

Le stress – une question d'équilibre

LA RÉSILIENCE AU STRESS. Nous connaissons tous des personnes stressées par diverses circonstances de la vie et qui en subissent les effets défavorables. Peut-être es-tu toi-même affecté/e. Comment retrouver un équilibre dans notre vie et le maintenir ? En d'autres termes, comment renforcer la résilience au stress ? La résilience au stress est la capacité d'une personne à réussir à faire face aux situations difficiles et aux défis de la vie et à en tirer profit.

Avant de répondre à cette question, il est important de comprendre ce qu'est réellement le stress. D'un point de vue positif, notre système de stress nous permet d'être prêt/e/s à (ré)agir dans notre vie. Cependant, lorsqu'il y a surcharge, cela devient du stress négatif.

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE

Lorsque la tension et la détente sont en équilibre dans nos vies, nous entrons dans notre puissance et sommes en harmonie. La tension est causée par des hormones d'action et de stress qui nous donnent de l'énergie ainsi que la force d'agir et de faire face à la vie. Après une tension, les substances messagères immunitaires apportent la détente nécessaire, afin d'offrir un sommeil réparateur, la régénération du

corps et de l'esprit ainsi qu'une bonne défense contre les maladies. L'interaction biologique entre nos hormones stimulantes et les messagers immunitaires fournit l'équilibre grâce auquel nous pouvons le mieux répondre aux situations difficiles et aux défis de la vie.

LE DÉSÉQUILIBRE

La tension permanente, la sécrétion insuffisante d'hormones de relaxation et le manque de récupération physique et mentale qui en découlent provoquent un déséquilibre. La tension et la relaxation ne sont plus en harmonie. Il en résulte des dommages dus au stress, que nous percevons sous la forme de symptômes tels que des problèmes de sommeil, des tensions mentales et physiques, des difficultés de

concentration, un déséquilibre émotionnel, une diminution de la mémoire, des pensées en boucle, une perte de la réalité et bien plus encore. La conséquence permanente du stress la plus connue est probablement l'épuisement professionnel - le burnout - dans lequel les troubles de la relaxation conduisent à un effondrement total.

Des facteurs de stress internes et externes continus entraînent une tension constante. Notre système d'action et de stress est surchargé en permanence. Les facteurs de stress sont des stimuli que nous percevons aussi bien de l'extérieur que de l'intérieur. Leur évaluation individuelle et le traitement personnel qui en résulte déterminent l'apparition du stress.



LES FACTEURS DE STRESS

Les facteurs de stress externes sont des éléments environnementaux tels que les polluants dans l'air et dans l'eau, les (ir)radiations continues, etc. qui ont un impact sur notre corps. Toutefois, le manque d'exercice, une mauvaise posture, une alimentation déséquilibrée et la douleur affectent également négativement celui-ci. Nos relations et notre environnement social/de travail représentent un facteur d'influence décisif sur notre psychisme, selon qu'ils soient bénéfiques ou non - à l'exemple de conflits répétitifs. La psyché et le corps - représentant une unité inséparable - sont en interaction constante l'une avec l'autre et donc s'influencent mutuellement. La psyché a une incidence directe sur le corps et vice-versa.

Les facteurs de stress internes sont des stimuli qui viennent de nous-mêmes : ils résultent principalement de nos propres croyances et de notre façon d'évaluer des situations. L'expression "être stressé" découle exactement de cela et détermine notre façon de réagir aux stimuli cérébraux provoqués par notre vie quotidienne.

CAPACITÉ DE RELAXATION

Afin de soulager le système de stress et de l'amener à la relaxation, il est important de reconnaître et d'éliminer les facteurs de stress internes et externes et d'acquérir une capacité de relaxation appropriée. Cela signifie que nous sommes en mesure - en peu de temps et grâce à un pilotage ciblé - de détendre notre système neurobiologique de stress (c'est-à-dire notre corps et notre psyché), pour

réagir de manière appropriée à de nouveaux facteurs de stress, quelle que soit la situation vécue.

LE RETOUR À L'ÉQUILIBRE

Au départ, la question était : comment trouver et maintenir l'équilibre dans nos vies ?

La sérénité de l'esprit et la relaxation du corps nous permettent de faire face aux situations stressantes et de contrôler notre système de stress pour être équilibré/e et efficace.

Notre cerveau possède cette capacité que l'on nomme la flexibilité neuronale. Cela signifie que nous disposons à la fois de toutes les compétences nécessaires pour agir de manière productive et axée sur la recherche de solutions et d'un système immunitaire efficace pour prévenir les maladies.

Kurt Specht, Coach de Neuroimagination®

Utilisation de l'article et du contenu sous licence Creative Commons Attribution [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Source d'image : Pexels/Pixabay unter Lizenz [CCO](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

stress **RESET**
coaching

StressReset - renforce ta résilience

Le cours StressReset s'adresse aux personnes qui souhaitent apprendre à équilibrer tous les domaines de leur vie, du corps aux relations, en passant par les loisirs et le travail, et ainsi renforcer leur capacité de résilience.

Quels sont les bénéfices du cours StressReset ?

- En appliquant les techniques de relaxation acquises, tu seras en mesure de faire face avec succès à des situations stressantes.
- Tu apprends à équilibrer tous les domaines de ta vie avec sérénité.
- Grâce à la gestion du stress avec Neuroimagination®, tu contrôles activement ton propre avenir.
- Tu comprends les processus neurobiologiques du système de stress et sais comment appliquer ces connaissances pour gérer ton propre stress.

Plus des renseignements sur notre site web [StressReset](https://www.stressreset.com/).