

# Les petits conseils de votre ostéopathe

- par Caroline Nivard -

## Comment mieux gérer votre stress...

**Le stress n'est pas une maladie, c'est un phénomène normal, naturel, indispensable au bon fonctionnement de votre corps.**

C'est lui qui vous permet quotidiennement, **de vous adapter** à des situations nouvelles, des imprévus, des dangers...

Lorsqu'il devient **trop fréquent, trop intense ou mal réglé**, c'est là qu'il vous **épuise**.

Vous pouvez alors ressentir des douleurs, des troubles du sommeil, des tensions musculaires, des troubles digestifs, des changements d'humeurs, des difficultés de concentration...

Mais rassurez-vous, il existe **de nombreuses approches** (corporelles, mentales, émotionnelles, sociales, créatives ou spirituelles) **pour apprendre à mieux gérer votre stress**.

### Voici 6 exercices que je trouve très intéressants

#### 1. Comprendre et apprendre

Pour agir sur le stress, **il est important de le comprendre** : les causes, les mécanismes et les conséquences... mais aussi d'apprendre : **à vous connaître et à vous écouter**.

Vous pourrez ainsi mieux identifier les premiers signes, l'origine et le réguler avant qu'il n'affecte votre équilibre.

Pour mieux « comprendre le stress », je vous conseille la BD « **la vie est un long stress tranquille quand on sait le gérer** » d'Anaïs Roux, Jean-François Marmion et Anne-Isabelle Lucas.

Pour mieux vous comprendre, je vous conseille de tenir **un journal**, où vous pouvez noter la situation, l'émotion, les pensées associées, les répercussions sur votre corps et ce qui vous fait du bien dans cette situation.

## 2. La cohérence cardiaque

C'est une méthode super simple de respiration, très efficace.

Pour pratiquer, asseyez-vous confortablement. **Inspirez sur 5 secondes**, puis **expirez sur 5 secondes**, inspirez sur 5 secondes, puis expirez sur 5 secondes ... et ainsi de suite **pendant 5 minutes, 3 fois par jour**.

Si vous avez besoin d'être guidé, il existe de nombreuses applications gratuites. Je vous conseille « **Respirelax** ».

## 3. La méditation

La méditation permet de **ramener l'attention au moment présent, d'observer ses pensées sans s'y attacher, et de calmer le mental**.

Pas facile de pratiquer seul au départ. Faites-vous accompagner par des applications comme « **petit bambou** ».

## 4. « Le lieu agréable » en autohypnose

L'autohypnose est un excellent outil pour **détendre le corps et apaiser le mental**.

Le but de cette technique est de vous créer « **un refuge mental** », dans lequel vous vous sentez **en sécurité, apaisé, vraiment bien...** Un endroit imaginé ou inspiré, dans lequel vous pourrez vous rendre, **à chaque fois que vous en avez besoin**.

Pour cela :

- Installez-vous confortablement et fermez vos yeux.
- Concentrez-vous sur votre respiration et laissez votre corps se relâcher tranquillement.
- **Imaginez un endroit agréable** (au bord de mer, à la campagne, à la montagne...)
- Et prenez le temps de vous **imprégnier de ce lieu** : observez les formes, les couleurs qui vous entourent... écoutez les bruits ... prenez le temps de sentir, de ressentir...
- **Profitez pleinement de ce moment...** pour ne plus penser à rien... juste à être là, juste à être bien...
- Lorsque que vous vous sentez déconnecté, apaisé, ressourcé et centré...
- **Revenez ici et maintenant...** Bougez les bras, la tête, étirez-vous, rouvrez les yeux...
- Et appréciez tous les bienfaits de votre voyage

**Pensez à pratiquer régulièrement** pour que ce lieu devienne une ressource puissante, disponible à tout moment !

Pour ceux qui ont du mal à se projeter seul, je vous propose de suivre la voix du **Dr Claude Virot**, mon formateur et fondateur de l'institut Emergences. Vous retrouverez sa vidéo sur Youtube.

## 5. Le sport et le mouvement

L'activité physique est aussi un excellent moyen de **se libérer du stress**. Marche, yoga, salle, paddle danse... Peu importe, l'essentiel est d'y prendre du plaisir et d'être régulier.

A pratiquer au moins **20 à 30 minutes, 3 à 5 fois par semaine** !

## 6. Les activités qui vous font du bien

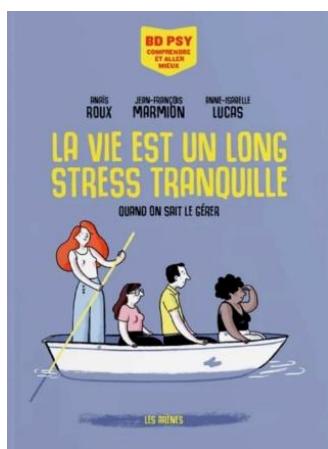
L'art, la musique, la lecture, le jardinage, le bricolage, la cuisine, le dessin... Tous ces petits moments de plaisir, **vous ramènent naturellement au calme**. Donc prenez du temps pour vous, pour ce que vous aimez.

Les meilleurs outils sont ceux **qui ramènent au corps, au souffle et à la conscience de soi**. L'essentiel est donc de trouver **ce qui vous apaise et de le pratiquer régulièrement**.

Pour aller plus loin, je vous conseille de lire « **La vie est un long stress tranquille** ».

Dans cette BD, vous découvrirez :

- Ce qu'est le stress et ses différentes causes
- Ce qui se passe dans notre corps quand il apparaît
- Son impact sur notre vie quotidienne
- Et les stratégies à mettre en place pour l'apprivoiser



Suivez-moi sur Insta, Facebook et sur [www.monosteo.fr](http://www.monosteo.fr)

**Caroline Nivard**

74 cours de Verdun, Bordeaux -32 rue Ernest Bersot, Bordeaux  
RDV au 05 57 59 91 76 ou sur doctolib.