



Comprendre et gérer le stress

Guide pratique pour mieux vivre au quotidien

| QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

Le stress est une réaction naturelle de l'organisme face à un défi ou un danger. Il prépare le corps à réagir rapidement. Mais lorsqu'il devient chronique, il épuise nos ressources et fragilise notre santé physique et mentale.

| BON STRESS ET MAUVAIS STRESS

Le bon stress est ponctuel : il stimule, donne de l'énergie et disparaît après l'action. C'est lui qui nous aide à passer un examen ou à gérer une urgence.

Le mauvais stress s'installe dans la durée. Le corps reste en alerte constante, même sans danger réel. Cela épuise le système nerveux et dérègle de nombreuses fonctions.

| SYMPATHIQUE ET PARASYMPATHIQUE

Notre système nerveux autonome fonctionne comme une balance :

- **Le sympathique** : il active le corps (adrénaline, rythme cardiaque, vigilance).
- **Le parasympathique** : il calme et répare (repos, digestion, sommeil).

En cas de stress chronique, le sympathique prend le dessus, empêchant le parasympathique de rétablir l'équilibre.

| LES EFFETS DU STRESS SUR LE CORPS

- Cortisol élevé : fatigue, affaiblissement du système immunitaire
- Adrénaline : cœur qui s'accélère, respiration rapide
- Tensions musculaires : douleurs, raideurs, maux de tête
- Troubles digestifs : reflux, crampes, transit perturbé
- Sommeil perturbé : difficultés d'endormissement, réveils nocturnes



Comprendre et gérer le stress

Guide pratique pour mieux vivre au quotidien

| SIGNAUX D'ALARME

Fatigue persistante

Difficultés de concentration

Irritabilité

Maux de dos ou de tête

Troubles du sommeil

Anxiété excessive

EXERCICE DE RESPIRATION SIMPLE

Inspirez lentement par le nez en comptant jusqu'à 5, puis expirez doucement par la bouche en comptant jusqu'à 5. Répétez 6 fois pour retrouver le calme en 1 minute.

| COMMENT APAISER LE STRESS ?

Cohérence cardiaque : respiration régulière qui équilibre le système nerveux.

Yoga Nidra : relaxation profonde pour relâcher le mental et le corps.

Pensée positive : orienter son esprit vers des affirmations rassurantes.

Respiration profonde



Découvrir plus sur le stress



Parlons de vos besoins



Détendez vous