

Gérer le stress, se relaxer

Le stress est une réponse à un événement, à une pression. Il se manifeste lorsqu'une personne est soumise à un changement de situation et provoque un ensemble de réactions physiologiques (sueurs, accélération de la respiration, accélération cardiaque,...) et psychologique (inquiétude, troubles du sommeil). Le stress n'est pas positif ou négatif, cela dépend beaucoup de sa qualité et de son origine, ce syndrome se manifeste pour tout changement : voyage, événement familial ou sentimental (déménagement, séparation, nouvelle rencontre,...), événement professionnel (licenciement, nouveau travail, changement d'équipe,...).

Le stress peut permettre une mobilisation des forces physiques et mentales, mais il peut aussi faire perdre les moyens et nuire à l'action. Une situation prolongée de stress entraîne une fatigue et favorise l'apparition de maladies, notamment cardio-vasculaires. Le stress au travail est une des premières causes d'arrêt-maladie (surmenage, burnout).

S'il est vrai qu'un affect très intense peut paralyser ou nous perturber, le rôle de nos émotions est de signaler les événements qui sont signifiants pour nous, de motiver les comportements permettant de les gérer et d'avoir les réactions les plus appropriées aux situations.

BUTS

- Atteindre un niveau de détente, être capable de se relaxer en quelques secondes
- Accroître nos potentiels de créativité
- Affiner les sensations internes et externes
- Gérer les pensées
- Redécouvrir son corps
- Prendre soin de soi-même au quotidien
- Se détendre

APERÇU DU CONTENU

- Qu'est-ce que le stress ?
- Repérer ce qui est source de stress
- Découvrir ce qui dépend de soi et que l'on attribue aux autres ou à l'environnement
- Diagnostiquer son état de stress
- S'aider à retrouver le calme intérieur
- Comment restez zen quand tout nous stress ?
- La relaxation et la détente physiologique
- La méditation

LES BIENFAITS, QUE SE PASSE-IL DANS LE CORPS ?

- Baisse du taux de lipides dans le sang
- Stimulation du système vasculaire (Maintient les vaisseaux en bon état).
- Réduction de l'hypertension (tension trop haute) et l'hypotension (tension trop faible)
- Stabilisation des troubles fonctionnels (système sympathique - parasympathique = le système neurovégétatif)
- Réduction de l'acide lactique (substance qui s'accumule dans les muscles = douleur) (est augmentée par le stress)
- Réduction des tensions musculaires qui se transmet alors également par un relâchement d'autres groupes de muscles, notamment ceux des viscères et des vaisseaux
- Meilleure synchronisation de l'hémisphère gauche et droit du cerveau.