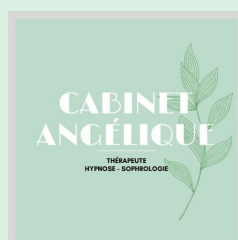




E-BOOK

6 ACTIONS POUR COMBATTRE LE STRESS QUOTIDIEN



EDITO



Cet e-book a été écrit par Angélique FERNANDEZ, Hypnothérapeute.

L'idée est de rendre accessible à travers un e-book simple et facile à lire, des conseils permettant de gérer son stress, en adoptant 6 actions quotidienne.

Pour + d'informations concernant Angélique, rendez-vous sur le site : <https://cabinet-angelique.com/>

SOMMAIRE

LE STRESS : LE COMPRENDRE ET LE COMBATTRE

PREMIÈRE ACTION CONTRE LE STRESS

DEUXIÈME ACTION CONTRE LE STRESS

TROISIÈME ACTION CONTRE LE STRESS

QUATRIÈME ACTION CONTRE LE STRESS

CINQUIÈME ACTION CONTRE LE STRESS

SIXIÈME ACTION CONTRE LE STRESS



LE STRESS : LE COMPRENDRE ET LE COMBATTRE

La majorité des maux quotidiens sont causés par le stress.

Sachez que vous vous situez dans une phase stressante lorsque vous ressentez l'une des réactions physiologiques suivantes :

- **augmentation du rythme cardiaque**
- **montée d'adrénaline**
- **problèmes digestifs**
- **problèmes de sommeil ou d'appétits**
- **tensions musculaires**
- **maux de tête**
- **vertige**
- **souffle court**
- **fatigue**

Le stress est une réaction réflexe de l'organisme devant une situation difficile qui demande une adaptation.

L'intensité du stress varie d'une personne à une autre en fonction de sa personnalité et de sa capacité à gérer la situation stressante.

Les personnes dépressives et anxieuses sont plus confrontées au stress quotidien.

Le stress peut provenir de plusieurs choses :

- **une pression routinière (au travail, à l'école, à la maison)**
- **un stress provoqué par un changement soudain et imprévu (divorce, changement de travail, apparition d'une maladie)**
- **un épisode traumatique (une catastrophe naturelle, un attentat...).**

Le stress doit être observé pour être combattu.

PREMIÈRE ACTION CONTRE LE STRESS

La première action que vous pouvez réaliser est la **reconnaissance des signes du stress** (prendre l'exemple des réactions physiologiques notifiées juste au dessus).

En parler aux proches, médecin, psychologue, thérapeute... peut aider à comprendre les signes du stress, ainsi que sa cause.

N'hésitez pas à réserver une séance d'hypnose avec Angélique pour vous accompagner sur la reconnaissance des signes du stress : [prendre rendez-vous](#)

DEUXIÈME ACTION CONTRE LE STRESS

La deuxième action est la **pratique d'activité physique quotidienne**.

En effet, lorsque nous nous dépensons physiquement, nous libérons deux hormones liées au bien-être : la dopamine et l'endorphine.

De ce fait, le degré d'anxiété diminue et le niveau de stress perçu se réduit.

Pratiquer une activité physique 30 minutes par jour, 5 fois par semaine se révèle efficace.

N'hésitez pas à essayer plusieurs disciplines pour trouver votre activité physique (la course à pied, la marche, la musculation, le yoga, la danse, la boxe, la gymnastique, le tennis...).

TROISIÈME ACTION CONTRE LE STRESS

La troisième action est la **socialisation**.

Échangez régulièrement avec votre entourage (famille, amis...) ou faites de nouvelles rencontres (travail, club de sport, association....) !

En effet, sociabiliser réduit les taux de cortisol, une hormone du stress.

En se sentant émotionnellement proche d'une personne, vous ne risquez pas de vous laisser abattre par les réactions de stress, vous avez le sentiment d'inclusion et d'acceptation, ce qui aide à produire des neurotransmetteurs qui contribuent à votre bien-être et à votre bonheur.

QUATRIÈME ACTION CONTRE LE STRESS

La quatrième action est la **relaxation**.

La respiration, les massages, la méditation... sont autant de pratiques relaxante qui permettent d'évacuer le stress.

La respiration profonde peut aider à vous sentir mieux dans certaines situations fortes en émotions. Certaines pratiques, comme la sophrologie, le yoga et la méditation utilisent la respiration profonde pour apaiser l'esprit.

La pratique de la respiration est très importante lorsque nous travaillons sur l'humeur et le bien-être. Pour cela, il suffit d'ajuster la façon dont vous respirez. Cela joue sur le rythme cardiaque, affecte le système nerveux et influence votre réponse émotionnelle (le stress).

Pour cela, il est nécessaire de respirer de manière lente et contrôlée, de préférence en utilisant votre diaphragme.

Cette action active le système nerveux parasympathique, qui favorise le calme et la relaxation.

N'hésitez pas à vous faire guider par un sophrologue pour travailler votre pratique.

La méditation est une pratique qui permet d'arriver à la pleine conscience. Cela signifie que vous portez attention au moment présent. Différentes méthodes sont ainsi utilisées pour entrer en méditation : se concentrer sur sa respiration, sur ses émotions, sur ses pensées ou sur ses sensations physiques dans son corps.

La méditation permet de canaliser l'esprit et arrêter la rumination.

Certaines applications ou vidéos existent pour vous lancer dans la méditation.

L'hypnose peut aussi vous accompagner ! Prendre rendez-vous avec Angélique.

Les massages réduisent le stress. En effet, en mettant au repos votre corps et votre esprit, le massage ressource en profondeur et diminue les tensions nerveuse.

La peau compte pas moins de 720 000 terminaisons nerveuses.

N'hésitez pas à vous faire aider par un kinésithérapeute, massothérapeute ou un institut de massage pour vous apaiser.

CINQUIÈME ACTION CONTRE LE STRESS

La cinquième action est d'adopter une **alimentation riche et équilibrée**.

En effet, des recherches scientifiques démontrent que les personnes qui détiennent des niveaux plus élevés de bonnes bactéries dans leurs intestins ressentent moins d'anxiété et de stress.

En introduisant des aliments qui réduisent le stress dans l'alimentation, il est possible de maîtriser le stress et l'anxiété sur le long terme !

Les aliments présents dans le régime méditerranéen sont à privilégier si vous êtes stressé (poisson, volaille, fruits, légumes, grains entiers et graisses saines).

N'hésitez pas à vous faire accompagner par un diététicien, un nutritionniste ou un naturopathe.

SIXIÈME ACTION CONTRE LE STRESS

La sixième action est d'avoir un **sommeil réparateur**.

Le stress et le sommeil sont liés. Le stress peut nuire à la qualité et à la durée du sommeil, et le manque de sommeil peut augmenter le niveau de stress.

Une privation chronique de sommeil augmente les risques d'obésité, de maladies cardiaques, de diabète et de dépression.

Il existe plusieurs techniques permettant de favoriser un sommeil réparateur :

- s'endormir à heure fixe, avant minuit**
- avoir une bonne literie**
- se protéger du bruit et de la lumière**
- éviter les écrans après 20h**
- adopter une activité physique quotidienne**
- aérer tous les jours la pièce**
- éviter la consommation d'excitants avant d'aller dormir (thé, café, cigarette...)**
- dormir dans un environnement paisible (décoration, odeur, bruit...)**
- avoir une température modérée dans la pièce**
- opter pour un dîner léger**

N'hésitez pas à consulter si vous êtes sujet à l'apnée du sommeil ou au ronflement.

J'espère que tous ces conseils vous seront utiles.

Sachez qu'il faut en moyenne 28 jours pour installer une nouvelle habitude !

Alors soyez tolérant envers vous-même et intégrez chacune de ces actions petit à petit dans votre quotidien.

Les biens faits sur le long terme ne vous seront que bénéfique.

N'hésitez pas à vous inscrire à la newsletter du cabinet pour recevoir d'autres contenus gratuits exclusifs !

S'inscrire à la newsletter

Angélique

Ma mission est de vous accompagner dans votre **quête de bien-être. J'utilise différentes méthodes auxquelles j'ai été formé pour pouvoir vous accompagner au mieux. Peu importe où vous vous situez dans votre vie professionnelle et personnelle, si vous ressentez le besoin de **lâcher prise**, de **gérer votre stress**, vos **émotions**, ou que vous **manquez de confiance** ou d'**estime de vous-même**, et que vous souhaitez vous en sortir, mes séances d'hypnose sont là pour vous accompagner vers une **vie plus paisible**.**



Prendre rendez-vous