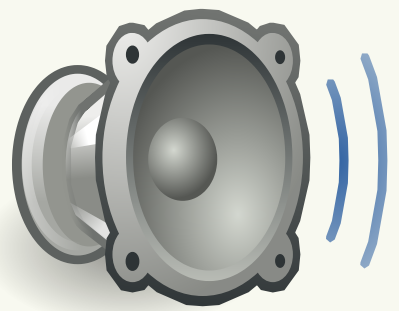


Quelques conseils pour ... apprivoiser son stress

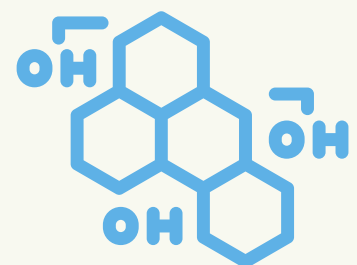
1



- Prenez conscience que votre stress n'est pas votre ennemi. Il n'est qu'un indicateur que quelque chose dysfonctionne en vous et/ou dans votre environnement extérieur. Il est un messenger qui vous apporte une information essentielle à travers un ressenti potentiellement désagréable. Si votre facteur vous apporte un vilain courrier pas beau, vous ne le secouez pas comme un prunier en le traitant de tous les noms, n'est-ce pas ? Vouloir désintégrer votre stress avant d'écouter son message n'a pas de sens.



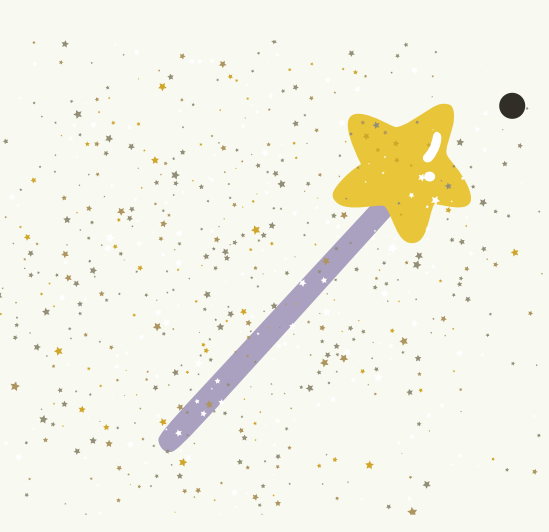
- Agissez sans tarder. Le souci avec le stress, c'est que s'il n'est pas écouté, il monte de volume. Physiologiquement, nous en prenons alors plein le / les / la... (phrase à compléter par vous-même).



Il se produit une réaction en chaîne débouchant sur la libération par nos glandes surrénales d'une sympathique dose de cortisol. A force, cette hormone met le souk dans notre organisme et crée avec ses copines les cytokines un solide environnement inflammatoire. D'où nos bobos de plus en plus graves...



- Le stress s'apprivoise à la fois de l'extérieur et de l'intérieur. Il faut donc agir conjointement sur les deux tableaux.
 - **Extérieur** : Quelles sont les sources visibles de votre stress ? Quelles actions pouvez-vous mettre en place pour les réduire ? Quels éléments de votre environnement pouvez-vous modifier pour vous sentir mieux ?
 - **Intérieur** : Que raconte la petite voix qui accompagne votre stress ? Que vous n'êtes pas à la hauteur, que vous devez en faire plus, que vous n'avez pas droit à la sérénité ? Quels apaisements pouvez-vous apporter à votre corps qui (se) manifeste ainsi ?



- Beaucoup de blocages proviennent de nos propres croyances. Si maintenant vous disposiez d'une baguette magique pour apprivoiser votre stress, quelle serait votre première initiative ? Attention, vous devez commencer à agir **pour vous** et **pas contre** quelque chose / quelqu'un (= pas d'*avada kedavra* en direction de votre boss svp).



- Comme ce fut le cas pour le Petit Prince et son Renard, apprivoiser son stress prend du temps. Envisagez ce voyage comme une rencontre de vous-même et pas comme un combat qu'il faut gagner.