

Moyens de lutter contre le stress

Nous pouvons combattre le stress de trois manières: 1. En éliminant les facteurs de stress. 2. En augmentant nos ressources. 3. En améliorant notre capacité à surmonter le stress. Il existe de nombreuses façons de gérer plus calmement les embûches que la vie met sur notre chemin.

Jürg Lendenmann

Le stress nuit indéniablement à notre bien-être et à notre joie de vivre. Pourtant, nous ne pouvons pas toujours 1. Réduire ou éliminer les facteurs de stress physiques, psychiques ou sociaux. La quantité de stress engendré dépend en outre 2. De nos ressources, par exemple de l'attention que nous avons reçue enfants, des situations stressantes maîtrisées auparavant, de notre confiance en nous, de notre niveau d'énergie, de notre marge de manœuvre, du temps et des méthodes à disposition, ainsi que du soutien et de l'estime des autres. 3. Notre évaluation personnelle de la situation et les stratégies mises en œuvre pour la surmonter jouent également un rôle important.

Divers moyens de réduire le stress

De nombreuses méthodes et pratiques peuvent nous relaxer et nous équilibrer en cas de stress. Essayez-les, choisissez celles qui sont bénéfiques et accessibles, ou ajoutez les éléments efficaces de certaines méthodes à votre propre programme antistress.

- **Gestion du temps:** aide à mieux employer et cibler nos forces, et à accorder plus de temps aux aspects négligés (pauses, vie de famille, vacances – work-life balance). Il est également important de dormir suffisamment.
- **Nourriture riche en aliments alcalins:** consommer davantage d'aliments alcalins, comme les fruits et les légumes, et moins d'aliments acides, tels que la viande et les produits céréaliers, aide à réduire les excès d'acide dus au stress.
- **Soutien social:** le recours à des instruments de soutien (aide active) et un appui émotionnel (sympathie et compassion) sont essentiels en période de stress.
- **Développement spirituel:** aide à aborder calmement les problèmes de la vie.
- **Psychothérapie:** permet d'aider à mieux comprendre les facteurs de stress et à les combattre.
- **Activités physiques et sportives:** stimulent la sécrétion d'hormones relaxantes par les neurotransmetteurs.
- **Détente:** certaines techniques de relaxation, exercices d'attention et pratiques de méditation sont millénaires. Alors que certains se concentrent sur une détente spirituelle, d'autres sont davantage axés sur le corps. Si vous n'obtenez pas les résultats escomptés au bout



Un tiers de la population suisse des personnes actives se dit souvent, voire très souvent stressé à son poste de travail. Cela représente, d'après des études du SECO, 30% de plus que dix ans auparavant.

d'une heure, soyez patient. Choix: technique Alexander, thérapie par la respiration selon Middendorf, entraînement autogène, ayurvéda, biofeed-back, thérapie craniosacrale, méthode Feldenkrais, focusing, hypnose, thérapie par le son, neurofeed-back, massages, polarity thérapie, relaxation musculaire progressive, qi gong, shiatsu, tai-chi, yoga, méditation zen.

Des plantes médicinales contre le stress

La phytothérapie a recours aux substances adaptogènes de certaines plantes, qui augmentent notre résistance globale face aux répercussions négatives du stress et régularisent les fonctions corporelles perturbées, quel que soit le problème. Les plantes les plus connues sont l'orpin rose (*Rhodiola rosea*), la racine d'éleuthérocoque (*Eleutherococcus senticosus*) et le ginseng (*Panax ginseng*).

La valériane (*Valeriana officinalis*), le houblon (*Humulus lupulus*), le millepertuis (*Hypericum perforatum*), le kava-kava (*Piper methysticum*), la lavande (*Lavandula angustifolia*), la mélisse (*Melissa officinalis*), la passiflore (*Passiflora incarnata*), le pétasite (*Petasites hybridus*), le rauwolfia (*Rauwolfia sp.*), le thé noir (*Camellia sinensis*) ainsi que l'aubépine (*Crataegus sp.*) sont également utilisés.

En aromathérapie, on recommande souvent les huiles essentielles suivantes pour leur effet bénéfique sur le stress et ses répercussions: anis, basilic, bergamote, géranium, camomille, lavande, mélisse, orange, menthe, rose, bois de santal, encens, ylang-ylang et citron, mais aussi valériane, benjoin, verveine, eucalyptus, aiguilles d'épicéa, pamplemousse, jasmin, baies de genièvre, cacao, marjolaine, manuka, sauge sclarée, clou de girofle, néroli, palmarosa, petitgrain, romarin, arbre à thé, vanille, verveine, vétiver, genévrier, bois de cèdre, cannelle, citronnelle et cyprès.

Les modes d'utilisation varient selon les huiles essentielles. Certaines conviennent particulièrement à une inhalation et à un bain, alors que d'autres sont recommandées avec réserves.

Les fleurs de Bach peuvent aussi aider à surmonter les situations stressantes.

Vitamines et minéraux

En période de stress, les besoins quotidiens en vitamines et en minéraux augmentent. On recommande alors d'augmenter l'apport en vitamines B₁, B₂, B₆, B₁₂, A, C et E (antioxydants), acide folique, niacine et acide pantothénique grâce à des suppléments. Les minéraux à privilégier sont le magnésium, le calcium et le potassium, puis le zinc, le phosphore, le cuivre, le manganèse et le sélénium. ■