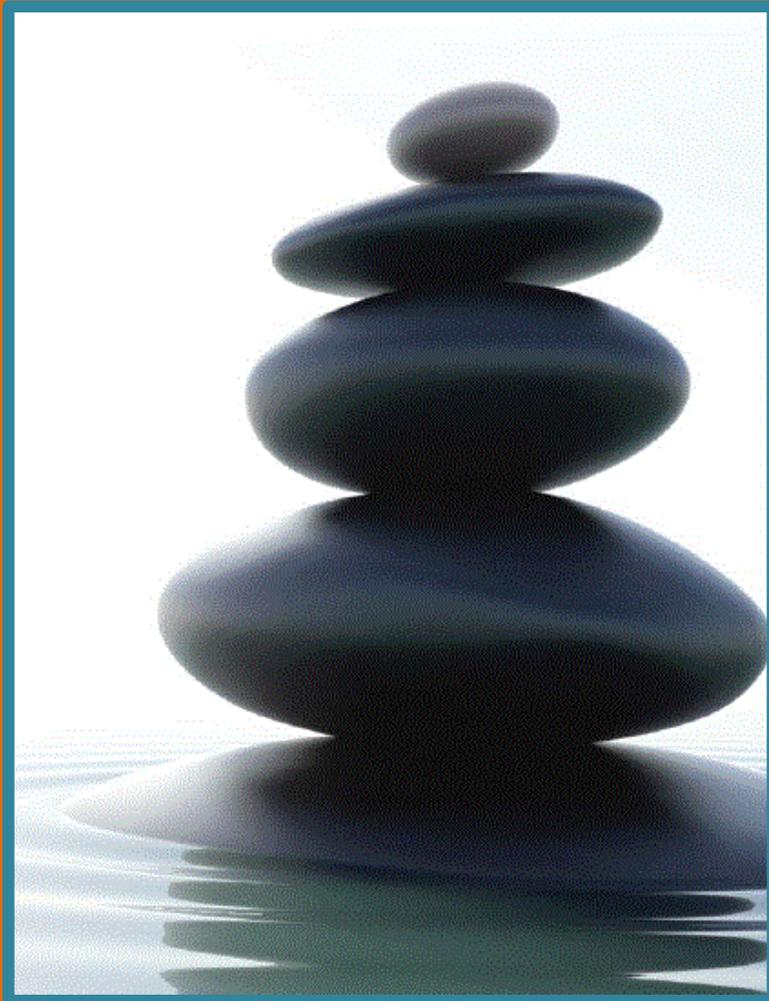


BIEN



ANTI

S  
T  
R  
E  
S  
S

ÊTRE

GESTION ANTISTRESS, LES EXERCICES

---

## INTRODUCTION

Le stress est une réaction normale de l'organisme ou un syndrome de trouble d'adaptation face à un ensemble de perturbations émotionnelles, physiologiques, psychologiques ou sociales.

Le stress peut provoquer :

- De la fatigue et de l'épuisement;
- Des maux psychiques
  - De l'impatience ou de l'intolérance;
  - De la colère, de la peine, de l'anxiété, de l'impuissance, de la tristesse;
  - Un manque d'estime de soi, en ses valeurs;
  - Un manque de confiance en soi, en ses capacités.
- Des maux physiques :
  - Des maux de tête;
  - Des problèmes digestifs et intestinaux;
  - Des troubles du sommeil.
- Mener à des dépendances variées :
  - Alcool;
  - Tabac;
  - Drogues et médicaments;
  - Nourriture, sucre, boissons énergétiques, etc.

Quand on vit un stress, l'hormone nommée cortisol est sécrétée par les glandes surrénales et engendre une stimulation adéquate du système immunitaire, en augmentant la concentration et en

diminuant la douleur. Par contre, si le stress est intense et démesuré pour les capacités de l'individu, répétitif ou cumulatif, on observe l'effet inverse ce qui peut causer des troubles de santé comme l'hypertension, l'hypercholestérolémie, l'augmentation des risques d'accident cardio-vasculaire, l'obésité, etc.

Wikipédia, l'encyclopédie libre, décrit les effets du stress comme suit :

*« Un événement stressant provoque une réaction en chaîne qui débute dans le cerveau et aboutit à la production de cortisol par les glandes surrénales. Le cortisol active alors en retour deux zones du cerveau : le cortex cérébral qui réagit au stimulus stressant (fuite, attaque, immobilisation...) et l'hippocampe, qui va apaiser la réaction. Si le stress est trop fort ou prolongé, l'hippocampe saturé de cortisol ne peut plus assurer la régulation. »<sup>1</sup>*

2

Pour illustrer l'effet du stress, on peut s'inspirer du funambule. Le funambule sur son fil réussit à y marcher parce qu'il maintient son équilibre. S'il perd son équilibre, il ne peut continuer sa traversée et tombe. Les outils présentés ici vous aideront à rétablir votre équilibre pour que vous puissiez poursuivre votre traversée de la vie.

---

<sup>1</sup> <http://fr.wikipedia.org/wiki/Stress>, page internet en ligne consultée le 4 juin 2012

Le stress est un peu comme notre élastique personnel. Si l'on ne lui permet pas de reprendre son niveau normal, on risque d'en éprouver les effets sur tout le corps.

Le but de ce livre est de vous outiller, de partager avec vous ce que nous avons appris et surtout de vous guider vers l'autonomie pour que vous puissiez enfin vous épanouir. Ce recueil est un assemblage d'outils cumulés au cours des années lors de séminaires, de formations, de lectures et d'expériences personnelles.

Notre objectif est de vous offrir différentes approches alternatives afin d'améliorer votre condition de santé globale, et à atteindre vos buts. Chaque individu est différent, il est donc normal qu'une approche unique ne soit pas la solution. Ayant pratiqué et testé ces diverses méthodes, nous voulons partager avec vous celles que nous jugeons les plus efficaces.

Nous vous donnerons des outils à mettre en application tous les jours afin d'améliorer votre qualité de vie. Un grand nombre des trucs proposés ici ont fait leurs preuves et sont utilisés depuis de nombreux siècles. Le 21<sup>e</sup> siècle a des défis qui lui sont propres, mais les meilleurs moyens d'y faire face sont encore souvent ceux de nos ancêtres, puisqu'ils ont fait leurs preuves. Nous vous avons préparé ce livre pour vous guider vers un meilleur équilibre de vie.

Ce guide se veut un résumé efficace des techniques choisies. Il vous permettra de les pratiquer rapidement puisque l'essentiel des

techniques a été adapté et y est expliqué de manière simple et concise. Nous avons tenu compte du désir de certains d'aller plus loin dans l'exploration de chacune des techniques, vous trouverez donc toutes les références pertinentes à la fin du livre.

Les exercices que vous trouverez dans ce livre ne doivent pas remplacer une consultation ou l'avis d'un professionnel de la santé. Ils devraient être abordé et utilisé uniquement à titre de compléments à un traitement, médical ou autre.

## L'ATELIER ANTISTRESS, LES EXERCICES

Nos expériences de vie combinées aux études et formations nous ont enrichies l'une et l'autre, ce qui a mené à l'émergence de ce livre.

Nous avons toutes les deux la curiosité et le désir de voir en dehors de la boîte, sortir des sentiers battus quand il est question de mieux-être. Nous nous sommes inspirées de cette connaissance pour rédiger ce livre.

L'objectif principal d'écrire des e-books dans des sphères variées est de partager nos connaissances, certaines de nos expériences et de vous faire connaître différents experts afin de vous aider à mieux vous connaître et vous épanouir.

### Objectifs

- Réduire votre stress et votre anxiété;
- Apprendre à mieux vivre;
- Améliorer votre confiance en soi;
- Accroître l'estime de soi;
- Choisir une meilleure qualité de vie;
- Être en harmonie et en équilibre avec soi;
- Identifier vos besoins.

Voici ce que nous vous proposons :

- Vous découvrir, vous épanouir, apprendre à mieux vous connaître;
- Vous impliquer, vous investir, vous mettre en action;
- Vous constaterez des changements;
- Vous détiendrez des outils d'aide et de soutien contre le stress;
- Vous bénéficierez d'une compilation des meilleures ressources;
- Vous découvrirez vos rêves et vos aspirations;
- Vous pourrez tester et expérimenter des outils performants.

Ce livre s'adresse à toute personne qui désire prendre sa vie en charge, en utilisant des outils antistress pour mieux gérer et contrôler ses émotions, son anxiété et ses soucis.