

DES MÉTHODES SIMPLES
ET EFFICACES POUR
VOUS DÉBARASSER
DU STRESS

GUIDE
OFFERT !



**SOLUTIONS
ANTI-STRESS**

AVANT PROPOS

Avant de découvrir le contenu de ce guide, merci de lire ces quelques lignes :

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE AVEC CET OUVRAGE :

- ✓ L'offrir en cadeau aux abonnés de votre newsletter,
- ✓ Le proposer en téléchargement gratuit sur votre blog (allez voir cette vidéo qui vous explique comment faire si vous avez un blog WordPress),
- ✓ L'offrir en bonus avec un des produits que vous vendez,
- ✓ Vous en servir comme cadeau de bienvenue si vous avez un blog avec un espace membre,
- ✓ Et plus généralement l'offrir GRATUITEMENT à qui vous voulez.

CE QUE VOUS NE POUVEZ PAS FAIRE AVEC CET OUVRAGE :

- ✗ Le vendre à quelque prix que ce soit,
- ✗ Le proposer en version imprimée,
- ✗ En modifier son contenu (ajouter ou enlever des pages, rajouter ou enlever des éléments)
- ✗ L'intégrer à des offres illégales et/ou punies par la loi dans votre pays
- ✗ Recopier et réutiliser tout ou partie du contenu de ce guide sur quelque support que ce soit.

Notez également que le contenu de ce présent guide est la propriété de son auteur qui bénéficie donc des protections juridiques liées aux droits d'auteur.



Ceci étant précisé, bonne lecture !

Tarik le Facilitateur — www.th-conseils.fr

SOMMAIRE

Avant Propos	2
Ce que vous POUVEZ faire avec cet ouvrage :	2
Ce que vous ne POUVEZ PAS faire avec cet ouvrage :	2
Sommaire	3
Introduction	4
Stress positif et Stress négatif	4
Quelques chiffres...	5
Causes	6
Solutions	6
Le Rire	6
La Phytothérapie	7
20 Conseils Anti-Stress	8

INTRODUCTION

[Wikipedia](#) définit le Stress de la manière suivante :

Le stress (issu par l'anglais de l'ancien français destresse) est, en biologie, l'ensemble des réponses d'un organisme soumis à des pressions ou contraintes de la part de son environnement. Ces réponses dépendent toujours de la perception qu'a l'individu des pressions qu'il ressent. Selon la définition médicale, il s'agit d'une séquence complexe d'événements provoquant des réponses physiologiques, psychosomatiques. Par extension tous ces événements sont également qualifiés de stress. Dans le langage courant, on parle de stress positif (eustress en anglais) ou négatif (distress). Le stress est différent de l'anxiété, celle-ci est une émotion alors que le stress est un mécanisme de réponse pouvant amener différentes émotions, dont l'anxiété.

STRESS POSITIF ET STRESS NÉGATIF

Le **Stress positif** (encore appelé Eustress) est un stress qui a tendance à accroître l'attention et la capacité de concentration et de performance. Le stress positif ne nuit pas au corps, a tendance à souvent apparaître et durer longtemps.

Exemple de stress positif : être amoureux, coup de foudre, trac...

Le **Stress négatif** (ou Distress), quant à lui à plutôt tendance à faire baisser l'attention et la performance et a des effets négatifs durables sur le corps en cas de manifestations fréquentes.

Exemple de stress négatif : Troubles du sommeil, Syndrome de BurnOut, etc.

QUELQUES CHIFFRES...

D'après l'OMS, le Stress est un des plus grand risque pour la santé du 21^{ème} siècle. De son côté, l'agence Européenne pour la Sécurité et la Santé au Travail nous apprend que le stress est à l'origine de 50 à 60 % de l'ensemble des journées de travail perdues.

Une étude réalisée en l'an 2000 (déjà), en France, estime que le coût direct et indirect du stress peut être évalué entre 830 et 1 656 millions d'euros par an, ce qui équivaut à 10 à 20 % du budget de la branche accidents du travail / maladies professionnelles de la Sécurité Sociale.

Sans parler du nombre de suicides liés au stress en entreprise ou auprès de certains secteurs d'activité comme l'agriculture est en hausse, même si des efforts sont faits depuis quelques années en France. Malgré tout, le stress n'est toujours pas considéré comme une maladie professionnelle.

Pourtant, des tentatives se font jour. Ainsi en Février 2016 :

« ...Pour mieux reconnaître l'épuisement professionnel, encore faut-il savoir le définir. » Quelques jours après le dépôt d'une proposition de loi, par le député socialiste Benoît Hamon, en faveur d'une reconnaissance du burn-out comme maladie professionnelle, la ministre de la santé a annoncé la mise en place d'un groupe de travail réunissant médecins, experts et chercheurs pour définir « médicalement le burn-out et la manière de le traiter »... Mais toujours pas de loi à ce jour.

CAUSES

Le stress peut apparaître dans le cas d'une réponse de l'organisme entier à un effort extrême ou important. Il se passe alors :

- Une activation d'un processus hormonal et nerveux : accélération du rythme cardiaque, fatigue, troubles du sommeil et dépression
- Au niveau hormonal : augmentation du taux de cortisol qui peut engendrer un affaiblissement du système immunitaire et augmentation du risque de maladies infectieuses et inflammatoires

Plusieurs causes peuvent conduire au stress. Ainsi des maladies, des accidents, des problèmes familiaux ou financiers, difficultés au travail (trop de pression), peur de perdre son emploi, peur des examens, délais trop urgents à respecter, peur de s'exprimer en public, de monter sur scène, bouchons sur les routes...

SOLUTIONS

LE RIRE

Solution économique, le rire est le meilleur des anti-stress !

En effet, le rire détend les muscles et dilate les vaisseaux sanguins. Un bon éclat de rire réduit le taux des hormones du stress (épinéprine et cortisol).

De plus, le rire renforce notre système immunitaire. Les psychoneuroimmunologistes ont démontré que les émotions négatives (anxiété, dépression, peur ou colère) ont le pouvoir de réduire nos capacités à lutter contre les infections.

Le Dr William Fry, américain, a démontré qu'une minute de rire équivaut à 10mn de rameur. Après 15mn de rire matinal, vous vous

sentirez bien toute la journée. Et j'ajouterais que le rire est bon pour l'hypertension artérielle (vu que le stress est la principale cause d'hypertension).

Enfin, il est aujourd'hui acquis que le rire stimule nos défenses naturelles par le fait que le rire nous fait sécréter des endorphines, l'hormone du bonheur (ou à peu près). Les endorphines sont en effet utilisées pour lutter contre les terribles douleurs qu'aucun médicament ne peut soulager.

LA PHYTOTHÉRAPIE

Rhodiola rosea : une plante contre la fatigue et le stress.



Les vertus de cette plante sur le stress (et la fatigue) sont connues depuis très longtemps. Elle est déjà citée en 77 après Jésus christ par Dioscoride dans l'ouvrage *De Materia Medica*.

Cette plante est notamment utilisée aujourd'hui encore en médecine traditionnelle en Russie, dans les pays scandinaves ainsi qu'en Islande. Elle y est utilisée pour augmenter l'endurance physique et la résistance au mal d'altitude, pour le traitement de la fatigue, des infections. Consultez votre médecin avant toute cure.

20 CONSEILS ANTI-STRESS

1. Aimez ce que vous faites, vous l'apprécierez davantage et vous le ferez mieux
2. Inventoriez vos facteurs de stress. Éliminez autant que possible tous ceux qui sont contraignants et frustrants inutilement
3. Ne cherchez pas à plaire à tout le monde, c'est IMPOSSIBLE.
4. Soyez vous-mêmes. Évitez de dépenser de l'énergie inutilement.
5. Faites-vous plaisir et pensez à vous.
6. Isolez-vous de temps en temps pour faire le point.
7. Extériorisez vos sentiments. Dites ce que vous pensez, ce que vous ressentez.
8. Pour éviter de les ruminer, faites face à vos problèmes. Ne remettez pas au lendemain ce que vous pouvez régler tout de suite.
9. Évitez autant que possible les changements de vie importants et rapprochés. Les stress s'accumulent et n'ont pas le temps de se résorber.
10. Gardez-vous du temps pour vous pendant lequel vous pouvez pratiquer un hobby ou simplement rêver.
11. Faites deux pauses quotidiennes de relaxation (15minutes).
12. Faites de l'exercice, dépensez votre énergie. Hans Selye disait : *À l'instar de la nourriture que l'on apprécie davantage lorsqu'on a faim, pour jouir pleinement du repos, encore faut-il être fatigué.*
13. Laissez votre voiture au garage de temps en temps pour marcher. Ne sacrifiez pas vos temps de loisirs.
14. Régularisez votre vie. Ayez une alimentation saine et dormez selon vos besoins.
15. Commencez votre journée par un vrai repas au déjeuner.
16. Souriez. Vos rapports avec votre entourage n'en seront que meilleurs.
17. Respirez profondément lorsque vous êtes énervé. Faire attention à sa respiration élimine déjà une grande partie de l'énervement.
18. Réapprenez l'amour (par le massage et le scaresses). L'amour est le meilleur calmant des nerfs.
19. Fuyez le bruit, n'écoutez plus la télé pendant les repas. Ménagez-vous des instants de silence et de calme.
20. Prenez un bain chaud de 15 - 20 minutes chaque soir. Rien de tel pour se détendre.