

Le Périscope



LE STRESS ...

Les symptômes

Le stress peut se manifester à différents niveaux au travers des réactions de notre corps, de nos pensées, de nos sentiments et émotions ainsi que de nos comportements. Voici une liste de symptômes indiquant la présence du stress chez une personne.

Réactions physiques

- Accélération des battements de cœur
- Lourdeur dans la poitrine ou l'estomac
- Frissons, rougeissements
- Mains ou pieds froids
- Muscles tendus
- Sommeil difficile
- Maux de dos ou de tête
- Fatigue ou nervosité
- Tremblements
- Contraction de la mâchoire
- Sécheresse de la bouche
- Vue brouillée

Réactions cognitives (les pensées)

- Croire que nous perdons le contrôle la maîtrise de tout
- Croire que personne ne nous aime
- Penser sans cesse à ses ennuis
- Devenir distrait (oublis, problèmes d'attention et de concentration)
- Avoir des cauchemars
- Croire que tout le monde est contre nous
- Devenir hypersensible aux critiques
- Avoir de la difficulté à prendre des décisions
- Envisager l'avenir de façon très négative

Réactions émotives (les sentiments)

- Se sentir impuissant, incapable, irrité
- Avoir une faible estime de soi
- Vivre l'ennui, la dépression, la colère
- Se sentir inutile, insatisfait, vidé
- Avoir peur et être anxieux
- Être excité ou surexcité

Réactions comportementales (les agissements)

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Adopter des attitudes rigides (être borné)• Demeurer passif, ne rien faire, s'isoler• Ne plus suivre la routine, ne plus s'exprimer• Abuser de café, d'alcool, de médicaments | <ul style="list-style-type: none">• Cesser de bien se nourrir, de faire des exercices• Se disputer, devenir agressif• vivre dangereusement• Consommer des drogues,• commettre des actes de vandalisme |
|--|---|

Gestion du stress et relaxation

La qualité de vie, c'est l'essence même du bonheur et de la santé, dont on a besoin pour venir en aide à nos proches. Si nous réussissons à garder un certain «bien-être», celui-ci déteindra automatiquement sur notre entourage. Chaque jour, on peut décider à nouveau de l'issue de notre destin.

Voici sept trucs qui peuvent vous y aider :

1. Respirer à fond. La respiration est essentielle à tout processus de conscience, et est tout indiquée pour relaxer, rejeter l'excès d'émotions fortes et apaiser toutes les souffrances...Prenez du temps chaque jour pour prendre conscience de votre respiration, profitez-en pour expirer à fond, jusqu'au bout de votre souffle et vous verrez que l'inspiration se fera plus facilement et faites participer votre abdomen qui devrait se gonfler comme un ballon lorsque vous inspirez. Si vous êtes dans la nature, dans un parc, à la campagne ou dans la forêt...là où l'air est sain, l'exercice sera d'autant plus efficace.
2. Boire beaucoup d'eau. L'eau est un puissant draineur de toxines qui lubrifie les cellules et distribue la chaleur dans tout l'organisme. Evitez café, thé, bière et vin, ils fatiguent le foie et déshydratent le corps.
3. Bien manger. On ne le répétera jamais assez, la nourriture est *le carburant de notre corps* et d'elle dépend notre degré d'énergie. **Tout le monde sait comment on se sent après un gros repas, surtout s'il contient beaucoup de gras.** En suivant le guide alimentaire et en augmentant notre consommation de fruits et légumes nous devrions nous sentir beaucoup mieux.
4. Viser l'équilibre entre l'exercice, la relaxation et le repos. Bougez, relaxez et dormez suffisamment. La clé est de garder un équilibre entre ces trois activités et surtout n'oublions pas la marche qui est un antidote reconnu contre plusieurs problèmes ex : constipation, arthrose, insomnie et même la déprime.

5. S'accorder du temps seul : Accordez-vous chaque jour du temps pour être seul(e). Calmez-vous, rêvez, sentez votre respiration, les pensées qui se bousculent, les tensions dans les épaules, le cou ainsi que les nœuds dans l'estomac. C'est le moment pour faire le ménage en soi et prendre conscience de la vie en vous. S'arrêter permet de mieux avancer.
6. Rire, rire et rire encore ! La thérapie par le rire, essayez vous verrez! L'humour c'est magique pour soi, le couple, la famille... exercez-vous. Au besoin, au début, forcez-vous un peu et vous serez étonné des résultats. Commencez cette transformation en souriant plus souvent.
7. Échanger avec les autres : Pouvoir dire et partager nos joies et nos peines nous fait nous sentir mieux. Alors développons notre réseau d'amis et entretenons bien nos contacts familiaux et, au besoin, le personnel du Périoscope est là pour vous écouter et vous conseiller dans les moments plus difficiles.

