

Gérer son

Le mot est utilisé tous les jours dans notre vocabulaire, mais qu'est-ce que le stress?

Les éclaircissements d'une thérapeute

Le stress est un processus adaptatif du corps qui engendre des tensions au niveau physique et/ou psychologique.

Il existe trois types de stress: le quotidien, le cumulatif et le traumatique. Le quotidien fait partie de notre vie de tous les jours: se lever tôt le matin, conduire les enfants à l'école, subir les embou-

teillages, avoir des conflits avec ses collègues ou sa hiérarchie, gérer famille et travail. Tant que vous avez une bonne capacité d'adaptation et de récupération, le stress quotidien ne va pas influencer votre santé, votre corps va s'adapter et retrouver son équilibre. Mais quelquefois vous n'arrivez plus à retrouver votre

équilibre de base, et c'est là que le stress cumulatif se met en place: à force de compenser, le corps va s'essouffler. Des déséquilibres au niveau physique (maux de tête, maux d'estomac, douleurs chroniques), émotionnel (irritabilité, colère, dépression) ou mental (perte de mémoire, diminution de la concentration) vont se met-

tre en place et s'accumuler. La dernière phase du stress cumulatif est le burn out, qui est un épuisement total aux niveaux physique et psychique.

Le stress traumatique se met en place lorsque vous avez vécu un événement qui a mis votre vie ou celle d'autrui en danger (accident, agression, décès d'un

Douleurs?

Lors d'entorses, claquages musculaires, contusions et arthrose du genou.

- Réduit la douleur
- Agit jour et nuit
- Frais et souple
- D'utilisation pratique



Principe actif de Flector EP Tissuegel®: diclofénacum epolaminum.
Ceci est un médicament. Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.

IBSA Institut Biotechnique SA, Headquarters and Marketing Operations, Via del Piano, CH-6915 Pambio-Noranco, www.ibsa.ch



Remue le monde.

stress



proche, etc.). Il peut générer un *stress post-traumatique* (rêves, cauchemars, flash, évitements de la situation, sentiment d'avenir bouché, douleurs, etc.), pour lequel il est généralement conseillé de consulter un thérapeute qui vous aidera à surmonter cette épreuve.

Le stress fait partie de la vie, et il est nécessaire à notre survie. Il nous permet de nous adapter aux changements constants du monde extérieur, et ainsi nous aide à retrouver notre équilibre. Mais ces changements ne sont guère maîtrisables. Que faire? Apprendre à gérer son stress en diminuant les tensions aux niveaux physique et émotionnel et en

trouvant des solutions positives au quotidien, afin de retrouver un bien-être au travail et à la maison.

Les agents stresseurs peuvent être matériels (logement, argent, travail), émotionnels (culpabilité, manque de confiance), relationnels (séparation, communication, pression hiérarchique) ou environnementaux (bruit, climat). Lorsqu'ils sont trop nombreux ou durent trop longtemps, ils ont un effet indéniable sur notre santé.

Une méthode innovante

Comment agir? La kinésiologie peut vous aider à rétablir l'énergie vitale du corps aux niveaux physique, mental, émotionnel et énergétique.

Comment éviter le burn out ?

1. Être à l'écoute des signaux d'alarme de votre corps. Eprenez-vous des déplacements de symptômes? Des maux chroniques? De la démotivation? De la fatigue constante?
2. Penser à votre hygiène de vie. Il est nécessaire d'avoir un bon sommeil, de manger trois repas équilibrés par jour, d'être attentif à votre respiration, de boire de l'eau, de faire du sport, et de vous faire plaisir au quotidien.
3. Pratiquer des exercices qui peuvent vous relaxer, détendre la musculature, calmer le système nerveux.
4. Trouver des moyens pour changer la situation ou changer sa perception des événements.

La kinésiologie utilise le test musculaire comme outil principal. En 1964, George Goodheart, chiropracteur américain, découvre une nouvelle manière de tester les muscles. Il a déterminé que certains d'entre eux étaient reliés aux méridiens d'acupuncture (canaux assurant la circulation de l'énergie dans le corps), et que le tonus musculaire reflète l'état de fonctionnement de notre organisme dans sa totalité.

Le test musculaire permet d'interroger le corps, afin d'identifier le stress qui a généré le trouble physique ou psychique. Grâce au test musculaire, on peut trouver des solutions propres à chacun, individuelles et objectives. Une séance de kinésiologie se base sur des objectifs à atteindre liés aux douleurs ou aux émotions. Elle permet de donner une nouvelle information cellulaire au

corps, et de changer la perception de l'émotion négative en une situation positive. Différentes techniques sont utilisées: points d'acupression, visualisation, mouvements de coordination physiques qui facilitent les connexions entre les neurones, l'intégration et la coopération des deux hémisphères du cerveau, changement des schémas d'habitudes et de croyances, libération du stress et phases de renforcement.

Laurence Candia

*Thérapeute en kinésiologie
Séances individuelles et cours
Gestion du stress
(15 mars au 7 juin 2008)
Centre de thérapie
3, rue du Léopard
1227 Carouge, Genève
laurence@kinesiologie-geneve.org
www.kinesiologie-geneve.org*



Fondation ASCA

Fondation pour la reconnaissance et le développement des thérapies alternatives et complémentaires.

Les assureurs-maladie conventionnés se réfèrent à son label de qualité pour rembourser les traitements de la médecine alternative et complémentaire.

Fondation ASCA, Direction & administration, Rue St-Pierre 6A, 1701 Fribourg
Tél. (F) 026 341 86 89, (D) 026 341 86 86, Fax: 026 341 86 88
fondation@asca.ch www.asca.ch