



Mathilde Roch
coach spécialisée
en résilience &
hypersensibilité

DIRE ADIEU AU STRESS CHRONIQUE

!

Le stress, décrit comme mal du siècle, perçu parfois comme un concept fourre-tout, a pourtant bien une réalité physiologique.

« Face aux multiples sollicitations de la vie quotidienne, les situations qui déclenchent le stress ont toutes des dénominateurs communs »

*De quoi
s'agit-il?
Est-il
toujours
néfaste ?*

Il y a presque une centaine d'années, c'est dire que le stress n'est pas si récent, Hans Selye, médecin pionnier de la recherche sur le stress, définissait qu'il s'agit d'une réaction physiologique de notre corps face à une situation que l'on vit. Il est la réponse du cerveau aux événements déplaisants d'une période prolongée sur laquelle un individu n'a aucun contrôle. Cela inclut une réponse du système endocrinien causant un afflux de corticoïdes. Si cet afflux continue durant une longue période, il peut

C'est pourquoi depuis une trentaine d'années, les études révèlent que même si la source de stress diffère pour chaque individu, quelque chose de bien défini est responsable de la sécrétion d'hormones notamment au niveau des glandes surrénales. Autrement dit pour chaque situation stressante, il y a un ensemble d'éléments communs qui provoque la sécrétion d'hormones pour tout le monde.

C'est par la durée d'exposition au stress qu'on distingue 3 stades :

- la réaction d'alarme : tout l'organisme se mobilise comme pour faire face à une menace, tous les sens sont accrus. Lors de cette phase, cette sur stimulation hormonale provoque une dose d'adrénaline, c'est pourquoi on peut

- lorsque la réaction d'alarme persiste, le corps s'adapte, on parle alors de stress chronique. L'impact sur la santé s'accroît puisque pour répondre à cette demande accrue d'énergie, le système immunitaire et le système digestif se mettent en veille, augmentant ainsi les risques tout en épuisant peu à peu l'organisme.

- le dernier stade, appelé stress aigu, survient après une exposition prolongée au stress.

La résistance de notre corps face au stress diminue et finalement cède, le système immunitaire devient déficient. Les conséquences sont multiples, tant sur le plan émotionnel que sur le plan physique engendrant par exemple dépression, burnout, insomnies, fatigue chronique ainsi qu'un

Tous concernés !

Face aux multiples sollicitations de la vie quotidienne, les situations qui déclenchent le stress ont toutes des dénominateurs communs : une sensation de manque de contrôle, une imprévisibilité, une nouveauté et le sentiment de devoir faire ses preuves. Ainsi, jour après jour, et particulièrement dans le monde du travail, les occasions de subir un stress ne manquent pas.

Quelques exemples de situations (liste non exhaustive) où le stress prend les commandes, et qui dit stress dit aussi, être gouverné par la peur avec un afflux de pensées "négatives" :

Côté Professionnel : un collègue vise votre poste et vous avez peur d'être licencié, votre supérieur vous soumet à une pression quotidienne pour maintenir des objectifs, la liste de vos tâches journalières ne cessent d'augmenter sans qu'on vous donne les ressources supplémentaires...

Côté couple ; c'est encore à vous d'organiser les vacances, vous n'avez plus d'énergie pour faire face à un échange, tellement fatigués tous les deux, vous sentez que la routine prend le pas, vous craignez une discussion de fond par peur de la séparation, vous vous accordez de cette relation conflictuelle, bien que vous ne vous y épanouissez plus par peur de vivre seul(e).

Côté famille : vous avez l'impression que les enfants vous prennent toute votre énergie, vous êtes lessivée, le cercle vicieux se referme sur vous: vous n'osez pas demander de l'aide, vous culpabilisez, vous finissez par crier et punir vos petits bouts d'amour au lieu de privilégier des échanges de qualité ...

Que faire pour ne pas sombrer ou sortir de cette spirale ?

Il me semble essentiel de se souvenir que si nous n'avons pas le contrôle sur les situations qui surviennent dans nos vies, et qui peuvent être inconfortables voire brutales, nous avons toujours l'opportunité d'être vigilant quant à notre bien-être dont nous sommes seul responsable, notamment grâce à notre propre observation.

Observer déjà comme nous sommes sur-sollicités : l'information circule de plus en plus vite ; les courses à la performance, au rendement, aux résultats, nous imposent leur rythme si nous n'y prêtons pas attention. Le rythme quotidien aussi : le travail, le couple, les enfants, les activités, la vie sociale... Tout nous pousse à devenir plus performant avec pourtant toujours un même nombre d'heures dans une journée. Avez-vous conscience du stress quotidien engendré ? Et enfin combien de temps allez-vous tenir ?

Ayant moi-même expérimenté le stress à différentes périodes de vie, j'ai à cœur d'accompagner les personnes à mieux le gérer. Le premier pas étant de le reconnaître. Si cela peut sembler basique, je constate pourtant que peu de personnes s'accordent cette vision globale sur leur mode de vie avant d'y être contrainte pour raison de santé, parce que précisément trop occupées à répondre aux impératifs quotidiens. Une fois cet état des lieux dressé, afin de poser à plat les situations qui l'engendrent, vous êtes en mesure de laisser émerger le calme en vous, afin d'accéder à vos ressources insoupçonnées, à devenir plus résilient que jamais, à vous relaxer profondément, à résoudre toutes sortes de difficultés en ayant recours à plus de créativité ainsi qu'à l'intelligence collective... Ce sont toutes ces pistes, que nous abordons au travers d'un coaching individuel ou bien lors de sessions de groupe que je propose en cabinet ou en ligne, avec des mises en pratique concrètes, facilement accessibles.

J'ai à cœur de vous rappeler pour conclure, qu'aucune situation, si difficile puisse-t-elle paraître, n'est véritablement figée. Vous avez la main, à commencer déjà par reprendre le pouvoir sur la perception des événements. Il est vrai que majoritairement, nous n'avons pas appris à appréhender

les choses autrement. Toutefois il existe bien des outils que l'on peut s'approprier aisément, comme par exemple ;

- décider d'être sa propre priorité, afin de veiller au respect de ses besoins, parce que lorsque nos besoins sont identifiés, notre état émotionnel, notre communication s'en trouvent changés, l'équilibre des relations s'installe.

- la respiration consciente notamment grâce à la cohérence cardiaque par exemple, cela nous permet immédiatement d'être présent à notre corps ainsi que de revenir au présent. Beaucoup de pensées qui occupent notre esprit sont liées soit à des suppositions futures qui peuvent nous paralyser ou nous empêcher d'aller de l'avant, soit à des pensées liées au passé sur lesquelles nous n'avons plus la main.

- de prendre du plaisir dans tout ce qu'on met en œuvre, de retrouver le sens afin de nous accorder plus de douceur et de bienveillance, au quotidien.

N'attendez plus et ne remettez pas à demain, les fondations d'une vie plus épanouie, en adéquation avec qui vous êtes vraiment.

Article écrit par
**Ne laisse pas les mauvaises
pensées paralyser ton
esprit, apprend leur la
danse**

Proverbe Indien



MATHILDE ROCH

Coach spécialisée en résilience & hypersensibilité

En 2010, l'enlèvement de ses 2 filles (alors âgées de 6 et 4 ans) génère le chaos dans sa vie. Pourtant elle se relève, prend conscience de la nécessité de surmonter l'épreuve. Elle se dévoue depuis à l'accompagnement coaching, pour réveiller la résilience en chacun de nous, et rebondir après un choc. Aujourd'hui remariée & mère de 4 enfants, elle a créé les ateliers D.E.C.L.I.C (en présence chez So-Happy, à Genève) pour cultiver la confiance en soi et la résilience, afin de vivre plus de joie et de légèreté dans votre quotidien.

Pour suivre son programme en ligne (sur 5 semaines) pour mieux gérer le stress & retrouver son ELAN de vie, c'est ici :

*<https://mathilderoch.colibrillons.com/produit/elandevie/>
et pour prendre un rendez-vous coaching de découverte, c'est ici : www.mathilderoch.com*

FB :

<https://www.facebook.com/cultiverlajoie/>

instagram :

https://www.instagram.com/mathilde_roch_lavieensoi/