situations stressantes est la clé pour gérer le stress efficacement.

Cela permet également d'améliorer notre qualité de vie générale.





L'origine du stress remonte à nos plus lointains ancêtres, pour qui les réponses physiques et mentales au stress étaient essentielles à la survie.

Face à une menace immédiate, comme la présence d'un prédateur, le corps produit une série de réactions hormonales préparant soit à l'attaque, soit à la fuite. Principalement le cortisol encore appelé hormone du stress.

Dans le contexte moderne, bien que les menaces aient évolué, la réaction de notre corps au stress reste similaire. Seulement, au lieu d'une utilisation ponctuelle de cette énergie en cas de danger, le stress chronique maintient le corps dans un état d'alerte permanent, avec des impacts néfastes sur la santé.

C'est ici que la science du stress devient fascinante. Elle nous montre comment des techniques de gestion du stress peuvent non seulement améliorer notre quotidien mais aussi contribuer à une santé à long terme.





Réguler nos réactions en situation de stress est la compétence clé à développer.

Cette compétence s'appuie sur 3 piliers :

1. La pratique de la régulation des émotions
2. La respiration optimale
3. Sortir de l'accélération

Cela passe par la pratique régulière de 3 techniques aussi simples que redoutablement efficaces.

La régulation en situation.

Elle s'applique en toutes circonstances. Sur nos petits riens du quotidien qui nous agacent, parce qu'ils constituent qu'on le veuille ou non nos micro-stress. Et le cumul des micro-stress nous fait produire autant de cortisol qu'un très gros stress ponctuel

Sur nos situations vécues avec une émotion d'une plus forte intensité, parce que cela nous met en position moins favorable surtout quand nos comportements deviennent inadaptés.

Se réguler c'est retrouver instantanément notre capacité à agir de façon appropriée.

C'est surtout constater que la prochaine fois que la situation se produira, tout se passera en toute tranquillité.



La cohérence cardiaque

C'est la respiration anti-stress par excellence.

Cette technique, basée sur le contrôle de la respiration à un rythme spécifique, agit directement sur le système nerveux autonome en favorisant l'équilibre entre la réponse de stress et la réponse de relaxation.

La pratique régulière de la cohérence cardiaque va réduire significativement les symptômes liés au stress. En effet, cette respiration agit directement sur la réduction du cortisol, la fameuse hormone du stress.

Less Is More

Maîtriser son stress ne s'arrête pas à la gestion des moments critiques.

Cela passe aussi par s'autoriser à en faire moins pour faire mieux.

Dans une société qui valorise la suractivité, cette notion peut sembler contre-intuitive. Pourtant, elle est fondamentale.

Prendre le temps de ralentir, d'établir des priorités claires, et de se concentrer pleinement sur une tâche à la fois favorise non seulement une meilleure efficacité, mais aussi un état d'esprit plus serein.





Le stress impacte différents aspects de notre vie, y compris nos relations, notre performance au travail, et notre santé globale. Comprendre son origine et apprendre à gérer ses effets sont donc des compétences essentielles.

En intégrant la régulation en situation, en adoptant la cohérence cardiaque comme outil anti-stress, et en s'autorisant à ralentir, nous pouvons transformer notre approche au stress et, par extension, notre vie.

En somme, le stress, quand il est bien géré, peut devenir un moteur de croissance personnelle et de bien-être.

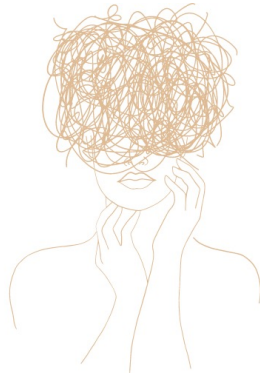


Stratégies de Maîtrise : Techniques et Outils Anti-Stress

Dans nos vies trépidantes, où les exigences professionnelles, personnelles et sociales s'entremêlent, le stress peut devenir un compagnon persistant, menaçant notre équilibre et notre bien-être.

Apprendre à maîtriser ce stress, plutôt que de le laisser régir notre existence, est crucial.

Voici où les stratégies de maîtrise entrent en jeu, proposant des techniques et outils conçus pour nous aider à reprendre le contrôle.



La **régulation émotionnelle en situation** se présente comme une première ligne de défense.

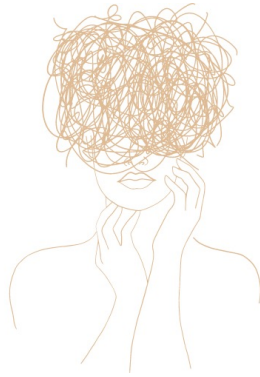
Une émotion se manifeste par un ensemble de « sensations physiques » ressenties dans notre corps. Ces manifestations sont concrètes et descriptibles : palpitations, nœud à l'estomac, bouffées de chaleur, tétanisation, souffle coupé, tremblements, sueur froide, gorge sèche, jambes en coton, picotements dans le dos, chaleur dans le ventre, la poitrine qui semble exploser...

Bref, l'émotion est inscrite dans notre corps.

Si ce dernier réagit physiquement lorsque nous sommes confrontés à notre environnement, à nos pensées ou à nos souvenirs, alors nous éprouvons une émotion.

Et si les manifestations physiques que nous ressentons sont désagréables, l'émotion l'est également.

Dans ces situations, nous tentons d'agir, voire de réagir au mieux de nos possibilités. Mais tant que nous sommes sous l'emprise d'une émotion, même minime, nos facultés intellectuelles sont considérablement amoindries et nous ne sommes plus dans les meilleures dispositions pour apporter une réponse efficace.



À l'opposé de cette attitude, la régulation émotionnelle s'appuie sur une capacité naturelle à laisser faire en créant une rupture avec ce que nous sommes en train de vivre. Cette rupture intervient sur la simple consigne : « fermez les yeux ».

Fermer les yeux, c'est se mettre momentanément à l'écart pour s'occuper d'abord de l'émotion qui nous encombre, avant de revenir, apaisés, vers ce qui nous a perturbés et faire face de manière appropriée.

Nous ne sommes pas habitués à écouter notre corps lorsque nous ressentons une perturbation émotionnelle. Mais si nous portons notre attention sur ce que nous éprouvons sensoriellement à cet instant, nous découvrons que nous sommes en prise directe avec différentes sensations physiques.

Immédiatement, une ou deux sensations s'imposent à nous par leur intensité. La respiration, le cœur et le ventre sont souvent concernés. Mais ces sensations dominantes n'occulent pas de nombreuses autres sensations qui s'expriment ailleurs dans le corps parfois de façon plus tenue. A cela s'ajoute une grande diversité de ressentis : ça serre, ça pique, ça brûle, c'est mou, c'est dur, c'est gros ou petit, dense, spongieux, tendu, noué, étiré, compressé, déchiré... C'est cet assemblage particulier de sensations physiques qui doit être pris en compte.



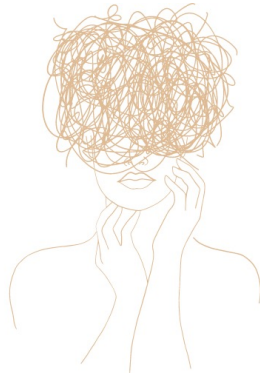
Cette prise en compte doit se faire à l'exclusion de toute considération intellectuelle.

Dès que nous prenons conscience des sensations physiques qui œuvrent dans notre corps, un phénomène tout à fait étonnant survient : nous cessons d'être en réaction émotionnelle. Le seul fait d'être occupés par ce que nous ressentons physiquement court-circuite instantanément notre réaction face à une situation. Par exemple, alors que nous sommes très en colère, dès lors que nous prenons en compte ce qui se passe dans notre corps (la gorge serrée, des tensions dans les épaules, la tête en ébullition, un nœud au ventre...), notre réaction à la colère ne se déclenche pas.

Plus généralement, pour se défendre d'une réaction émotionnelle, il suffit de prendre conscience de nos sensations physiques pour la stopper.

Ce phénomène est systématique, instantané et fiable. L'effet, cependant, n'est pas durable et, à chaque nouvelle situation, il faudrait recommencer.

Pour en finir définitivement avec une émotion indésirable qui encombre régulièrement notre existence, il est nécessaire de laisser notre capacité naturelle de régulation jouer son rôle.



Nous avons porté notre attention sur les sensations physiques qui se manifestent dans notre corps et notre réaction émotionnelle a disparu. Les sensations, elles, sont toujours présentes. Nous avons juste à les laisser vivre, les laisser évoluer, se transformer, en restant seulement observateurs, des observateurs passifs. Dans tous les cas, les sensations initiales vont évoluer.

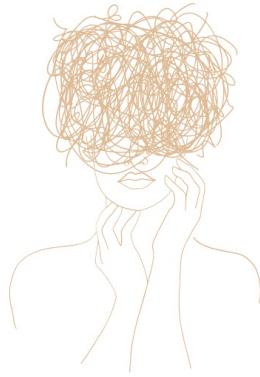
Une seule condition : ne rien faire.

Dans la plupart des cas, nous sommes malgré nous entraînés cette transformation de nos sensations physiques. Néanmoins, la tentation première, c'est de « contrôler ». Contrôler la respiration, une douleur physique, un mouvement inattendu, une sensation trop prononcée : toute tentative pour maîtriser l'évolution des sensations stoppe ou, dans le meilleur des cas, ralentit le processus d'évolution.

Cette évolution des sensations physiques présentes dans le corps ne dure que très peu de temps. Parfois quelques secondes, plus couramment, la durée est d'une vingtaine de secondes et peut aller jusqu'à deux minutes et demie.

Au final, le corps s'apaise, les sensations désagréables disparaissent.

Dans la plupart des cas, un véritable relâchement physique et psychique se produit. Toutes les tensions qui contraignaient différentes parties de notre corps s'estompent. Psychologiquement, nous éprouvons une profonde quiétude, une sérénité inattendue.



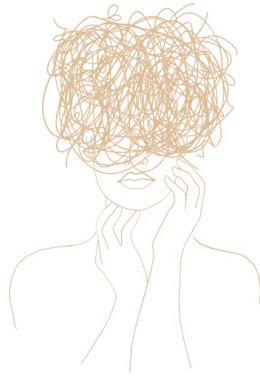
D'une manière générale, dès que nous n'éprouvons plus de sensation désagréable, nous pouvons ouvrir les yeux et reprendre contact avec notre environnement.

Ensuite, sans trop attendre, si elle ne nous revient pas spontanément en tête, nous devons nous replonger dans la situation qui nous a conduits à entreprendre cette démarche.

Dans presque tous les cas, le fait de repenser à cette situation ne produit plus de réaction émotionnelle indésirable et plus aucune sensation physique désagréable ne se manifeste.

Après ? C'est fini ! Nous n'avons plus rien à faire. Au gré des circonstances, en nous confrontant à des situations similaires à celle qui avait provoqué notre mal-être, nous serons juste surpris de ne plus être perturbés émotionnellement.

Encore que, souvent, notre difficulté émotionnelle ne nous concerne tellement plus que nous traversons les situations qui nous posaient autrefois problème sans même nous en rendre compte. Mais d'autres surprises nous attendent ! Dans de nombreux cas, l'événement qui a été visité sensoriellement était également impliqué dans d'autres situations de notre quotidien : désormais, ces situations, elles aussi, ne généreront plus aucune perturbation émotionnelle.



« En résumé, nous avons désactivé un dysfonctionnement émotionnel et, à l'avenir, sans avoir besoin d'aucune autre action, démarche ou technique particulière, nous vivrons avec sérénité toutes les situations autrefois concernées par ce dysfonctionnement. Et dans un an, dans dix ans, il en sera de même. »

Il s'agit d'une véritable libération émotionnelle, immédiate, complète et définitive. » Extrait de : Luc Nikon « Revivre sensoriellement. »



GUIDE PRATIQUE

Je ferme les yeux

Je mets ma main là où ça fait quelque chose dans mon corps

Qu'est-ce que ça fait dans mon corps ?

Je mets l'autre main où ça fait autre chose

Qu'est-ce que ça fait d'autre ?

Quand ça change, je suis avec mes mains

Je laisse évoluer mes sensations

Quand il n'y a plus de sensation désagréable,

J'ouvre les yeux

Je repense à la situation

- Si une émotion se manifeste encore, je recommence.
- Si aucune émotion se manifeste, c'est terminé.

«Tipi»

☒ OUI

☒ Dès que l'émotion survient, j'utilise la régulation émotionnelle Tipi sur l'instant, sans attendre.

☒ J'identifie au moins 2 sensations physiques (peu importe qu'elles soient fortes ou très faibles).

☒ En cours de processus, je maintiens mon attention sur les sensations.

☒ Si une sensation est plus forte ou gênante que les autres, je déplace ma main vers une autre sensation dans mon corps.

☐ NON

☐ J'utilise mes astuces habituelles pour gérer mon émotion (comprendre, trouver une solution, respirer...).

☐ Je reste en prise directe avec la situation responsable de l'émotion.

☐ Je repense à la situation.

☐ Je maintiens mon attention sur la sensation la plus présente.





La **cohérence cardiaque** est la seconde ligne de défense.

Elle entraîne de nombreux bienfaits sur la santé, physique, mentale et émotionnelle.

Pratiquée régulièrement, la cohérence cardiaque aide à réduire significativement les niveaux de cortisol, l'hormone du stress, tout en augmentant la production de DHEA, hormone de la vitalité.

En instaurant des séances de quelques minutes par jour, nous pouvons activer un état de calme interne, nous offrant une bulle de tranquillité au milieu du tumulte quotidien.

Cerise sur le gâteau, cette respiration permet aussi de mincir !

C'est une technique de respiration qui consiste à mettre sur la même fréquence cœur et cerveau.

Possédant près de 70.000 neurones, le cœur communique directement avec le cerveau. En agissant sur notre rythme cardiaque via des exercices de respiration, nous avons la possibilité d'envoyer des messages positifs au cerveau.



En pratique : 3 fois par jour, 6 respirations par minute et 5 minutes durant pour obtenir des résultats car ces trois chiffres ont une raison physiologique. Il s'agit du fameux 365.

3 fois par jour car les effets bénéfiques de la pratique ne persistent que quelques heures (3 à 6 heures). Une durée moyenne de 4 heures entre chaque pratique est donc recommandée.

L'effet principal de la cohérence cardiaque est l'équilibrage et la modulation du cortisol, l'hormone du stress. La séance la plus importante étant celle du lever au moment où la sécrétion de cortisol est la plus importante. Effectuer la deuxième séance quatre heures plus tard afin d'atténuer les événements survenus dans la matinée. La troisième séance, en milieu ou fin d'après-midi est aussi importante que celle du matin car elle prépare à la soirée.

6 respirations par minutes car c'est la respiration à la fréquence de résonance des systèmes cœur/poumon commune à l'espèce humaine et qui permet une augmentation optimale de l'amplitude de la variabilité cardiaque.

5 secondes à l'inspiration et 5 secondes à l'expiration en adoptant une inspiration abdominale par le nez et en expirant par la bouche.

Vous trouvez sur internet des applications pour smartphone qui vous aideront à pratiquer correctement la cohérence cardiaque.





L'importance de ralentir pour maîtriser les impacts du stress n'est plus à démontrer.

Dans le monde effréné d'aujourd'hui, particulièrement pour les femmes en position de leadership, la capacité de ralentir n'est pas simplement une pratique bénéfique. C'est aussi une pratique stratégique pour exceller.

Ce chapitre explore l'importance de ralentir, mettant en évidence deux aspects essentiels :

- La clarification pour exceller et impacter
- La préservation de la santé cérébrale.



Ralentir pour exceller

Parfois, dans notre quête de productivité et de succès, nous oublions l'importance de savoir ralentir, de s'autoriser à en faire moins pour faire mieux.

Pour les femmes en position de leadership, exceller n'est pas la capacité à en faire plus en moins de temps. C'est l'art de ralentir de manière stratégique.

Dans le tourbillon des obligations quotidiennes, il est facile de perdre de vue ce qui compte vraiment pour nous et pour notre leadership. Ralentir c'est clarifier.

Clarifier renforce notre détermination, affine notre direction et recentre nos actions.

Être sélective dans nos engagements et nos projets est essentiel pour exceller. En ralentissant, nous apprenons à dire non aux opportunités et aux demandes qui ne s'alignent pas avec nos objectifs stratégiques.

Ainsi, nous consacrons plus de temps, d'énergie, et de ressources aux initiatives qui reflètent nos valeurs et qui ont le potentiel d'avoir l'impact le plus significatif. Paradoxalement, en faisant moins, nous réalisons plus, car chaque action devient plus ciblée et plus puissante.

C'est en concentrant nos efforts sur moins de domaines que nous pouvons exceller et véritablement influencer. En préservant notre bien-être.





Ralentir pour la santé cérébrale

Le deuxième aspect de l'importance de ralentir et son rôle crucial pour la santé cérébrale.

Le stress chronique a des effets dévastateurs sur le cerveau : diminution de la fonction cognitive et un risque accru de troubles neurodégénératifs. Votre Alzheimer de demain se joue aujourd'hui.

Si la fonction cognitive diminue, vous ne pouvez pas performer sans y laisser des plumes, ce qui ajoute encore du stress.

Le cerveau produit des déchets. Le mécanisme de nettoyage fonctionnel du cerveau, récemment découvert et appelé système glymphatique, est perturbé par le stress chronique. De plus, il n'est optimal qu'avec le ralentissement.

Ce mécanisme augmente considérablement avec le sommeil. En dehors des phases de sommeil, son fonctionnement est aussi sous influence du silence et de la relaxation.

Le fait de ralentir et de s'engager dans des activités calmanes – comme la méditation, ou quelques minutes de silence – peut activer le système glymphatique, mécanisme essentiel pour éliminer les toxines cérébrales.

De plus, réduire le rythme de nos vies peut améliorer la qualité du sommeil, un élément vital pour la régénération cérébrale et le maintien des fonctions cognitives.



Vers un Mode de Vie Équilibré: Prévention et Gestion à Long Terme

Selon le baromètre de la santé mentale 2024 réalisé par la plateforme Teale auprès d'une centaine d'entreprises, tous secteurs d'activité confondus, et 10.000 salariés, l'état de santé mentale des femmes est dégradé.

23% d'entre elles se situent même dans un état de santé mentale critique, exposées à un risque possible de dépression. 8 points de plus que pour les hommes.

Dans notre quotidien survolté, où le stress semble être le compagnon constant de notre mode de vie, trouver l'équilibre apparaît parfois comme un idéal lointain, voire inaccessible.

Ces stratégies, éclairées par la science et éprouvées par l'expérience, ouvrent la voie à une gestion efficace du stress.





Cependant, pour un effet maximal, une approche personnalisée est souvent recommandée.

Chacun de nous réagit différemment au stress. Cela implique que la maîtrise passe par une exploration de ce qui fonctionne le mieux pour soi. L'important est de rester ouverte et curieuse, prête à tester différentes techniques pour découvrir celles qui nous apportent le plus grand bien-être.

L'intégration de ces stratégies dans notre quotidien ne se fera pas du jour au lendemain. Comme pour tout changement durable, patience et persévérance sont de mise. Mais chaque pas fait pour maîtriser le stress est un pas vers une vie plus équilibrée, plus saine, et finalement, plus épanouie.

En choisissant de nous équiper avec ces techniques et outils, nous nous donnons le pouvoir de transformer notre rapport au stress. Quand l'ennemi encombrant se mue en pilote efficient, que nous sommes prêtes à relever nos défis avec confiance et sérénité.

Conclusion



À travers ce voyage guidé qu'est "Reprenez le contrôle sur votre stress", nous avons exploré les méandres complexes du stress - depuis ses fondations biologiques jusqu'à ses manifestations dans notre quotidien.

La science derrière le stress nous montre pourquoi notre corps réagit de certaines manières face aux pressions extérieures. Elle nous offre également un éclairage sur la manière dont nous pouvons réajuster ces réponses pour servir notre bien-être. Les stratégies et outils que nous avons découverts ensemble ouvrent la porte à une gestion du stress plus intentionnelle et éclairée.

Subir le stress et les conséquences du stress n'est pas une fatalité.

Il est temps de développer notre intelligence du stress.
Je suis déterminée à vous y aider.

Parlons-en ici : <https://bit.ly/mcavril-rdv>



Présenté et offert par www.marieclaudivril.fr
2024 Copyright © Marie-Claude Avril



Bonjour, je suis Marie-Claude Avril,

Exécutive coach, experte des approches neurocognitive et épigénétique du stress. Je suis également experte de la perte de poids durable sans régime grâce aux neurosciences appliquées

Fondatrice de la Reprogrammation Neuro-Comportementale®, suis déterminée à partager mon expertise avec les femmes leaders comme vous.

Ancienne cadre dirigeante dans un grand cabinet de conseil, je comprends parfaitement les défis auxquels les femmes leaders sont confrontées lorsqu'elles cherchent à concilier une carrière réussie avec une vie personnelle épanouissante.

J'ai moi-même traversé une période de stress intense qui a finalement abouti à un burnout et à une prise de poids significative en moins d'un an. Cependant, en 2015, ma vie a pris un tournant décisif lorsque j'ai appliqué sur moi-même une approche neurocognitive pour gérer mon stress et perdre du poids.

Cette approche novatrice a eu des résultats remarquables sur deux plans essentiels pour moi.

Tout d'abord, j'ai retrouvé mon poids de forme et réussi à le maintenir, tout en jonglant avec les exigences de ma carrière et les responsabilités personnelles qui m'incombent. Le plus remarquable, c'est que j'ai pu atteindre ces résultats sans aucun régime ni sport intensif. Mais surtout, j'ai pu retrouver un équilibre précieux entre ma vie professionnelle et ma vie personnelle.

Diplômée de l'Institut des Neurosciences Appliquées et de l'Institut de Neurocognitivisme, je me suis spécialisée dans la gestion du stress et la perte de poids durable sans régime. Ma mission, c'est d'aider 10.000 femmes leader à sortir de la spirale stress/prise de poids.

Grâce à mes conseils, séminaires et accompagnements personnalisés, j'ai aidé des milliers de femmes à briser le cycle stress/prise de poids tout en rétablissant l'équilibre entre leur carrière accomplie et leur vie personnelle épanouie. Mieux encore, par cet équilibre, elles ont réussi à donner un nouvel élan à leur carrière.



Présenté et offert par www.marieclaudivril.fr
2024 Copyright © Marie-Claude Avril