



BONUS 04 – Evacuer le stress

Voici le résumé de l'épisode 4 – Evacuer le stress. Et si vous n'êtes pas sûr de votre niveau de stress, je vous invite à écouter l'épisode 1 du podcast : « [Les signes de stress à surveiller](#) ».

Pourquoi c'est important d'évacuer son stress ?

Quand on est confronté à une situation inhabituelle, ou qui nous déstabilise, on cherche à s'adapter.

Et notre organisme va sécréter un certain nombre d'hormones, qui sont là pour nous permettre de combattre ou de fuir.

Une fois qu'on a éliminé le danger, c'est terminé.

Mais parfois, ce danger n'est pas vraiment réel, ou alors, nous n'avons pas une solution toute prête, et le réflexe, même s'il est inconscient, c'est de rester vigilant. On reste sur nos gardes, au cas où.

Du coup, on continue à sécréter des hormones de stress, et surtout du cortisol. Et le cortisol il a un impact sur notre santé. Donc sur le long terme, si le stress dure, cela finit par impacter notre santé, physique, mais surtout émotionnelle et psychologique.

Première astuce : prendre conscience

Le première chose à faire : accepter, prendre conscience qu'il y a du stress.

Pourquoi c'est important de prendre conscience ?

Si vous ne savez pas, vous ne pouvez pas traiter le problème.

C'est la prise de conscience qui vous permet de continuer à explorer ce que ce stress veut dire pour vous.

La prise de conscience commence déjà à apaiser. Vous pouvez relâcher les tensions corporelles, ou arrêter de cogiter, simplement en prenant conscience des tensions, et des ruminations.

Deuxième astuce : repérer les émotions

En repérant votre colère, ou votre tristesse, peur, vous pouvez agir dessus. Vous n'avez plus un simple stress vague et non identifié, vous avez une émotion définie.

Par exemple, si vous stressez parce que votre fils ne fait pas ses devoirs, c'est peut-être de la peur. Peur qu'il rate son année, ou même toute sa scolarité.

Identifier vos émotions vous permet d'agir sur les émotions de façon appropriée.

Troisième astuce : se détacher des pensées

Vos pensées vont impacter votre manière de vivre une situation. Si vous êtes capable de vous en détacher, votre stress va diminuer. Vous pourrez réfléchir plus calmement au lieu de ruminer en boucle.

Pour cela, une astuce : posez-vous régulièrement la question : « A quoi je pense en ce moment ? ». Cela vous permettra de choisir si vous avez intérêt à continuer à penser à ça ou pas.

Pour cela, vous pouvez faire des [cours de méditation](#) de pleine conscience. Vous y apprendrez comment vous détacher du mental et des discours intérieurs inutiles.



Quatrième astuce : se bouger

L'activité physique vous permet de sécréter de bonnes hormones : les endorphines.

Elle vous permet de libérer les tensions corporelles, et est un excellent moyen de prendre soin de vous.

Il n'est pas nécessaire de faire de longues séances intenses. Aller marcher tous les jours en rentrant du travail est un excellent moyen de vous mettre en mouvement.

Une autre astuce pour vous bouger avec plaisir : dansez sur une musique qui vous donne la pêche. Par exemple le matin, avant d'aller travailler : bonne humeur garantie.

Je vous donnerai d'autres outils dans les prochains épisodes du podcast.

A bientôt,

Isabelle

