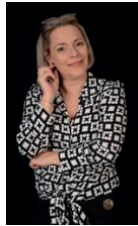


LE STRESS DANS TOUT SES ETATS

Ma méthode pour agir sur le stress

A propos de delphine schmitt

FORMATRICE MAITRE PRATICIENNE PNL
SOPHROLOGUE



Depuis 18 ans, j'accompagne des entreprises et des particuliers, et le constat est que depuis 10 ans, de plus en plus de personnes sont en souffrance. Stress, anxiété, relations, sont autant de difficultés quotidiennes. Passionnée par les neurosciences, J'ai créé des formations pour améliorer votre quotidien. Fascinée par comment des petits changements, peuvent radicalement transformer nos vies, ma volonté est de créer des méthodes et des outils concrets de la manière la plus pédagogique possible. Je

vous partage dans ce livre la méthode que j'ai mise au point et que j'utilise dans mes formations.

Préface

Le stress est aujourd'hui un mot qui fait malheureusement parti de notre quotidien. Au travail, en famille, il s'insinue partout et gâche vos relations, votre santé et votre bien-être. Dans ce monde où tout va vite, les sources de stress sont multiples.

Ayant accompagné de nombreuses personnes, que ce soit en formation, en coaching ou en sophrologie, mon constat est souvent le même : la plus grande source de stress est vous-même ! Certains mécanismes qui viennent de l'enfance, certains schémas de pensée, nous prédisposent au stress mais ce n'est pas une fatalité !

J'aime beaucoup prendre comme exemple le film « Le placard », dans lequel un homme triste, en grande difficulté au travail, à qui rien ne sourit, va changer toute sa vie juste en envoyant à son employeur une photo de lui dans une posture compromettante. Souvent un

petit changement peut modifier le système qui vous entoure et transformer votre vie.

Ce livre ne changera pas la face du monde. Il peut seulement vous aider à mieux vous connaître, à cibler de vieux schémas de pensée ou des croyances qui vous empêchent de vous réaliser, à reconnaître les relations qui vous laissent un goût amer et vous apportent des tensions. Je partage dans ce livre, des outils pour développer votre bien-être.

Je n'aborde pas le stress aigu et le stress post-traumatique vécu lors de situations violentes. Cependant les exercices de relaxation, de respiration et de sophrologie peuvent vous aider si vous êtes dans ce cas. Ils peuvent tout à fait compléter un accompagnement.

Table des matières

<i>A propos de delphine schmitt</i>	<i>2</i>
<i>Chapitre 1 : Qu'est-ce que le stress ?</i>	<i>7</i>
<i>Chapitre 2 : Limiter l'impact du stress</i>	<i>13</i>
<i>Chapitre 3 : Reprendre le contrôle</i>	<i>26</i>
<i>Chapitre 4 : Se protéger des intrusions.....</i>	<i>65</i>
<i>Chapitre 5 : S'adapter et lâcher prise</i>	<i>70</i>
<i>Chapitre 6 : Gérer les relations</i>	<i>77</i>
<i>Établir mon plan d'action</i>	<i>100</i>
<i>Conclusion</i>	<i>104</i>

Chapitre 1 : Qu'est-ce que le stress ?

Le mot stress est apparu dans les années 1920. C'est le docteur Hans SEYLE qui a utilisé le premier ce mot après un constat sur des patients qui étaient malades. C'est le seul à cette époque qui s'intéressait à ce phénomène. Aujourd'hui le stress s'est installé insidieusement dans notre quotidien. Il existe de nombreuses définitions du stress, je vous propose les deux qui me paraissent les plus pertinentes.

CELLE DES NEUROSCIENCES :

Réponse de notre corps à un stimulus, le stress permet à notre corps de canaliser son énergie pour faire face à un danger, à une situation imprévue.

CELLE DE L'AGENCE EUROPÉENNE DE LA SANTÉ :

Poids d'une contrainte mentale ou physique
qui dépasse nos ressources. Mécanisme
d'adaptation aux changements.

Comment le stress fonctionne ?

Une réponse immédiate : Imaginons que vous deviez porter secours à une personne en danger. Dans ce cas, c'est votre système nerveux qui va produire l'adrénaline permettant de répondre aux besoins énergétiques IMMEDIATS et vous permettre d'agir vite.

Système de défense à retardement : Imaginons que vous êtes devant une journée trop remplie, vous êtes sous pression. Dans ce cas, c'est le système endocrinien qui va diffuser des corticoïdes et mobiliser de l'énergie pour faire face à cette surcharge de travail.

La conséquence est que d'autres systèmes sont alors mis au ralenti : système digestif, système de reproduction et système immunitaire.

Le stress en 3 étapes :

1. L'alarme

L'individu se prépare à réagir.

2. La résistance

L'organisme libère l'énergie nécessaire pour faire face à la situation.

3. L'épuisement

Le trop-plein d'hormones réduit les réserves de l'organisme.

A long terme, tout votre équilibre est menacé par ce trop-plein d'hormones et ces systèmes mis au ralenti. Si cela dure dans le temps, le stress peut provoquer : fatigue, insomnie, ulcère, détérioration de l'efficacité, colère, migraine, boulimie, eczéma, douleur, isolement ...

Les sources de stress

- Physiologique externe : Le bruit, la hauteur, le manque de confort
- Physiologique interne : La douleur, le froid, le chaud, l'état de santé
- Psychologique : Le contexte, la hiérarchie, les collègues et MOI

