

MÉTHODE ZÉNITUDE VAINCRE LE STRESS POUR TOUJOURS



Méthode Zénitude – Vaincre le stress pour toujours

***COACH SIMON OUEDRAOGO© Copyright. Tous droits
réservés.***

Introduction

Le stress est un sentiment de malaise. Nous avons certainement ressenti cela au moins une fois dans notre vie. Par exemple, nous le ressentons avant, pendant ou après une longue journée de travail, un évènement important, etc. C'est une réaction biologique bien réelle à une stimulation extérieure sensorielle, psychique ou physique. En d'autres termes, il s'agit d'un quasi-réflexe se décomposant en 3 phases distinctes, notamment, alarme, résistance et épuisement.

Nombreuses sont les personnes qui n'arrivent à gérer leur stress et qui voient leur état de santé se détériorer. Vous l'aurez compris, le stress peut donc être un sentiment dangereux qui peut nuire gravement à votre santé. Il est donc primordial de trouver une solution efficace pour combattre le stress au quotidien. Certes, l'état de stress n'est pas une maladie en soi, mais selon son degré et sa durée dans le temps, il peut avoir des effets négatifs sur notre santé mentale et physique : fatigue, dépression, nervosité, hypertension...

Retrouvez ci-dessous plus de détails sur la définition du stress et ses conséquences sur notre santé.

Le stress : qu'est-ce que c'est ?

Sachez à titre informatif que le stress est un sentiment qui a été découvert par un physiologiste anglosaxon « Henry Seyle ». Ce spécialiste a décrit les réponses de l'organisme produites par des agressions chimiques ou physiques qu'il a nommé « syndrome général d'adaptation ». Quand nous sommes confrontés à quelque chose créant de la pression ou une tension, nous éprouvons une réaction chimique. A titre d'exemple, si nous sommes nerveux à l'idée de devoir réussir à un examen, cela peut créer du stress en nous. Cela peut être du bon stress ou du mauvais stress.

Tout savoir sur l'origine et les types de « stress »

Notez que le mot stress a plusieurs origines, c'est-à-dire qu'il a plusieurs significations. Le stress vient du latin « stringere » signifiant « rendre raide », « presser », « serrer ». Ensuite, cette racine latine est reprise par la langue anglaise. Elle est assimilée au mot « distress ».

Ce mot anglais signifie détresse. C'est ainsi qu'est né une extension de la signification du mot « stress » en référence à certaines difficultés de la vie... C'est une réaction spontanée et naturelle de l'organisme face à l'environnement dans lequel il vit. Le stress permet à notre corps d'affronter un danger réel et de trouver les meilleures solutions.

Le stress fait partie de notre quotidien. Nous devons donc vivre avec. En aucun cas, nous ne devons pas lui laisser détruire notre existence. Il existe deux types de stress. Le stress aigu et chronique. Le stress aigu est le stress que nous ressentons les effets directement. Par exemple, nous ressentons une accélération du rythme cardiaque, une transpiration abondante, des raideurs musculaires, des nausées... lorsque notre corps se met en situation pour affronter une menace.

Le stress aigu découle de situations spécifiques ou d'évènements particuliers. Il n'est pas nécessairement mauvais pour nous car il nous permet de sécréter les hormones nous permettant de mieux gérer la situation. Le stress chronique, quant à lui, découle de l'exposition prolongée et répétée au stress. Il est

généralement mauvais pour notre santé et nous affaiblit.

Quelles sont les causes du stress ?

Pour en savoir davantage sur le « stress », il est primordial de connaître ses causes. Par exemple, si vous êtes nerveux ou nerveuse à l'idée de devoir réussir une chose, cela peut mener à du stress en vous. Dans ce cas de figure, le stress a pour objectif d'alerter votre corps. Il va vous préparer aux dangers qui vont survenir en permettant à votre corps de mieux réagir. Vous pouvez ressentir une petite dose de stress. Si c'est un bon stress, il vous donnera certainement un petit coup de « boost » pour vous aider à obtenir de meilleurs résultats. Par contre, lorsque le stress s'accumule, comme dit plus haut, ce n'est plus du bon stress. Le mauvais stress vous bloquera tôt ou tard.

Retrouvez ci-dessous quelques exemples de causes du stress les plus courantes. Il est important est important de souligner que ces causes peuvent varier en fonction de la personne et de la situation à laquelle elle fait face.

- Les problèmes de santé de vos enfants

- Le décès d'un de vos proches ou de votre entourage
- La séparation avec une personne proche de vous
- La rénovation de votre logement
- Les périodes stressantes au travail
- L'augmentation de la charge de travail
- Etc.

D'après les exemples cités plus haut, le stress est donc souvent causé par des facteurs environnementaux (situations stressantes). A vous d'adopter les bonnes méthodes pour les affronter.

Le stress peut représenter un véritable « danger » pour notre santé

Si vous ne faites pas attention, le stress peut vous anéantir, surtout s'il s'accumule. Avant toute chose, il est crucial de déterminer comment le stress agit-il sur notre corps. Il est vrai que le stress est presque inévitable pour tout le monde. Toutefois, en cas de mauvaise gestion, il risque de causer de gros dégâts sur notre corps et notre état de santé en général. Il peut nuire à notre

équilibre psychologique et physique. Découvrez ci-après les symptômes dus à un état de stress chronique et les différentes pathologies associées à cela.

Les symptômes dus à un état de stress chronique

Vous devrez être très attentif aux différents symptômes dus à un état de stress afin de mieux les combattre. Après quelques semaines, retrouvez ci-dessous les divers symptômes :

- Symptômes intellectuels : Vous aurez la concentration perturbée qui peut entraîner des erreurs ou encore des oublis. Vous aurez aussi des difficultés à prendre des décisions et des initiatives...
- Symptômes émotionnels : Vous remarquerez l'accroissement de votre sensibilité. Vous deviendrez de plus en plus nerveux ou nerveuse. Les crises de larmes, l'excitation, la tristesse, l'angoisse ou encore la sensation de mal-être apparaîtront fréquemment...
- Symptômes physiques : Vous pourrez aussi ressentir des douleurs (coliques, douleurs musculaires, articulaires, maux de tête, etc.), des troubles du sommeil, de l'appétit et de la

digestion, des sensations d'essoufflement. Des sueurs inhabituelles peuvent faire leur apparition...

Il est à souligner que ces symptômes ont des répercussions sur vos comportements.

Les différentes pathologies liées au stress

Si vous ne remédiez pas au stress, il peut causer des dégâts importants sur votre santé. Les symptômes énumérés plus haut peuvent s'installer ou s'aggraver si vous ne trouvez pas les solutions mieux gérer votre stress. Voici les différentes pathologies qui sont liées au stress si cette situation de stress se prolonge.

- **Syndrome métabolique** : c'est la première phase pathologique que l'on peut observer de l'hypersécrétion prolongée de catécholamines et de glucocorticoïdes. Cela associe obésité abdominale, hypertension artérielle, perturbations du métabolisme des lipides sanguins (cholestérol, triglycérides...) et résistance à l'insuline.
- **Maladies cardiovasculaires** : cette première phase constitue un facteur de risque pour le système cardiovasculaire. Il faut donc faire très attention.

- Troubles musculosquelettiques (TMS) : Le stress peut causer des troubles musculosquelettiques des membres supérieurs et du dos.
- Dépression et anxiété : La dépression est la plus fréquente. Cette réaction touche les travailleurs soumis à une charge de travail trop important. Les troubles anxieux sont aussi plus fréquents. Ils apparaissent généralement en cas de situations stressantes prolongées.

La différence entre le bon stress et le mauvais stress

Il est à noter qu'il existe deux grandes familles de stress, à savoir, le mauvais stress et le bon stress. Comme leur nom indique, chacun d'eux apporte leurs effets respectifs sur notre santé mentale et physique. Vous l'aurez compris, le mauvais stress apportera donc du « négatif » dans notre vie, tandis que le bon stress créera du « positif ». Il existe plusieurs méthodes pour mieux gérer votre mauvais et bon stress. Si vous souhaitez créer du positif, transformer votre mauvais stress en bon stress. La première chose à faire, c'est donc de reconnaître mauvais et le bon stress. Comment y arriver ?

Le mauvais stress, c'est quoi ?

En effet, il y a du bon stress et du mauvais stress. Vous devrez les reconnaître. Le mauvais stress, c'est le sentiment de malaise que tu vas ressentir dans la durée, sans pouvoir t'en débarrasser. Il va te faire faire des cauchemars, te prendre la tête... voire déclencher des insomnies. Il t'empêchera de te reposer mentalement et physiquement ce qui causera certainement la fatigue physique et mentale. Une réaction du mauvais stress que nous connaissons si bien, c'est la boule au ventre qui peut couper votre appétit ou au contraire, vous poussez à une surconsommation.

Pour rappel, le stress est donc une réponse naturelle (ou normale) du corps face à un danger, supposé ou réel. Le stress devrait être votre allié pour vous pousser à donner le meilleur de vous-même pour franchir avec succès l'obstacle face à vous. Le mauvais stress, va vous conduire dans le sens contraire, c'est-à-dire plus vers l'abondant. Le mauvais stress ne vous lâchera pas et vous allez ressentir ses effets négatifs. Prudence est donc de mise. Vous devrez tout faire pour essayer de combattre efficacement le mauvais stress ou tout simplement le transformer en bon stress. Nombreux sont les moyens pour y

arriver comme l'aide de vos amis, le sport, la pensée positive, etc.

Le bon stress, qu'est-ce que c'est ?

Qu'est-ce que le bon stress ? C'est un allié dans tout ce que vous allez entreprendre car il va vous stimuler dans le bon sens pour vous faire avancer. A titre d'illustration, si à la fin de votre journée, vous avez pu être plus productif qu'en temps normale, c'est grâce au bon stress. D'une manière globale, le bon stress n'est présent que sur de courtes durées, contrairement au mauvais stress. Le bon stress est une dose d'adrénaline libérée dans votre organisme vous aidant à atteindre vos objectifs dans les temps. Avec le bon stress, vous devriez vous sentir heureux ou heureuse avec un sentiment d'accomplissement.

Pour mieux comprendre ce qu'est le bon stress, voici un exemple illustrant ce type de stress parfaitement. Prenons l'exemple d'un propriétaire d'un magasin de vente pendant les soldes qui reçoit beaucoup de clients. Il ressent durant ces journées le bon stress. Ce dernier le pousse à redoubler d'efforts afin d'être plus efficace qu'en temps normal afin que tous ses clients soient satisfaits. Le bon stress est donc un allié vous aidant à avancer plus rapidement et de manière

efficace. A vous de réveiller le bon stress avec la pensée positive. Motivez-vous pour avancer dans la bonne direction.

10 signes que vous êtes victime d'anxiété, de stress ou d'angoisse

Les symptômes du stress sont nombreux. Cependant, force est de constater que nombreuses sont les personnes qui n'arrivent pas à savoir si elles sont stressées ou pas. Découvrez dans cette partie les 10 signes du stress qui ne trompent pas.

1 - Les troubles du sommeil

Un des signes fréquents pour reconnaître une personne stressée ou pas, c'est le problème du sommeil. La journée, vous courez à droite à gauche pour trouver des solutions rapidement à vos problèmes. Vous avez l'impression de ne pas vous arrêter. Vous avez mal à la tête et vous n'arrivez pas à vous reposer jusqu'à ce que vous puissiez trouver une solution efficace. Par conséquent, vous n'arrivez pas non plus à vous en dormir la nuit. Vous passez vos nuits à penser à la chose qui vous stress. L'endormissement devient de plus en plus difficile. Vous dormez mal et vous vous réveillez au beau milieu de la nuit ou très tôt le matin. Or, ce n'est pas du tout bon pour votre santé. Et vous le savez ! Les troubles du sommeil sont donc un signe du stress à ne pas négliger.

2 - Les maux du ventre

Vous avez mal au ventre. C'est sans conteste également un des signes les plus fréquents que nous ressentons quand nous sommes stressés. Eh oui, le stress est souvent à l'origine de nos douleurs au ventre. Notez que le ventre serait notre deuxième cerveau. En effet, cet organe « du bas » déborde de neurones, décidant de nos humeurs. Quand nous sommes dans une situation de stress, notre appareil digestif est mis à mal. Qui n'a jamais fait cette expérience ? Le ventre qui se noue, qui se tord, avant un évènement particulier comme un examen important, une montée sur scène, une rencontre amoureuse... Le stress peut avoir de véritables conséquences physiques comme les maux de ventre. C'est donc un signe à considérer ! D'une manière générale, les troubles survient en priorité sur l'estomac, le côlon et l'intestin. Cela cause ensuite le plus souvent des douleurs abdominales ou encore des spasmes intestinaux.

3 - Les rêves étranges récurrents

Comment reconnaître que vous êtes stressé ? Il se pourrait que vous rêvez de choses bizarres la nuit. Si ce rêve revient de manière récurrente les nuits, veuillez-vous poser des questions. Il est

fort possible que les choses auxquelles vous rêvez chaque nuit vous stressent vraiment. Les rêves peuvent donc être signes de stress. Il ne s'agit pas forcément de cauchemars. Même si ces rêves ne vous dérangent pas, il est important que vous remettiez en question. Posez-vous la question : pourquoi vous rêvez souvent de la même chose ? Cela vous permettra peut-être de trouver des solutions à vos problèmes. Attention, sachez que les rêves récurrents peuvent vraiment laisser des séquelles sur votre mental, surtout si ce sont des rêves troublants. Que vous le souhaitiez ou non, cela pourra avoir des répercussions négatives dans votre vie personnelle et professionnelle au quotidien. Vous devrez retracer le ou les facteurs déclencheur.

4 - Les tics

Chez certaines personnes, les tics peuvent être des signes de stress. Pour rappel, ce sont des mouvements involontaires, soudains, compulsifs et anormaux. Ces mouvements sont généralement « identiques » et répétitifs. Toutefois, leur intensité et leur fréquence sont variables. A noter que certains tics dites « simples » ne mobilisent que quelques muscles. Par contre, les tics plus complexes, font naître une véritable gesticulation. Ils se

manifestent le plus souvent au niveau du visage (yeux qui clignent, joues qui se contractent...). Ces mouvements involontaires peuvent aussi survenir du cou (hochement de tête...) ou encore des épaules (haussement des épaules...). Les tressautements musculaires, surtout autour des yeux, sont un signe commun lié au stress. Ce dernier peut provoquer des spasmes au niveau des paupières d'après les spécialistes. Certes, ces spasmes ne provoquent aucune douleur, mais ils peuvent être vraiment gênants et distrayants.

5 - Le mal de tête

Le stress et le mal de tête peuvent être liés. Nous sommes de plus en plus nombreux à souffrir des maux de tête ou céphalées. Nous avons tendance à négliger ces maux de tête qui sont de plus en plus fréquents. A compter d'aujourd'hui, sachez que ces derniers font partie des principaux facteurs déclenchants le stress selon les experts en médecine.

D'une manière globale, il y a deux sortes de maux de tête, les migraines et les céphalées chroniques (dites de tension). Le stress peut causer l'un de ces maux de tête. Si vous avez souvent mal à la tête après une longue et dure journée fatigante, il peut s'agir de maux de tête

dû au stress. Dans ce cas, vous pouvez essayer de diminuer votre niveau de stress dans la vie de tous les jours. Vous devrez ensuite vous sentir mieux. Par contre, si les douleurs persistent, accompagné d'une fièvre, rendez-vous directement chez votre médecin pour vous soigner.

6 - Les problèmes de peau

Le stress peut aussi être lié aux problèmes de peau comme les démangeaisons cutanées. Si vous avez ce genre de problèmes de peau, il se pourrait donc que vous soyez stressé(e). Démangeaisons, teint brouillé, rougeurs, acné... ne négligez pas ces signes de stress chronique ou aigu.

D'après les nombreuses études effectuées par les spécialistes, il y aura un lien entre le stress et nos problèmes de peau. Pour mieux comprendre ce lien, il est essentiel de retourner au commencement depuis la conception. La peau et le système nerveux proviennent des mêmes tissus au niveau embryonnaire. Cela explique clairement la relation indiscutable entre nos problèmes de peau et notre état mental. D'un point de vue scientifique, notez que le stress modifie l'immunité de la peau et également de

l'organisme. La sécrétion de cortisol n'est pas stable en cas de stress chronique. Cela peut provoquer des problèmes cutanés comme l'eczéma, l'acné, le psoriasis... Alors, pourquoi ne pas soigner votre stress pour être mieux dans votre peau ?

7 - La transpiration

La transpiration ou la sueur est un liquide biologique sécrété par les glandes sudoripares. Il est important de noter que ce phénomène joue un rôle central pour le contrôle de la température de notre corps. Nous évacuons 580 Kcal par litre de sueur évaporée. La sueur peut être aussi en relation avec le stress.

En effet, quand notre corps réagit à une émotion telle que l'excitation, l'anxiété ou encore le stress, nous transpirons souvent beaucoup. La sueur est libérée par les glandes sudoripares. Lorsque le stress monte, il est généralement accompagné par la transpiration intense. Cette dernière nous met souvent dans une situation embarrassante. Nous nous sentons naturellement mal à l'aise, générant elle-même un mal-être dans notre for intérieur. Malheureusement, le stress favorise la transpiration et, vice versa, la transpiration est aussi source de stress pour

nous. A vous de trouver les meilleures solutions pour minimiser donc le stress.

8 - La perte de cheveux

Le stress peut être effectivement responsable de la perte de cheveux dans de nombreux cas. Une chose est sûre, tout le monde est sujet au stress. Les raisons d'être stressé(e) au quotidien sont nombreuses comme les contraintes de la vie personnelle et professionnelle. Ce stress peut causer non seulement des dégâts mentaux, mais aussi physiques comme les ongles cassants, des problèmes de peau ou la perte de cheveux.

Avez-vous déjà entendu parler de « l'effluvium télogène ». C'est le nom du type de perte de cheveux provoqué par les facteurs de stress psychiques et physiques. Durant ce processus, les cheveux commencent à tomber. La personne concernée aura sur certaines zones de son crâne un aspect clairsemé.

9 - La perte du plaisir

Un des signes les plus courants du stress, c'est la perte du plaisir. Le stress peut conduire la personne vers la dépression. Cette maladie du cerveau peut perturber la pensée. Vous devenez de plus en plus triste et vous n'avez plus goût à

rien. On peut dire que le stress est caractérisé par une perte du plaisir. Vous n'avez plus envie de bouger et faire des activités quand vous êtes triste. Si vous avez l'habitude de sortir avec vos amis, lorsque vous êtes stressés, vous n'en avez plus envie. Vous souhaitez rester seul(e) et vous isoler. Si vous avez perdu goût à quelques-uns de vos hobbies habituels, il se peut que vous êtes stressés. N'oubliez pas qu'une trop longue exposition chronique et à long terme au stress peut causer la dépression. Ne négligez donc surtout pas ce signe de stress qui peut arriver à tout le monde.

10 - Des changements soudains de poids

Il est vrai que le poids peut varier au cours d'une même journée. Il y a de forte chance que le poids d'une personne change jour après jour. Il peut y avoir une petite variation de poids. On peut dire que c'est normal. Toutefois, si le changement de poids devient soudainement important, posez-vous des questions. Si votre poids descend ou augmente rapidement, il peut s'agir d'un signe de stress. En effet, si vous accumulez trop de stress, cela modifiera la manière dont votre organisme métabolise les aliments que vous mangez. Selon la personne, le stress peut conduire cette

dernière à manger moins ou, au contraire, à surconsommer.

Vous vous êtes reconnu à travers un ou plusieurs de ces signes cités plus haut ? Pourquoi ne pas essayer divers méthodes anti-stress pour votre bien-être ?

Comment vaincre le stress au travail ?

L'une des principales raisons qui stressent la majorité des gens aujourd'hui, c'est leur travail. En effet, nous passons la plus grande partie de notre temps au bureau. Sans travail, nous ne pourrions pas subvenir à nos besoins au quotidien. Nous avons donc besoin de travailler. Or, nous savons tous que travailler ne suffit pas pour garder notre job. Nous devons bien travailler pour ne pas être renvoyé par notre employeur et pour pouvoir gravir les échelons.

Dans cette optique de toujours mieux faire, nous avons tendance à être stressés lorsqu'il y a un objectif à atteindre dans un délai donné. Face à cela, nombreux sont les travailleurs qui paniquent et n'arrivent plus à gérer leur stress. Mal de ventre avant une importante réunion, maux de tête et insomnie la nuit, dos bloqué à la fin d'une dure et longue journée de travail... le stress est le seul responsable de la majorité de ces problèmes de santé non seulement mental, mais surtout physique. Pour travailler dans les meilleures conditions afin d'être le plus productif possible, vous devrez combattre votre stress au travail. Ci-après quelques conseils et astuces efficaces pour vous permettre de travailler sereinement au bureau, sans stress (« mauvais stress »).

Identifier les sources de stress au travail

Pour pouvoir lutter de manière efficace contre le stress au travail, vous devrez tout d'abord savoir identifier vos sources de stress au travail. Si vous n'y arrivez pas, vous ne saurez pas qu'est-ce qui vous stress. Vous ne saurez donc pas quelle solution adopter pour le combattre. Les facteurs de stress peuvent être nombreux. Il peut s'agir d'une charge de travail amplifiée par la pression du temps.

Le stress provient également de l'entreprise qui attend de vous de l'excellence, de la qualité dans votre travail... le zéro défaut. Les relations interpersonnelles sont souvent négligées. Or, elles peuvent être de véritables sources de stress pour beaucoup (avec la hiérarchie ou les clients, entre les collaborateurs, ...).

Une fois que vous ayez identifié vos sources de stress, prenez le temps de bien réfléchir avant de prendre une quelconque décision. Essayez autant que possible de dédramatiser la notion de stress. En effet, le stress est souvent perçu comme négatif. Cependant, généralement, le stress n'est bon, ni mauvais en soi. Il sera également toujours présent. A vous de tout faire pour le transformer en bon stress afin que vous puissiez

avancer pour atteindre vos objectifs dans votre travail.

Organiser au mieux votre travail

Une journée bien maîtrisée vous permettra de vaincre efficacement le stress au travail. Et c'est prouvé ! En effet, un employé stressé est un salarié mal organisé ! A titre d'exemple, le patron vous demande d'établir un devis pour des travaux urgents. Il vous donne 3 jours pour le faire. Cependant, à cause de votre mauvaise organisation, vous ne pourrez pas terminer à temps le travail qu'il vous a confié. C'est tout à fait normal que vous stressiez dans ce cas de figure. Or, si vous avez pris le temps de bien vous organiser, vous aurez pu finir à temps le devis. Vous aurez pu éviter ce stress inutile.

Vous l'aurez compris, l'organisation est donc une chose très importante dans le milieu professionnel. A compter de ce jour, prenez le temps de vous organiser comme il faut. Anticipez les choses et traitez en priorité les tâches prioritaires. Organisez bien votre emploi du temps et faites une check-list de ces tâches urgentes pour un maximum d'efficacité. Il est également crucial d'estimer le temps nécessaire pour chaque tâche. Ne vous surchargez surtout

pas. Fixez-vous des objectifs réalistes et motivez-vous !

Méditer au travail pour vaincre le stress

Avant toute chose, il est important de souligner qu'il n'y a pas de remèdes miracles pour combattre le stress. A vous de prendre votre vie en main et de tout faire pour transformer le mauvais stress en bon stress. Parmi les meilleurs moyens pour vaincre le stress au bureau, on peut citer la méditation. De plus en plus de salariés optent aujourd'hui pour cette méthode à la fois efficace et pratique. Méditer vous permettra de lutter efficacement contre le stress qui est omniprésent au travail. Alors, pourquoi ne pas essayer ? Consacrez quelques minutes de votre temps au travail pour la méditation.

Les bienfaits de la méditation sont nombreux. Elle permet notamment de diminuer l'anxiété et d'augmenter la résistance au stress. Cette pratique vous permettra de garder votre sang-froid et surtout de prendre du recul face aux difficultés. Elle améliore aussi la créativité. La méditation encourage la pensée divergente (un mode de pensée improvisateur) vous permettant de trouver des solutions rapidement face aux problèmes rencontrés au bureau. Autre bienfait

non négligeable de la méditation, elle augmente la concentration et l'attention. Cela a déjà été prouvé par de nombreuses études. Alors, qu'attendez-vous pour méditer au travail afin de combattre le stress définitivement ? Avec une respiration profonde, le corps se détend et l'esprit se calme rapidement. Il suffit d'une pratique quotidienne de 10 minutes pour en percevoir ses bienfaits !

Dormir suffisamment pour arriver en forme au travail

De nombreux employés n'arrivent plus à aimer leur travail aujourd'hui. Quelles sont la ou les raisons de cette démotivation qui touchent de plus en plus de salariés ? Le stress figure parmi les principales raisons de cela. Il faut donc trouver rapidement des solutions efficaces pour combattre le stress pour vous motiver de nouveau.

Lorsque vous manquez de sommeil, vous êtes fatigué(e). Et nous savons tous que la fatigue augmente le stress. Mais attention, le stress favorise aussi l'insomnie. Les deux se nourrissent mutuellement. Prudence est donc de mise. Le sommeil est donc l'outil ultime pour gérer au mieux votre stress au travail. Dormir

suffisamment nous aide à construire et réparer les cellules de notre corps après chaque journée d'après the [National Sleep Foundation](#).

Mais ce n'est pas tout, cela permet aussi à notre cerveau de mieux assimiler de nouvelles informations. Pour un sommeil efficace et réparateur, vous devrez suivre un rythme régulier. Vous devrez tout d'abord vous coucher et vous lever aux mêmes heures tous les soirs. Vous devrez bien respecter ces horaires sur le long terme.

Il est également conseillé de ne pas trop manger avant de dormir car cela va faire travailler encore plus notre système digestif pendant la nuit. Cela va consommer nos batteries au lieu de les recharger. En mangeant sain et équilibré le soir, vous allez dépenser moins d'énergie à digérer, ce qui améliorera tout naturellement la qualité de votre sommeil pour une meilleure santé. Le matin, vous allez vous réveiller en pleine forme prêt à affronter une journée de travail chargée.

Manger varié et équilibré

Manger varié et équilibré est non seulement bénéfique pour votre santé générale mais cela vous permettra aussi de lutter contre le stress au

travail. En effet, sachez à titre indicatif que certains aliments nous aident à bien gérer notre stress. Sautes d'humeur, déprime passagère, anxiété, angoisse, fatigue nerveuse... dites au revoir à toutes ces sources de stress en mangeant sainement. Pour éviter d'être stressé au bureau, privilégiez les aliments qui sont riches en vitamines B. Cela vous permettra de diminuer l'anxiété. Voici quelques exemples que vous pourrez inclure dans vos repas : lentilles, thon, le lait, le saumon, les flocons d'avoine, le yaourt, etc.

En améliorant votre alimentation, vous résisterez plus facilement à la fatigue et au stress. Ci-après d'autres aliments anti-stress efficaces : le chocolat noir, les amandes, le tofu, les épinards... Ce sont tous des aliments riches en magnésium. Ce dernier permet de diminuer la sécrétion d'hormones et de relaxer les muscles. Pour déstresser au travail, vous pourrez aussi incorporer les aliments suivants dans vos menus : le brocoli, le jus d'orange, la fraise, etc. Ce sont des aliments riches en vitamine C. Lorsque que nous sommes stressés, notre corps produit du cortisol. La vitamine C nous permet de réduire les dommages causés par ce dernier dans notre organisme.

Pratiquer une activité sportive au quotidien

Le sport est une activité bénéfique pour notre santé mentale et physique. Sachez qu'il est aussi très efficace pour combattre le stress au travail. En effet, de nombreux chefs d'entreprise prennent conscience aujourd'hui de l'importance du sport au sein d'une entreprise pour le bien-être de leurs salariés et proposent des séances de sport. C'est sans conteste un des meilleurs moyens pour réduire instantanément votre niveau de stress. Les sources de stress sont nombreuses : problèmes familiaux, la vie professionnelle ou personnelle, la santé, etc. Quand nous arrivons à contrôler notre stress, ce dernier nous motive encore plus. Par contre, lorsqu'il est incontrôlable, cela se transforme en mauvais stress et nous fatigue mentalement et physiquement.

Bon nombre de sports ont un effet bénéfique non seulement pour votre santé mais aussi sur votre stress. A titre d'exemple d'activités sportives, on peut citer les sports nautiques, l'équitation, la natation, le yoga, le tai chi et bien d'autres encore. Le sport va déclencher dans notre organisme la production d'endorphines (hormones provoquant une sensation de bien-être). La pratique du sport vous permettra

d'oublier tous vos soucis et vos problèmes du quotidien. Après le sport, vous pourrez aborder plus sereinement et calmement vos tracas de tous les jours. A vous de choisir le ou les sports qui vous plaisent.

Comment se déconnecter des médias et des réseaux sociaux et les bienfaits pour vous...

Aujourd'hui, force est de constater que la majorité des gens sont devenus adeptes des réseaux sociaux. Ils ne peuvent plus s'en passer. Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat... sont aussi addictifs que la drogue. Ils risquent de nous nuire ainsi qu'à notre entourage ! Prudence est donc de mise. Nous devons donc faire très attention. Nombreuses sont les études qui ont démontré que les médias sociaux nuisent gravement à notre santé. Ils ont un effet néfaste et provoquent l'anxiété ou encore la dépression.

Que vous le souhaitiez ou non, les écrans et les réseaux peuvent vous détruire la vie si vous n'en prenez pas conscience rapidement. À noter que se déconnecter de ces réseaux vous procurera beaucoup de bienfaits et vous rendra plus heureux ou heureuse. Lorsque vous êtes scotché (e) sur vos écrans pour surfer sur les réseaux, vous ne vivez plus en tant qu'être humain normal. Vous vous coupez du monde et vous restez dans votre bulle. 90 % de votre temps sont consacrés aux médias comme Facebook, Snapchat, etc. Vous ne communiquez presque plus avec vos proches. Vous arrêtez de vivre en quelque sorte. Comment faire pour vous

déconnecter ? Quels sont les bienfaits de cette digital detox ? Ci-dessous les réponses...

Comment se déconnecter des réseaux sociaux ?

Heureusement, de plus en plus de personnes se rendent compte aujourd'hui du danger des écrans et des réseaux sociaux. Il existe un grand nombre de moyens pour vous aider à vous détacher rapidement de ces médias. À vous de choisir les méthodes et les techniques qui vous semblent les plus efficaces. Voici quelques trucs et astuces qui vous permettront de vous déconnecter efficacement de vos réseaux sociaux.

Le retour vers l'essentiel

D'une manière générale, chacun a ses propres envies, ses objectifs, ses buts... dans la vie. Avant d'être sous l'emprise des réseaux sociaux comme Facebook..., vous avez certainement eu une passion qui vous tenait à cœur. Cela peut être la musique, le chant, les vacances, le dessin, les sorties restaurants avec les amis, les plages, la photographie, les sports autos, les sports collectifs, etc. Cependant, jusqu'à aujourd'hui, vous avez complètement délaissé votre passion

en consacrant trop de temps aux médias. Vous en avez conscience ou peut-être pas. L'important, c'est que vous vous réveilliez et que vous preniez votre vie en main avant qu'il ne soit trop tard.

Le retour vers l'essentiel est vraiment utile pour que vous puissiez retrouver la joie de vivre, le bonheur, l'amour... Les réseaux sociaux étaient censés être des plateformes de divertissement pour vous informer, échanger... sont devenus des passages obligés de notre quotidien. Nous avons totalement oublié tout ce qui est essentiel pour nous : la joie, l'amour, le bonheur de vivre, notre vie sociale, notre environnement... notre passion. Le retour vers ces essentiels peut vous aider à vous déconnecter et finalement, à avoir une vie plus épanouie.

Utiliser efficacement votre temps sur internet

L'internet est un puissant outil de communication qui nous est utile au quotidien. Cependant, lorsque nous en abusons, cela devient dangereux pour nous. Vous l'aurez compris, vous devrez donc mieux gérer votre connexion sur internet : votre temps passé sur le web, vos recherches, vos divertissements... La première chose que vous devrez faire, c'est de cerner votre

« consommation » numérique. Vous devrez prendre conscience de ce que vous faites sur le web tous les jours. Pour ce faire, veuillez noter les heures connectées à internet, aux jeux en ligne, aux réseaux sociaux, aux infos en continu, aux envois et réponses de messages et notifications... sur un carnet pendant une semaine. Une fois que vous aurez récolté toutes ces données, prenez le temps de bien les analyser.

Après avoir pris du recul sur votre façon d'utiliser internet, essayez de diminuer petit à petit le temps passé sur les réseaux sociaux. Contentez-vous de l'essentiel pour vous (recherches d'informations, etc.). Si besoin, vous pouvez arrêter toutes les notifications automatiques de votre Smartphone. D'autant plus, ces notifications sont souvent de véritables sources de stress. Se déconnecter ne pourra que vous faire du bien. Quand vous surfez, fixez-vous un but précis pour ne pas perdre du temps sur les réseaux sociaux.

Se (re)mettre au sport

Les écrans de nos Smartphones, de nos ordinateurs, de nos tablettes... représentent de véritables dangers pour notre santé mentale et

physique. Or, notre addiction aux réseaux sociaux nous pousse à nous connecter c'est-à-dire à regarder nos écrans. Pour vous déconnecter de manière efficace, la pratique d'une activité sportive peut vous aider grandement. Si auparavant, vous étiez scotché 7 j/j et 24h/24 sur votre téléphone mobile, consacrez quelques jours de la semaine pour vous (re)mettre au sport. Cela vous fera vraiment du bien ! S'éloigner temporairement des écrans vous procurera des bienfaits.

En pratiquant du sport dans la semaine, votre temps d'écran diminuera automatiquement. Vous passerez donc moins de temps sur les réseaux sociaux. Le sport vous aidera non seulement à vous déconnecter, mais également à mieux gérer votre stress. Vous êtes fatigués, angoissés, stressés... à cause de votre travail ou vos problèmes personnels ? Les réseaux sociaux ne peuvent pas vous aider. Par contre, le sport peut améliorer votre santé tout en gardant la forme. Que demandez le plus ?

Utiliser un vieux Smartphone

Ces dernières années, les fabricants de téléphones mobiles nous ont fait saliver avec leurs beaux modèles de Smartphones, puissants

et performants. Cependant, en achetant ces téléphones derniers cris, nous devenons de plus en plus accros à internet et aux réseaux sociaux. Nous passons notre temps à nous connecter devant nos écrans. C'est pour cette raison que vous devrez vous défaire de vos bijoux technologiques et utiliser un ancien modèle de téléphone. Votre utilisation sera ainsi restreinte à l'essentiel : lecture de mail, envoi message important, recherches d'informations utiles...

Votre vieux téléphone vous aidera efficacement à oublier les réseaux sociaux. Il vous servira uniquement à téléphoner et à envoyer des SMS. Ainsi, vous serez également moins énergivore, car vous ne perdrez plus votre temps à taper des messages inutiles sur les réseaux sociaux, à vous fatiguer les yeux en regarder des vidéos inintéressantes sur les médias, etc. Vous déconnecter de votre portable vous procurera un bien fou, plus que vous ne pensiez. Nombreuses les personnes qui ont essayé et en sont satisfaites du résultat.

Les bienfaits de la déconnexion aux réseaux sociaux

D'une manière générale, les bienfaits de la déconnexion numérique sont nombreux. Vous

passerez moins de temps devant vos écrans. Vous allez donc moins vous fatiguer. Découvrez dans cette partie les principaux bienfaits de la déconnexion aux réseaux sociaux, plus particulièrement.

Pour vaincre le stress

Le stress fait partie de notre vie au quotidien. Cependant, nous devons faire très attention au mauvais stress. Sachez que plusieurs études ont démontré une association entre l'utilisation intensive des médias sociaux et l'augmentation du stress, de l'anxiété ainsi que des symptômes dépressifs. Cela ne signifie pas que toutes les interactions sur Snapchat, sur Facebook ou sur Instagram sont toutes mauvaises pour nous. Toutefois, elles sont négatives pour vous lorsque vous devenez accros. Quand vous vous déconnectez, vous avez une impression de frustration. Vous n'avez qu'une hâte, c'est de vous reconnecter.

Il est important que vous preniez une pause de temps en temps. Si vous arrivez à vous détacher complètement, tant mieux. L'important, c'est que vous puissiez vous recentrer sur l'essentiel dans votre vie : votre passion, votre amour, vos enfants, etc. Quand vous oubliez le temps d'un

instant les réseaux sociaux, vous vous sentez libre et moins stressé. Alors, pourquoi ne pas vous débarrasser définitivement de ce stress inutile dans votre vie ?

Pour mieux dormir la nuit

Si nous demandons aux gens qu'est-ce qu'ils font avant de dormir la nuit, plus 80 % y répondront la même chose : surfer sur les réseaux sociaux. En effet, la journée, nous consacrons la majorité de notre temps au travail au bureau. Le soir, arrivées à la maison, nous sommes scotchées sur nos écrans. Nous oublions tout ce qu'il y a autour de nous, nos enfants, notre femme, notre mari, nos voisins... La nuit, vous avez du mal à vous endormir, vous prenez votre téléphone et vous passez votre temps sur les médias sociaux. C'est une mauvaise habitude qui s'est installée ces dernières années.

Au lieu de bouquiner, de discuter avec vos proches, de partager de bons moments avec vos enfants... vous perdez votre temps sur internet. Vous n'arrivez pas à vous en dormir. Le matin, vous êtes stressé (e) et frustré (e). Votre journée risque d'être compliquée. Or, si vous n'avez pas perdu votre temps à surfer sur les réseaux le soir, vous avez pu vous endormir un peu plus tôt

et passer une très belle nuit. Nous savons tous l'importance d'un bon sommeil réparateur. Les réseaux sociaux sont de véritables sources de troubles du sommeil.

Chacun a sa propre façon d'utiliser les médias sociaux ! Il n'y a pas de bonne ou mauvaise utilisation des réseaux. Cependant, il est important que nous continuions à vivre. Une chose est sûre, se déconnecter de ces réseaux ne peut que vous faire du bien. Déconnectez-vous et profitez pleinement de votre vie !

Apprendre à lâcher prise de manière efficace : les astuces

Le stress peut être considéré comme l'un des maux les plus répandus de la société actuelle. On le rencontre assez souvent dans la vie quotidienne. Il faut admettre que les sources de stress sont nombreuses dans un monde où vivre à cent à l'heure est devenu presque une nécessité. En effet, prendre le temps de se poser et reprendre son souffle semble être un véritable luxe qui peut coûter assez cher. Pour gagner sa vie convenablement, optimiser son temps dans la journée et même la nuit est devenu essentiel. Lâcher prise est tout de même indispensable pour

éviter les différents dégâts du stress sur notre santé mentale et physique.

Connaître les bienfaits du « lâcher-prise »

Avant de se lancer dans l'aventure du lâcher-prise, il serait intéressant d'en connaître les bienfaits. Cette initiative va bien au-delà de la simple recherche de renseignements sur le sujet. Les personnes souffrant de stress devraient effectivement se mettre en quête des bénéfices qu'ils pourront tirer du lâcher-prise. Cela leur permettra de recevoir une bonne dose de motivation. D'ailleurs, se lancer dans une démarche sans en connaître les tenants et les aboutissants n'est pas du tout une bonne idée. Dans le cadre de la concrétisation d'un projet de lâcher-prise, cette étape est plus qu'importante. Parmi les vertus que l'on accorde à l'accomplissement de la méthode du lâcher-prise, on peut citer :

Le renforcement de la confiance en soi

Qu'on l'admette ou non, la manie de vouloir que tout soit toujours parfait et présentable témoigne d'un manque de confiance en soi. On souhaite réaliser les choses à perfection afin que personne ne trouve rien à redire et qu'on ne se retrouve

pas face à des critiques. Ces dernières peuvent être insoutenables pour la personne qui n'a pas confiance en elle. Le lâcher-prise donne l'occasion aux individus qui ont une estime d'eux-mêmes assez bas, de résoudre ce problème.

L'amélioration des relations sociales

Le lâcher-prise est souvent associé à une démarche de détachement. On décide de prendre du recul et de se donner le temps de lever le pied sur notre attitude contrôlante. Cette habitude malsaine de vouloir toujours tout gérer peut empoisonner notre quotidien, mais aussi détériorer nos relations avec notre entourage. Le processus de lâcher-prise procure un sentiment d'indulgence aussi bien envers nous même qu'envers les autres. On accepte bien mieux les défauts des autres et les nôtres pour réussir à ne pas demander à chacun de se dépasser plus que ce qui est possible.

Éliminer de manière radicale le stress

Déstresser est un acte essentiel pour une existence paisible et longue. Atteindre cet objectif est toutefois plus facile à dire qu'à faire dans la majorité des cas. Le lâcher-prise vient apporter une solution efficace aux personnes souffrant du

stress. En assimilant la faculté de tolérance et de prise de recul, les individus pourront aisément se libérer de l'anxiété. Il sera également plus facile de rester calme et de ne pas céder au stress. Plus on ne recherche plus à contrôler, plus il nous sera accessible de gérer les choses de manière tranquille.

Appliquer la visualisation positive

Si détendre ne dépendait que de notre volonté seule, cela serait plus facile d'y accéder. Pourtant, il faudra considérer le fait que notre environnement influence énormément notre état. Modeler ce dernier ainsi que notre entourage n'est pas toujours possible. Il faut accepter l'idée qu'on ne peut réellement contrôler que nos réactions face à ce qui se passe autour de nous. Le lâcher-prise nous apprend à accepter ce fait et de savoir y apporter la meilleure réponse possible.

La visualisation positive figure parmi les parades les plus efficaces face à cette réalité. Cette technique vise à enrayer le stress malgré les épreuves particulièrement difficiles. L'exercice est accessible à tous et peut se pratiquer n'importe où, n'importe quand. La visualisation positive consiste à se concentrer sur une image mentale

apaisante (personne, paysage, objet...). Cette dernière inspirera sérénité et optimisme.

Arrêter d'essayer de tout contrôler

On ne le répétera pas assez, vouloir tout contrôler n'est pas du tout sain. C'est même une chose impossible, car tout ne dépend pas de nous. Agir sur ce qui dépend de notre personne est un grand pas vers la maturité et aussi le lâcher-prise. La méthode du lâcher-prise peut aisément se mettre en place dans notre quotidien grâce à notre volonté et surtout à notre acceptation de cette vérité essentielle : les choses sont ce qu'elles sont et l'on ne peut pas toujours changer cela.

Ce que l'on peut contrôler ce sont nos réactions face aux situations difficiles. Arrêter d'essayer de tout gérer est sans aucun doute l'une des astuces les plus importantes d'un processus de lâcher-prise efficace. Rester zen et ne pas aller à contre-courant peut-être pratiquement bénéfique pour éviter un trop-plein de stress qui peut devenir néfaste pour la santé. Il ne faudrait pas oublier qu'avoir beaucoup de choses à gérer demande beaucoup d'énergie et peut fragiliser notre organisme.

Se mettre à la sophrologie et méditer

Différentes solutions sont proposées pour éviter, mais aussi lutter contre le stress. Il s'agira en général de divers exercices qui découleront sur la compréhension de nos besoins et aussi sur l'acceptation de notre environnement. Une meilleure expérience du lâcher-prise peut également être assimilée avec l'aide de la pratique de ces exercices. La sophrologie est comptée parmi les solutions tendance en ce moment pour mieux appréhender la méthode du lâcher-prise. Elle consiste notamment à l'application de diverses techniques de mouvements corporels, de relaxation et aussi de respiration, de visualisation mentale et de décontraction musculaire.

Les séances de sophrologie peuvent être guidées par un professionnel et se faire en groupe ou de manière individuelle. Il est également possible pour le « sophronisant » (nom de celui qui s'exerce à la sophrologie) de pratiquer tout seul, à la maison. Cette initiative n'est tout de même pas conseillée à ceux qui débutent dans la sophrologie. Se faire accompagner est essentiel pour identifier les véritables sources de stress pour le sophronisant. Cela est également

important afin de permettre à la personne concernée de retrouver « confiance en soi ».

Les meilleures astuces pour se reconnecter avec son soi intérieur

Saviez-vous que chacun d'entre nous abrite un Être multidimensionnel ? On peut aussi l'appeler le guide intérieur, le maître intérieur, le moi intérieur ou la paix intérieure. Dans des termes spirituels, c'est une sorte de corps, d'énergie et de conscience qui sommeille en nous depuis la naissance.

Mais, il est bien présent et attend qu'on le ranime pour transformer des émotions en énergie positive. En matière de développement personnel, on a tous besoin de lui pour veiller à notre mode de vie, notre alimentation, notre travail, nos choix amoureux, nos situations du quotidien, mais aussi aux événements imprévus.

Mais pour le connaître, vous devrez avoir un haut niveau d'observation sur votre ego, de conscience de soi, de résistance et de réaction. C'est un processus qui prend du temps. Avant de mettre ce système à exécution, voici quelques astuces pour accéder à son soi intérieur.

Ne soyez pas timide envers vous-même

La première chose à faire est de croire en vos valeurs (personnalité, talent et créativité) et en

vos croyances. Allez recueillir tout ce qui monte en vous (joies, arguments, visions, souvenirs, avertissements, attentes, encouragements, déceptions), osez échanger avec vous-même et avancez là où ça vous fait vibrer. Ne soyez pas timide d'avoir des rêves. Au contraire, mettez-les à jour avec votre point de vue portant sur le présent et l'avenir.

La petite astuce est d'écrire vos pensées et vos rêves sur papier. Et dans les mots que vous avez écrit, recherchez une image qui les décrit. Cela vous permettra de vous vider la tête afin de pouvoir vous concentrer sur les choses importantes et aussi de clarifier vos projets.

Quand vous vous sentirez déstresser, calme et plus confiant, passez petit à petit à l'étape « action ». En plus, le fait de savoir qu'il y a une possibilité de réaliser ses rêves permet encore plus de savourer de la vie. Il arrive aussi que votre corps vous fait un signe. Par exemple, lorsque vous parlez d'une chose qui vous passionne, vos mains peuvent trembler et un sourire incontrôlé vient tout seul. Soyez attentif à ces sensations de votre corps.

N'attendez pas la réponse à votre solution chez les autres

Deuxièmement, n'attendez pas qu'une autre personne vous donne la solution qui vous échappe. Il se peut que des gens que vous connaissez sont prêts à vous aider à vous tirer au mieux des situations qui vous semblent difficiles. Cependant, sachez que c'est parce qu'ils sont moins investis dans la situation qu'ils ont réponse à tout. À chacun sa vie, à chacun son chemin et à chacun ses rêves ! C'est valable pour tous nos différents modes de pensée ou de vie.

Sachez aussi que les solutions proposées par les autres ne seront pas forcément acceptées par votre sage intérieur qui est censé vous prodiguer de précieux conseils. Elles seront même peut-être détournées par votre enfant intérieur qui ressent et réagit de façon puérile. À part cela, comment vous sentirez-vous si les personnes qui avaient l'habitude de vous conseiller disparaissaient de votre vie ? Un peu perdu sûrement. Il faut donc que vous connaissiez vos motivations et vos objectifs que vous avez découverts par vous-même, mais pas de vivre une vie dictée par les autres. Vous êtes bien plus que vos identités !

Bannissez les pensées négatives en rapport avec les personnes toxiques

Le travail, l'amour, l'amitié, la famille ou encore l'entourage font partie des situations sur lesquelles nous fixons notre attention et qui déterminent notre état émotionnel. Concernant les personnes toxiques, ils sont partout et il nous arrive parfois d'absorber leur négativité. Et ce qui intensifie en vous ce torrent d'émotions négatives, envahissantes, stressantes et destructives, ce sont les pensées que vous inspirent votre ressenti (tristesse, peur, colère). Ça tourne en boucle dans votre esprit. Évitez donc à tout prix ce genre de rumination mentale.

Pour passer outre, vous devrez d'abord savoir reconnaître une personne toxique. La personne peut être n'importe qui : un conjoint, un ami, la famille, un collègue ou un interlocuteur virtuel. C'est en identifiant son ennemi qu'on peut le combattre. Si vous avez du mal à vous affirmer ou que vous sentez que vous êtes inconfortable, manipulé, critiqué, dévalorisé et vidé de toute énergie avec la personne, il s'agit bien d'une personne toxique.

Pour gérer une personne toxique quand on est obligé de la côtoyer, voici quelques conseils :

- N'entrez pas dans le jeu,
- changez par exemple de sujet à chaque fois que vous ressentez un gêne,
- mettez de la distance émotionnelle entre collègue,
- dites-lui directement que vous n'appréciez pas l'attitude négative,
- sinon, entourez-vous d'autres personnes plus positives.

Choisissez une activité qui vous aidera à entrer dans un vide intérieur

Il ne s'agit pas de trouver et participer à des activités qui vous comblent. C'est plutôt des activités qui vous aidera à pratiquer la remise en cause et le questionnement. Pour entrer dans un vide intérieur, des exercices comme la méditation, le yoga, l'écriture et le dessin sont recommandés. En fait, ce sont des exercices où le silence est le maître. Vous remarquerez aussi que lorsque vous respirez, vous serez détendu et soulager. C'est à ce moment-là que la paix intérieure s'installe.

Prenez le temps de dormir

Pour terminer, le sommeil est aussi essentiel pour avoir la paix intérieure. Comme on dit souvent : « La nuit porte conseil. ». Vous rechargerez alors vos batteries, vous vous réveillerez l'esprit clair et vous améliorerez votre maîtrise de soi, votre attention et votre mémoire. Vous savez également que le sommeil joue un rôle capital dans notre état de santé. En cas de manque de sommeil, vous risquez de nuire à votre santé. Le sommeil est réparateur. Il est crucial de bien planifier votre sommeil afin que vous puissiez dormir suffisamment. Vous devez trouver le moyen d'améliorer la qualité de votre sommeil la nuit. En cas de difficulté, veuillez demander d'avis et les conseils d'un spécialiste. Vous l'aurez compris, il est donc vital pour votre santé de dormir afin de vous revigorer.

Pourquoi méditer et comment le faire efficacement : la méthode de A à Z

Si le sport renforce le corps, la méditation permet quant à elle d'entretenir l'esprit. C'est d'ailleurs la meilleure approche pour remettre de l'ordre dans votre vie active, car cette dernière peut subir beaucoup de stress et impacter considérablement votre santé. D'autant plus que la méditation permet de favoriser votre complexion, votre bien-être et votre développement personnel lors d'un entraînement actif de l'esprit.

Donc pour comprendre les bienfaits de la méditation, vous trouverez dans cet article les bonnes raisons qui vous donneront envie de méditer, ainsi que les étapes à suivre pour le faire efficacement.

6 bonnes raisons pour prendre le temps de méditer

Contrairement aux idées reçues, la méditation est une pratique accessible pour tous et elle n'est pas centrée sur la religion même si elle est présente dans de nombreuses croyances sous différentes formes. C'est avant tout une activité profondément personnelle et intemporelle pouvant être pratiquée aussi bien par les adultes

que les enfants, alors pourquoi pas vous ? Méditer vous apportera de nombreux bénéfices, dont ces 6 bonnes raisons qui vous convaincront de vous y mettre.

Réduire le stress et l'anxiété

L'effet de la méditation sur le stress est l'un des bienfaits les plus connus. En effet, une étude à Harvard a montré que cette pratique réduisait le volume cérébral de l'amygdale qui est responsable du stress de l'anxiété et de la peur. Lâcher prise vous aidera donc à affronter les situations de stress surtout lorsque la méditation est associée à des exercices de respiration. En méditant régulièrement, vous apprendrez mieux à gérer votre stress et votre anxiété. C'est sûrement la raison pour laquelle de nombreuses entreprises proposent des cours de méditations à leurs salariés.

Pour mieux dormir

Souvent, il arrive que vous dormiez mal parce que vous pensez trop et que vous ressassez les événements négatifs de la journée. Méditer vous aidera à vous focaliser sur le moment présent grâce à votre respiration, de vous détendre et de vous endormir plus facilement. C'est aussi une

solution efficace pour lutter contre l'insomnie, car celle-ci est causée par le stress et l'anxiété.

Maîtriser ses émotions

Prendre du recul sur vos émotions est un autre point bénéfique de la méditation. En habituant votre cerveau à se mettre sur pause, vous apprendrez à observer le manège de vos sentiments intérieurs et cela vous aidera à mieux les reconnaître. Donc lorsque vous serez assailli par vos émotions négatives comme la jalousie, l'anxiété, la tristesse ou l'angoisse, vous serez mieux préparé pour les identifier et les maîtriser.

Améliorer la qualité et le niveau de sa concentration

La concentration est l'un des principaux objectifs de la méditation et son but sur le long terme est de se focaliser entièrement sur une idée. En effet, une étude américaine avait démontré que maintenir régulièrement votre attention sur de petits stimuli comme votre souffle améliorerait votre capacité de concentration. La méditation est un véritable entraînement cérébral étant donné que votre cerveau s'exerce à rester attentif et concentré. Plus vous vous entraînez et plus vous serez productif, car vous resterez

focalisé sur la tâche que vous effectuerez, que ce soit lors des discussions entre amis, en lisant un livre, en faisant du sport, etc.

Apporter de nombreux effets bénéfiques sur la santé

Mis à part les impacts positifs sur les émotions, la concentration et le stress, la méditation a également de nombreux effets bénéfiques sur la santé. Pour vous donner un aperçu de ses bienfaits, voici quelques exemples sur l'impact de cette pratique au niveau de la santé :

- la méditation permet de ralentir la dégénérescence cérébrale qui mène à la maladie d'Alzheimer ;
- elle joue le même rôle que des antidépresseurs pour les personnes atteintes de dépression et d'anxiété en améliorant leur humeur et leurs capacités de contrôle cognitif tout en réduisant l'angoisse ;
- la méditation apprend à mieux gérer la douleur en réduisant son intensité ainsi que les émotions fortes qui en découlent notamment dans le cas de douleurs chroniques ;

- elle peut contribuer à renforcer l'immunité en cas de rhume et de grippe en étant presque aussi efficace que l'exercice physique pour lutter contre les infections respiratoires.

Il reste encore d'autres bienfaits de la méditation sur la santé comme la lutte contre les maladies graves, la convalescence, la réduction de la tension artérielle, de maladies cardiovasculaires et bien d'autres.

Pour être heureux

La méditation rend heureux et c'est sûrement la meilleure des raisons qui vous donnera envie de pratiquer cette activité. En effet, une étude publiée dans la revue Scientific Reports démontre que la méditation augmente le volume de la matière grise dans le précunéus. C'est la région du cerveau la plus volumineuse pour les personnes ayant tendance à ressentir des émotions positives de manière intense et à percevoir un sens réel à leur vie.

Ainsi, la méditation vous apprend à apprécier le moment présent, quel qu'il soit. D'autant plus qu'à long terme, elle vous entraîne à profiter des petites choses simples de la vie, à être heureux

et à vous sentir en harmonie avec vous-même et votre environnement.

Il existe de nombreuses autres raisons qui vous encourageront à pratiquer la méditation et celles mentionnées ci-dessus sont les plus importantes. Pour savoir comment vous y prendre efficacement, il est conseillé de poursuivre votre lecture.

7 étapes à suivre pour méditer efficacement

Après avoir déterminé la ou les raisons pour lesquelles vous souhaitez méditer, vous devez passer à la pratique. Cependant, l'idée d'être assis en silence pendant une longue période de temps peut sembler intimidante pour beaucoup de débutants qui veulent se lancer dans la méditation.

Si vous êtes dans ce cas, rassurez-vous, car chaque expert en méditation fut une fois un débutant. De plus en suivant quelques étapes simples, vous pourrez méditer chez vous sans aucun problème et il ne faut pas oublier qu'il existe différents types de méditation.

Trouver un espace paisible

Avant de commencer, vous devez trouver un endroit approprié pour méditer chez vous. Il peut se trouver n'importe où tant que vous pouvez vous asseoir sans problème, mais l'idéal serait d'opter pour un espace calme et serein où vous ne risquez pas d'être dérangé. Un coin de votre chambre à coucher, une chambre d'ami ou un bureau fera très bien l'affaire.

Installez-vous ensuite dans la pièce en question en posant votre coussin ou votre chaise de méditation. Si vous pouvez vous le permettre, n'hésitez pas à décorer votre espace avec des objets simples que vous trouvez beaux comme des fleurs, des bambous ou de l'encens afin de personnaliser votre coin de méditation personnel.

Établir un horaire régulier et régler une minuterie

Pour méditer, il est nécessaire de définir un horaire régulier convenant à votre emploi du temps et à votre tempérament. N'hésitez pas à faire des tests pour voir à quel moment vous êtes aptes à la méditation. Par exemple si vous êtes du matin, essayez de la pratiquer avant le

déjeuner sinon vous pouvez méditer pendant la soirée avant de dormir.

Lorsque vous commencerez votre méditation, asseyez-vous pendant dix ou vingt minutes à la fois et assurez-vous de régler une minuterie pour éviter de vous lever avant qu'elle ne sonne. En répétant cet exercice régulièrement, vous pourrez vous asseoir plus longtemps ou plus souvent et faire de la méditation un réflexe quotidien comme la douche ou le brossage de dents.

Placer son corps dans une position confortable

Optez pour des vêtements confortables et non trop serrés ou restrictifs pour votre temps de méditation puis installez-vous sur votre chaise ou votre coussin. La posture la plus recommandée pour méditer est assise avec les jambes croisées et le dos aussi droit que possible. En effet, elle permet d'équilibrer l'éveil de l'esprit et le soutien du corps.

Cependant si cette position est inconfortable, vous pouvez être assis sur une chaise, vous coucher ou adopter une posture similaire. L'idée principale est de vous concentrer votre attention sur la méditation sans vous laisser distraire par

votre corps d'où la nécessité de placer votre corps dans une position confortable.

Fermer les yeux et respirer naturellement

Après avoir trouvé la bonne position, reposez vos mains au-dessus de vos jambes et fermez vos yeux. Laissez votre respiration prendre un rythme naturel, elle doit être lente et vos poumons doivent se remplir puis se vider. Détendez-vous à chaque expiration. Après quelques respirations, votre esprit va probablement s'égarer. Lorsque vous le remarquerez, ne faites pas attention à la durée d'absence et revenez doucement à votre respiration. Elle vous aidera à relaxer et à décontracter vos muscles ainsi que votre système nerveux.

Concentrer son attention sur l'espace devant soi

Le mot méditation en sanskrit est « dhyana » et cela signifie essentiellement « prêter attention à ». Même s'il existe de nombreuses techniques pour méditer, elles dépendent toutes de l'attention et de la pleine conscience. Dans cette optique, votre but est donc de rester calme, léger et doux avec l'attention que vous portez à

l'espace devant vous. Soyez attentif et détendu, il ne faut pas forcer vos yeux à regarder cet espace. Vous pouvez très bien l'observer avec attention avant de fermer vos yeux pour le projeter directement dans votre esprit.

Ne pas penser activement

Au début vous serez probablement très distrait par vos pensées, mais essayez de les laisser aller et venir sans y trop y prêter attention. À la place, concentrez-vous autant que possible sur votre respiration. Même si le but de de la méditation est le silence et l'immobilité, cela ne veut pas dire que vous devez supprimer vos pensées. Lorsque vous méditez, il est possible que des pensées surgissent de nulle part. Cependant vous ne devez pas pousser cette pensée trop loin pour préserver votre silence intérieur.

Si vous n'accordez pas d'importance à cette pensée, elle s'en ira d'où elle est venue. Dans le cas où vous vous laissez entraîner par cette dernière, vous vous retrouverez engagé par un train de pensées. Mais détendez-vous et ramenez doucement votre attention sur l'espace que vous avez visualisé et sur votre respiration calme et posée.

Être patient (e)

Au fil des semaines et des mois, vous apprendrez à vous calmer et à vous centrer grâce à la respiration. Parfois, vous aurez un peu de mal comme certains jours seront plus difficiles que d'autres, mais il ne faudra pas baisser les bras et reprendre le dessus en écoutant votre souffle. Par exemple si vous méditez 10 min pendant 5 jours par semaine, vous sentirez les bienfaits de la méditation au bout de quelques semaines comme la réduction de stress, la capacité à vivre le moment présent, le sentiment de sérénité ou encore une meilleure maîtrise de vos émotions.

Les différents types de méditation

Comme mentionner plus haut, il existe de nombreuses techniques de méditation. Cependant, elles reposent toutes sur trois éléments à savoir une bonne posture, un travail sur la respiration et la présence de l'esprit à l'instant présent. Il y a quatre types de méditation couramment utilisés, dont les suivantes :

- la méditation zen a pour but de changer votre point de vue sur vous-même et sur le monde grâce à l'observation et à la réflexion ;

- la méditation de pleine conscience consiste à prendre conscience de votre corps, de votre environnement et d'être pleinement éveillé à chaque instant ;
- la méditation vipassana est celle qui fut développée, car elle est basée sur la respiration et permet de renforcer votre attention ainsi que votre concentration ;
- la méditation transcendantale est quant à elle une technique de relaxation profonde basée sur l'utilisation de mantras qui sont des phrases ou des mots répétés comme « Aum ! » afin d'apporter un support de concentration.

Conclusion

Pour conclure, la méditation peut s'avérer difficile au départ, car vous aurez l'impression de vous sentir nul, incapable ou pas du tout à l'aise. Mais à force de vous exercer et en tenant bon, votre progression pourrez s'avérer plus rapide que vous ne le pensez. À la différence du sport, la méditation est un exercice très simple et vous serez toujours récompensé étant donné que vous

La cohérence cardiaque : ses bienfaits et comment l'appliquer au quotidien

La cohérence cardiaque est une pratique permettant de calmer le stress, l'anxiété ainsi que les autres émotions négatives. Cette technique est devenue de plus en plus populaire ces dernières années. Beaucoup la considèrent même comme l'un des outils bien-être les plus puissants qui existent. Les lignes qui vont suivre vous permettront d'en apprendre davantage sur la cohérence cardiaque, ses bienfaits ainsi que la manière de l'appliquer efficacement au quotidien.

Qu'est-ce que la cohérence cardiaque ?

La cohérence cardiaque ou résonance cardiaque fait d'abord référence à l'état d'harmonie entre le cœur et le cerveau. Plus précisément, entre le système cardiovasculaire et le système nerveux central. Contrairement à l'idée répandue selon laquelle le cerveau dirige l'activité du cœur ainsi que le reste des organes du corps, les récentes recherches ont démontré que le cœur occupe une place bien plus importante dans le corps. Il contient un système nerveux à la fois indépendant et bien développé. Le cœur émet des signaux électromagnétiques et produit des hormones qui influencent le système nerveux

central et, par voie de conséquence, le fonctionnement général de l'organisme.

Le cœur humain se distingue aussi par une activité électrique importante. C'est l'organe du corps qui a le champ électromagnétique le plus fort. Celui-ci a une puissance 5000 fois supérieure à celui du cerveau et a une portée de plusieurs mètres. Lorsque vous ressentez de la colère ou de la frustration, les signaux électriques du cœur deviennent chaotiques. Avec l'amour, la compassion, le lâcher prise, ou la gratitude, les ondes du cœur deviennent stables et ordonnées. Cela est transmis au cerveau ainsi qu'au reste de l'organisme.

Lorsque les principaux systèmes de l'organisme sont dans un état de stabilité, de cohérence et sont synchronisés les uns avec les autres, on parle de cohérence psychophysologique. L'état mental ainsi que l'état émotionnel et physiologique fonctionnent de manière à vous faire entrer dans des états de mieux-être. Selon les neurobiologistes, la réduction du stress et la favorisation de la cohérence entre le cœur et le cerveau vous permettent de vivre avec une meilleure santé et un meilleur équilibre. De plus, cela aura pour effet d'étendre la sérénité et le

calme aux personnes avec lesquelles vous êtes en relation.

Les bienfaits de cette technique

La cohérence cardiaque est aussi une technique de relaxation qui ne cesse de recevoir de plus en plus d'éloges depuis une dizaine d'années. Ses exercices vous permettent de réguler vos battements cardiaques afin de quitter votre état de stress. Voici notamment quelques exemples des bienfaits de cette pratique :

- Un antidouleur

Si vous souffrez de douleurs chroniques qui vous empêchent de dormir correctement et que vous ne souhaitez pas dépendre de pilules pour vos troubles du sommeil, la cohérence cardiaque est votre remède. En réalité, votre corps produit suffisamment de « médicaments » par lui-même. Il suffit tout simplement de lui demander dans un langage qu'il comprend.

En contrôlant votre respiration, vous ralentissez les battements de votre cœur et stimulez votre système nerveux sympathique. Ce dernier est la partie de votre système nerveux qui vous calme. Votre taux de cortisol (l'hormone du stress)

diminue dès que vous commencez l'exercice et vous amène petit à petit à un état de repos.

- Une source de détente

Au repos, votre corps concentre ses efforts sur la digestion et dépense moins d'énergie. Grâce à cette pratique, vous n'avez plus besoin de changer désespérément de position dans votre lit pour essayer de trouver la bonne posture pour vous endormir. Parfois, vos maux peuvent même être totalement ignorés.

- Apaise la faim

Le cortisol est une hormone qui favorise l'accumulation du sucre. Ce qui explique pourquoi les personnes stressées peuvent soudainement prendre du poids. Cette technique permet donc de mieux maîtriser sa faim. Il est primordial de trouver cette tranquillité d'esprit. Il est aussi conseillé de manger sain et équilibré pour améliorer votre état de santé. Il est important de manger varié au quotidien.

À qui la pratique cohérence cardiaque est-elle adressée ?

La cohérence cardiaque peut être indiquée dans plusieurs situations. En voici certains cas dans lesquels cette technique s'avère efficace :

- Pour le bien-être général et la gestion du stress
- Stress lié à des situations familiales scolaires ou professionnelles
- Trouble de stress post-traumatique, dépression, anxiété ou phobies
- Stress affectant la santé mentale ou physique ou les relations avec autrui
- Les problèmes de santé qui peuvent être source de stress important, comme l'hypertension et les maladies coronariennes.

À noter que la pratique de la cohérence cardiaque n'a pas de contre-indications spécifiques.

Toutefois, les personnes présentant des tendances suicidaires ou une psychose peuvent avoir besoin d'un accompagnement et des soins psychiatriques plus poussés. Dans ces conditions, il est recommandé de s'adresser à des spécialistes.

L'exercice de cohérence cardiaque en pratique

Les bienfaits peuvent durer de 4 à 6 heures après un exercice de cohérence cardiaque de quelques minutes. Il vous faut seulement y consacrer 15 minutes de votre temps. Voici comment la pratiquer :

- Choisissez un endroit calme, dans lequel vous vous sentez en sécurité et êtes tranquille. Assurez-vous de ne pas être dérangé pendant votre séance de 15 minutes.
- Faites jouer de la musique douce à faible volume ou bien concentrez-vous sur le silence.
- Asseyez-vous dans une position confortable, le dos bien droit mais sans tension. Puis, fermez vos yeux.
- Commencez par quelques minutes de respiration consciente pendant lesquelles vous faites bien attention à bien inspirer et expirer.
- Continuez à respirer et portez maintenant votre attention sur la région de votre poitrine. Remarquez comment vos poumons se remplissent d'air et comment ils se vident. Sentez les battements de votre cœur et vos

habits qui touchent votre peau. Faites cela pendant quelques minutes.

- Maintenant, ajoutez de l'émotion à vos sensations. Évoquez une situation qui vous a plu. Souvenez-vous-en et ressentez ce moment à nouveau. Remplissez-vous de cette émotion, tout en continuant à respirer et à sentir la région de votre poitrine. Laissez cette émotion agréable s'étendre avec votre respiration et les battements de votre cœur.
- Respirez tranquillement pendant quelques minutes, sans faire attention à quoi que ce soit de particulier, sauf au lieu et au moment où vous êtes.

Pourquoi est-il pertinent d'opter pour une thérapie comportementale et cognitive ?

Développée dans les années 1960 et 1970, la thérapie comportementale et cognitive (TCC) est le type de thérapie le plus couramment utilisé dans le monde. Les thérapeutes peuvent l'utiliser pour traiter un large éventail de troubles mentaux (dépression, schizophrénie...) présents chez un grand nombre de personnes. Voici tout ce que vous devez savoir sur la TCC et ses bienfaits :

Qu'est-ce que la thérapie comportementale et cognitive ?

Aussi connue sous le nom de thérapie cognitivo-comportementale, il s'agit d'une thérapie visant à résoudre les problèmes de santé mentale. Elle est basée sur l'idée que les pensées et le comportement des patients sont étroitement liés. La TCC aide les gens à comprendre et à remettre en question les pensées qui ont un impact négatif sur leur comportement.

Elle se déroule généralement sur un nombre fixe de séances et est axée sur la recherche de solutions pratiques afin que la personne en détresse puisse retrouver une vie heureuse.

Comment fonctionne la TCC ?

Pour commencer, le thérapeute travaillera avec vous pour évaluer les schémas de pensées actuelles. Celles-ci incluent souvent des distorsions cognitives, qui contribuent aux symptômes. Par exemple, de nombreux problèmes de santé mentale impliquent un certain degré de filtrage mental. Cela se produit lorsque vous concentrez toutes vos pensées sur les aspects négatifs d'une situation et que vous luttez pour voir les aspects positifs.

Comprendre les schémas de pensées actuelles est une première étape essentielle. Une fois que vous avez développé cette compréhension, le thérapeute peut vous aider avec les deux étapes suivantes :

- Remettre en question et remplacer les pensées déformées par des pensées plus constructives.
- Changer votre comportement de manière adéquate.

C'est ce qui rend la TCC si efficace. Cela permet aux gens de développer une compréhension de leur trouble, puis de prendre des mesures positives pour le changer.

En quoi la TCC peut-elle aider ?

La thérapie comportementale et cognitive a été appliquée avec succès à un large éventail de problèmes de santé mentale.

La dépression

La TCC a été développée à l'origine pour traiter la dépression et reste l'une des formes de traitement les plus largement utilisées pour ce trouble mental aujourd'hui. Des versions informatisées de la TCC ont également été développées pour aider les personnes souffrant de dépression à se soigner chez elles. La thérapie aide à identifier les pensées négatives contribuant à la dépression et à les remplacer par des pensées plus précises et rationnelles.

Cela vous aide également à identifier tout changement de comportement qui pourrait vous aider à améliorer votre humeur. Par exemple, les personnes souffrant de dépression ont souvent du mal à se lever le matin. Et elles ont également tendance à limiter les contacts avec leurs amis et leur famille. La TCC peut vous aider à apporter progressivement des changements à ces domaines de votre vie, d'une manière qui semble gérable.

L'anxiété

La TCC est l'une des formes de thérapie les plus efficaces contre l'anxiété. Elle peut aider à traiter de nombreux types d'anxiété, tels que l'anxiété sociale et les phobies.

L'aspect stimulant de la réflexion de la TCC est essentiel pour le traitement de l'anxiété. Les distorsions cognitives sont souvent responsables du sentiment accru d'anxiété.

La composante comportementale de la TCC pour l'anxiété implique souvent une exposition graduelle. Cela signifie faire face progressivement à vos peurs plutôt que de les éviter, d'une manière qui vous permet de les gérer et de les réduire à chaque étape. C'est un aspect très efficace de la TCC contre l'anxiété.

Le trouble obsessionnel compulsif (TOC)

La thérapie comportementale et cognitive est l'une des principales options de traitement recommandées pour le TOC.

La thérapie implique de comprendre ce qui motive vos pensées et rituels intrusifs indésirables et d'apprendre à réagir différemment afin qu'ils diminuent avec le temps.

En plus de comprendre les pensées qui mènent à la conduite du comportement compulsif, la TCC peut également aider les personnes souffrant de TOC à remettre en question leur comportement.

La schizophrénie

Les personnes atteintes de schizophrénie souffrent souvent de psychose, qui comprend des délires ou d'entendre des voix. Ces symptômes peuvent être extrêmement stressants et il a été démontré que le stress aggrave les symptômes de la schizophrénie.

La TCC peut perturber ce cycle négatif, en aidant les gens à faire face à leurs symptômes et à améliorer leur qualité de vie.

Quels sont les avantages de la TCC ?

La thérapie cognitivo-comportementale présente de nombreux avantages par rapport aux autres formes de thérapie lorsqu'il s'agit de traiter des problèmes de santé mentale. En voici quelques-uns :

1. Cela donne aux personnes concernées de l'espoir vis-à-vis de leur santé mentale

Les personnes qui ont des problèmes de santé mentale sont souvent pessimistes quant à leur avenir. La TCC change cela en donnant de l'espoir aux gens.

Elle y parvient en les aidant à voir que leurs pensées ne sont pas toujours exactes. Elles ne représentent pas toujours ce qui est susceptible de se produire dans la réalité. Lorsque vous apprenez à remettre en question vos pensées, vous ouvrez votre esprit à de nouvelles possibilités.

2. Cela aide les gens à développer leur estime de soi

De nombreux problèmes de santé mentale sont associés à une faible estime de soi. Cela alimente le cycle de pensées négatives influençant le comportement et vice versa.

Mais la TCC peut perturber ce schéma et vous aider à développer plus de confiance en vos propres capacités. Lorsque vous commencez à comprendre comment vos pensées fonctionnent et comment elles sont sous votre contrôle, vous

parviendrez à avoir une meilleure estime de vous-même.

3. Cela peut aider les personnes à mieux se détendre

L'aspect comportemental de la TCC vous aide à apprendre à contrôler la façon dont vous réagissez à vos symptômes. La plupart du temps, cela implique de développer des réponses plus calmes en utilisant une variété de techniques de relaxation.

4. Cela développe des processus de pensée plus rationnels

Le principal avantage de la TCC est qu'elle vous aide à prendre le contrôle de vos pensées.

Les distorsions cognitives sont courantes et se produisent souvent automatiquement, sans aucun doute. Au fil du temps, le processus de remise en question et de remplacement des pensées négatives peut transformer vos processus de pensée. Vous ne permettez plus aux pensées négatives de prendre le contrôle. De plus, vous allez commencer à penser rationnellement et évaluer la réponse appropriée à des situations difficiles.

Les bienfaits de la naturopathie et comment l'intégrer dans son mode de vie ?

Encore peu connue il y a peu, la naturopathie connaît un essor rapide ces dernières années et tend à s'imposer dans le domaine des médecines non conventionnelles. D'ailleurs, elle est reconnue par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme étant la troisième médecine traditionnelle derrière la Médecine traditionnelle chinoise et la Médecine ayurvédique.

Se basant sur le pouvoir de guérison de la nature, cette médecine, avant tout préventive, vise à maintenir et/ou à rétablir la santé à travers des moyens naturels. Afin d'apporter plus de visibilité sur le sujet, ce dossier propose de découvrir les principes et les bienfaits de la naturopathie, ensuite les manières d'intégrer cette dernière dans son mode de vie.

Comprendre en quoi consiste la naturopathie

Avant de parler des principes et des bienfaits de la naturopathie, il convient de comprendre dans un premier temps en quoi consiste cette médecine. La naturopathie ou naturothérapie est en fait une médecine holistique, à savoir qui

prend en considération les aspects de la personne dans leur globalité. Il cherche ainsi à agir sur les origines des pathologies et non pas sur leurs symptômes. La naturopathie est exercée par un naturopathe. Celui-ci est une sorte de conseiller de santé qui vise à traiter les causes et à aider le corps à retrouver un équilibre permettant l'autoguérison. Pour ce faire, il se base sur l'utilisation de diverses pratiques naturelles.

Il faut savoir que la naturopathie est un accompagnement complémentaire qui n'est pas censé remplacer le suivi des professionnels de santé. D'une manière plus concrète, elle est le plus souvent utilisée pour lutter contre des pathologies, comme les allergies, les problèmes de fertilité, l'obésité, les maux de tête, les douleurs chroniques, les troubles digestifs, les déséquilibres hormonaux ou encore le syndrome de fatigue chronique. Bon nombre de personnes recourent également à cette thérapie pour déstresser ou pour prendre soin de leur bien-être à partir de méthodes naturelles.

Les quatre principes de base de la naturopathie

- Primum non nocere, c'est-à-dire ne pas nuire. Cela consiste à utiliser les thérapies les moins

invasives dans l'accompagnement des maux. Par ailleurs, les symptômes indiquent souvent que l'organisme combat une maladie. Les éliminer peut juste réduire la maladie au silence sans l'éradiquer. Le mieux est donc de chercher la source du problème.

- *Vis medicatrix naturae* qui signifie que la nature possède son propre pouvoir de guérison. La naturopathie fait confiance à la capacité d'autoguérison du corps. De ce fait, le naturopathe a pour rôle d'aider l'organisme à trouver l'équilibre propice pour mieux combattre.
- *Tolle causam* ou identifier et traiter la cause. Le naturopathe cherche la source de la pathologie plutôt que de s'arrêter aux symptômes, ceci afin de permettre à l'organisme de se débarrasser du déséquilibre qui a entraîné l'apparition de la pathologie.
- *Docere*, c'est-à-dire enseigner. La naturopathie c'est également le fait de donner les outils nécessaires aux patients pour que ces derniers puissent comprendre les habitudes nécessaires afin d'obtenir, puis maintenir, une bonne santé.

En se basant sur ces quatre principes, le naturopathe recourt à plusieurs techniques qu'il

utilise en synergie, pas forcément de manière exhaustive, dans le cadre d'une cure. Les 3 techniques principales sont la nutrition, la gestion mentale et l'exercice physique.

Les bienfaits de la naturopathie

Bien que l'on ne dispose pas d'essais cliniques dont les résultats permettraient de démontrer l'efficacité de la naturopathie comme étant un système intégré, de nombreuses techniques et approches utilisées dans cette thérapie ont fait l'objet d'essais techniques. Ces derniers ont permis d'établir les bienfaits de la naturopathie.

Parmi les principaux bienfaits de la naturopathie, on peut noter son efficacité pour perdre du poids. En effet, le naturopathe réalise un bilan de l'individu, ce qui lui permet de proposer des mesures adaptées pour faciliter la perte du poids. La prise en charge globale, notamment alimentaire et physique, va permettre à la personne d'adopter une hygiène de vie favorable à l'élimination des graisses.

Cette sorte de thérapie constitue également une grande aide pour renforcer le système immunitaire et lutter contre les allergies. Souvent, les allergies sont causées par un

dysfonctionnement du système immunitaire. La naturopathie propose donc des mesures diététiques et l'usage de certains remèdes naturels permettant de réduire les allergies en renforçant les défenses immunitaires de l'individu.

La naturopathie permet en outre de favoriser le bien-être de la personne en l'aidant à retrouver une bonne hygiène de vie. En offrant des conseils efficaces sur le rétablissement de l'équilibre alimentaire et le relâchement des tensions physiques et émotionnelles, elle aide l'individu à rester en bonne santé et à se sentir bien dans son corps et dans sa tête.

Les manières d'intégrer la naturopathie dans son mode de vie

Comme déjà évoquée plus haut, la naturopathie est un accompagnement complémentaire qui ne vise pas à remplacer le suivi des professionnels de santé. Elle est plus une médecine douce qui privilégie des approches typiques, comme la nutrithérapie et les changements des habitudes de vie. C'est à travers ces approches, prescrites par un naturopathe, qu'une personne peut intégrer la naturopathie dans son mode de vie. Cela consiste, notamment, à :

Adopter une alimentation saine et équilibrée

La naturopathie invite la personne à mieux choisir ses aliments pour permettre à son organisme de disposer de l'équilibre propice permettant l'autoguérison ou maintenir un bon état de santé. Cela consiste le plus souvent à favoriser la consommation de fruits et légumes de saison, à adopter une alimentation crudivore, naturelle et pauvre en gluten, etc. Elle recommande en outre les gestes à adopter pour bien manger, comme prendre le temps de mâcher, ne pas grignoter entre les repas, réduire les portions par repas...

Pratiquer une activité physique régulière

La pratique régulière d'une activité physique est une autre manière d'introduire la naturopathie dans son mode de vie. Outre les bienfaits du sport sur la santé et le bien-être, il est aussi connu pour aider à éliminer les toxines. La naturopathie voit ainsi l'exercice physique comme l'un des fondamentaux d'une bonne hygiène de vie.

Prendre le temps de se relaxer

Le naturopathe recommande 10 à 20 minutes de relaxation par jour. Cela permet d'améliorer la gestion mentale en luttant contre le stress, l'anxiété et la fatigue, sachant que ces derniers sont souvent les causes de mal-être chez de nombreuses personnes. Pour ce faire, l'individu doit s'installer seul dans une pièce, fermer les yeux et être attentif à ses sensations. Il peut également pratiquer la respiration abdominale pour chasser les tensions et le stress.

Les 5 erreurs à ne pas faire pour vivre une vie zen et sans stress

Vivre une vie zen et sans stress, c'est sans doute le rêve de chacune d'entre nous. Pourtant, avec les différentes tâches qu'on doit prendre en charge chaque jour et les problèmes que l'on doit surmonter, le stress s'installe facilement et rend le quotidien encore plus pénible. Cependant, comme on dit, à chaque problème sa solution. Et s'il vous suffisait d'apporter quelques changements dans votre habitude de vie pour retrouver le bonheur et la sérénité ? Pour vous aider dans cette voie, découvrez à travers ce dossier les 5 erreurs à ne pas faire pour vivre une vie zen et sans stress.

Se mettre trop de pression

Il est vrai qu'il est parfois nécessaire de se mettre un peu de pression pour atteindre des objectifs spécifiques que l'on s'est fixés, comme perdre du poids, réussir à un examen, etc. Dans le cas où la pression est passagère, cela peut être bénéfique. Par contre, à partir du moment où elle prend trop de place dans votre quotidien, elle devient une source de stress et vous empêche de vivre une vie zen. Pour vous sentir bien dans votre peau et être épanouie, vous avez besoin d'une certaine

liberté et de souplesse dans votre habitude de vie.

Vous devez garder à l'esprit que vous n'avez pas de compte à rendre à qui que ce soit sur la manière dont vous vivez votre vie. Bon nombre de personnes se mettent la pression pour bien se faire voir par la société, notamment en ayant un travail bien payé, achetant des vêtements de marque, conduisant une belle voiture, étant une mère parfaite, étant bien coiffée et maquillée à toute occasion, etc. En somme, vous essayez d'atteindre la perfection en tout point en vous mettant de la pression pour y arriver.

Or, à la longue, tout ce que vous gagnerez c'est beaucoup de stress et est de passer à côté des belles choses de la vie. À force de courir après la perfection, vous oublierez de savourer les bons moments et les petites victoires de votre vie. Rencontrer des échecs et surtout savoir les surmonter peuvent être un antistress plus efficace que vous ne l'imaginez. Pour vivre une vie zen, il est important d'accepter de lâcher prise et d'arrêter de se mettre trop de pressions.

Se focaliser sur le négatif

Il s'agit d'une des erreurs qu'il faut absolument éviter pour vivre une vie zen et loin du stress. Effectivement, vous devez savoir que notre cerveau est câblé de manière à retenir plus facilement le négatif que le positif. Par ailleurs, nous avons pour habitude de parler des problèmes plutôt que des bonnes choses qui arrivent dans notre vie.

Malheureusement, il faut savoir que le fait de se concentrer sur le négatif entraînera davantage de stress dans votre vie et vous rendra de plus en plus malheureux. Ainsi, lorsque vous commencez à penser à des choses négatives, arrêtez-vous rapidement et passez à autre chose. Il est vrai que cela est bien plus facile à dire qu'à faire. Pourtant, avec de la volonté, vous finirez par vous y faire.

Quand vous sentez qu'il y a des faits ou des sentiments négatifs qui arrivent dans votre vie, au lieu d'y penser constamment, essayez plutôt de relativiser en étant reconnaissante de bonnes choses qui vous font sentir chanceux d'être en vie. Plus vous êtes positive, plus vous serez heureuse et sereine, et cela ne dépend que de vous.

Penser qu'on n'a pas le choix

Dans la vie, tout est toujours, enfin presque, une question de choix. Vous résigner à faire quelque chose dont vous n'avez pas envie sous prétexte que vous n'avez pas le choix est une des principales erreurs qui vous empêchent de vivre une vie zen et sans stress. Le sentiment de ne pas avoir le choix notamment sur le travail que vous faites, les aliments que vous mangez, la destination de votre voyage, etc. induira forcément du stress et de la frustration dans votre vie.

Pour vivre heureuse, écoutez-vous ! En prenant le temps d'écouter vos envies et vos besoins, vous serez plus à même de faire les bons choix dans votre vie. Ne vous laissez pas influencer par votre famille, vos collègues, les médias ou vos amis sur les décisions que vous devez prendre pour votre propre bien-être et votre futur.

Dans la même mesure, ayez le courage d'oser le changement lorsque vous sentez que vous n'êtes pas heureuse dans une ou plusieurs facettes de votre vie. Vous êtes maîtresse de votre destin. Dans le cas où le chemin que vous avez choisi n'est pas le bon, prenez votre courage à deux mains et prenez une autre direction pour avancer

et vous donnez la chance de vivre dans la sérénité.

Entretenir des relations toxiques

Pour vivre une vie heureuse et sereine, entourez-vous des bonnes personnes. Il faut savoir que toutes les amies ne sont pas « vraies ». Il existe des personnes qui n'aiment pas voir les autres heureuses ou qui sont de natures négatives.

À force de côtoyer ces types d'individus, vous risquerez de devenir comme eux. En effet, leurs caractères ou ondes négatives finiront par se déteindre sur vous et vous stresser. Lorsque vous sentez qu'une relation que vous entretenez devient toxique, ayez le courage d'arrêter.

Rappelez-vous que vous être libre de choisir les personnes que vous fréquentez. Au début, ce ne sera pas évident de couper les ponts, mais une fois que cela est fait, vous vous sentirez plus épanouie et vous sentirez comme si on vous a enlevé un grand poids sur vos épaules.

Craindre pour demain

Vous vous inquiétez sur ce que demain vous réserve ? C'est normal. En effet, on ne sait pas de quoi demain sera fait. On a beau faire en sorte

aujourd'hui de faire les bons choix pour que tout se passe bien demain, on ne contrôle pas tout.

Comme vous ne pouvez donc pas contrôler le futur, il ne vous servira à rien de vous angoisser et de vous stresser sur le sujet. Pour vivre zen et heureuse, faites de votre mieux et lâchez-vous. Quand vos pensées s'inquiètent pour demain, respirez un bon coup et passez à autre chose.

Vous devez vous rappeler que l'espérance mène plus loin que la crainte. Vos craintes ne servent à rien, si ce n'est à vous stresser et à vous rendre malheureuse aujourd'hui. Ainsi, remplacez vos peurs et vos doutes par de l'espoir, de la curiosité et des pensées positives, car c'est le meilleur moyen de trouver le bonheur.

7 conseils pour vivre une vie zen, heureuse et moins stressante

Il n'existe aucun élixir de jeunesse, toutefois il est possible d'améliorer sa longévité et de vivre en pleine santé. L'une des clés pour y parvenir est d'éviter la tension, le stress et l'inquiétude. Une vie sans stress est cependant impossible. Après tout, le stress, s'il est à un niveau raisonnable, nous aide à grandir. C'est lorsqu'il devient ingérable que nous devenons malades et malheureux. Comment s'en débarrasser ? Découvrez ici quelques-uns des meilleurs conseils pour être moins stressée, vivre heureuse et en bonne santé.

Faire une chose à la fois

Pour réduire votre stress et avoir une vie plus zen, il est conseillé de ne faire qu'une chose à la fois. N'attendez plus, faites-le aujourd'hui, maintenant. Focalisez toute votre concentration sur une seule chose à la fois. À la maison, si vous avez besoin de cuisiner, ne faites que ça. Si vous devez faire un ménage, ne faites que cela.

Dans votre bureau, misez sur la simplicité. Rendez-le aussi minimaliste que possible. Ôtez toutes sortes de distractions susceptibles de

détourner votre attention. Agrafez les papiers éparpillés, rangez les documents en désordre. Éteignez vos téléphones et désactivez les notifications par mail... Au début, cette pratique vous paraît difficile et forcément l'envie de faire autre chose vous prend. Mais ne vous en désistez pas, au contraire persévérez.

Alléger votre emploi du temps

C'est sans doute l'une des meilleures façons pour être joyeux. Ne pas avoir un horaire surchargé vous permet d'avoir du plaisir au quotidien. Eh oui, car vous aurez plus de temps de libre pour faire les choses qui vous passionnent vraiment. Pour simplifier votre emploi du temps, il est important de savoir votre priorité aujourd'hui. Posez-vous alors les questions suivantes : qu'est-ce qui est très important pour moi aujourd'hui ? Qu'est-ce qui me rend vraiment enthousiaste aujourd'hui ?

Pour bien répondre, n'ayez recours à aucun de vos amis ou proches. Après tout, ce qui est important pour ces derniers ne l'est forcément pas pour vous. En effet, tout le monde est unique. Vous avez vos propres essentiels, obligations et envies aujourd'hui. Lorsque vous les avez définis, dressez votre liste en étant

minimaliste. Apprenez alors à dire non, et jetez tout ce qui est superflu.

S'adonner à des activités physiques

Un corps et un esprit en pleine forme contribuent considérablement au sentiment de bien-être. Eh oui, faire une activité physique au quotidien nous rend plus zen, plus apaisés et plus heureux. Bien évidemment, vous n'avez pas à faire des entraînements intenses qui ne font qu'aggraver le stress dû aux fatigues extrêmes. En effet, il suffit seulement de bouger. Selon les spécialistes, une trentaine de minutes de marche par jour vous permet de garder votre bonne humeur et santé.

D'autres alternatives sont aussi envisageables. Vous pouvez par exemple faire du yoga dans un cadre paisible. Vous pouvez aussi courir. Dans ce cas, il est préférable de ne pas courir en salle. Mieux vaut courir à l'extérieur, mais privilégiez un endroit naturel. Ainsi, le long du trajet, vous profiterez de merveilles naturelles qui vous procureront de la joie profonde. Vous prendrez aussi un grand bol d'air frais qui est essentiel pour se sentir mieux.

Adopter une alimentation saine et équilibrée

En plus d'être actif, il est aussi important d'améliorer la santé pour réduire le stress. Pour se maintenir en bonne santé, il n'y a rien de tel que d'avoir une bonne alimentation saine et équilibrée. Ayez l'habitude de manger trois fois par jour à heure fixe et évitez le grignotage. Au petit déjeuner, le repas doit être complet et suffisamment calorique. Au déjeuner, on privilégie un repas consistant et équilibré. Sinon le dîner doit être particulièrement léger et fini deux à trois heures avant le coucher.

En mangeant, limitez les aliments sucrés, salés, gras et pimentés, mais consommez plus de légumes et fruits. Les nutritionnistes nous préconisent d'en manger 5 sortes par jour. Respectez également les besoins nutritionnels journaliers (protéines, lipides, glucides, vitamines, minéraux, oligo-éléments et fibres). En cas de carence, n'hésitez pas à prendre des compléments alimentaires. Par ailleurs, buvez beaucoup d'eau. La norme standard est de consommer 1,5 litre d'eau par jour, toutefois pas d'un coup. Il est conseillé de les répartir au fil de la journée.

Prendre du temps pour se relaxer

La relaxation produit des effets positifs sur notre esprit et physique. Véritable antistress, elle permet d'apaiser et reposer le moral et le physique. Si vous voulez vivre une vie zen, heureuse et moins stressante, il est essentiel de vous accorder des moments de détente. Bien évidemment, vous n'avez pas besoin de partir dans une destination lointaine pour pouvoir vous relaxer. Il existe une multitude d'activités pour se détendre au quotidien.

On peut citer entre autres la méditation, la lecture, la promenade, le sport, la sieste, la relation sexuelle, l'étirement, le rayon du soleil (mais pensez à mettre de la crème solaire pour vous protéger). À cela s'ajoutent la musique, l'activité manuelle, les sorties entre amis ou en famille, les travaux manuels, le jardinage, etc. Bref, la liste est longue, mais à chacun, son activité de détente.

Être en phase avec soi-même

Il est primordial que vous soyez en phase avec vous-même. Soyez à l'écoute de vos besoins ! Vous souhaitez réussir dans votre vie ? Posez-vous des objectifs au quotidien. Donnez un sens

à votre vie. Aimez vos proches et partagez de bons moments avec eux. Eloignez de vous toutes pensées négatives. Cela vous fera avancer plus rapidement. Nombreuses sont les personnes qui ont adopté ce mode de vie et sont devenues plus heureuses et épanouies. Alors, pourquoi pas vous ?

A compter d'aujourd'hui, vivez simplement, plus tranquillement et soyez sincère envers vous-même. Ne vous mentez pas ! Soyez honnête ! Que vous soyez riche ou pauvre, vous avez toutes les chances de réussir dans la vie. Ne vous stressez pas ! Prenez le temps de prendre du recul face à n'importe quelle situation. Vous avez tous les moyens pour réussir votre vie. Soyez juste en phase avec vous-même.

Vivre simplement

Le dernier conseil et non des moindres, c'est de vivre « simplement ». Eh oui, beaucoup de gens se cassent la tête dans la vie pour acheter des choses valeureux, pour vivre mieux, pour trouver l'amour... Mais, au final, ils n'y arrivent pas. Il se peut que la clé de réussite soit le fait de vivre simplement. Contentez de ce que vous avez ! Ne cherchez pas midi à quatorze heure. Soyez naturel et vrai ! Faites le choix d'une vie calme et

lente. Eloignez-vous de l'agitation, du désordre, de la surconsommation... Et vous verrez que cela va changer votre vie !