

Quelques conseils pour ... digérer un épisode de stress aigu

Le stress aigu est majoritairement provoqué par un événement spécifique isolé, inhabituel et déstabilisant (déménagement, naissance d'un enfant, examen, audition...) ou par une situation anxiogène (conflits, perte d'emploi, rupture, divorce...).

Il diffère du stress chronique qui est l'exposition répétée ou continue aux sources de stress.



- Identifiez l'agent stressant qui est venu perturber votre équilibre. Il peut être d'ordre physique, mental, social ou émotionnel.

- Repérez les symptômes de ce stress aigu qui sont heureusement temporaires :

- Agitation et / ou confusion
- Elévation de la glycémie
- Troubles digestifs
- Douleurs musculaires
- Tristesse et / ou colère
- Troubles de la mémoire
- Coup de fatigue

- Décidez consciemment de mettre en place un plan d'auto-chouchoutage.

- Pour revenir à un taux de glucose sanguin moins élevé, buvez du thé vert, réduisez votre consommation d'alcool, de sucre et de graisses saturées. Faites une trentaine de minutes d'exercices physiques par jour.

- Dormez un peu plus que d'habitude, durant la nuit ou lors de micro-siestes, pour que votre cerveau se nettoie des toxines et déchets accumulés.

- Respirez profondément et consciemment.

- Ecrivez tout ce que vous inspire cette situation stressante pour évacuer la pression puis brûlez ce papier. Ce geste symbolique permet de vous débarrasser des ruminations improductives.