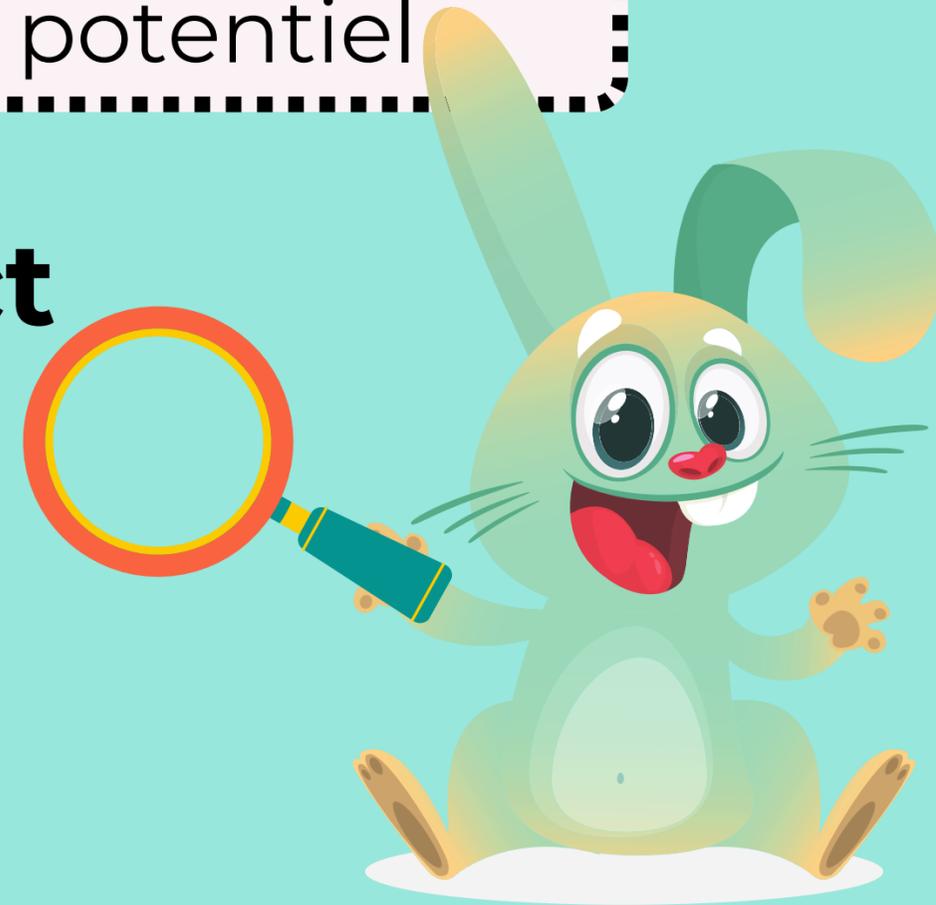


# Comprendre le Stress : La Clé de la Santé et du Bien-Être

Ne laisse plus ton corps te freiner :  
utilise-le comme un allié pour  
développer ton véritable potentiel

**Découvre l'impact  
du stress**



Produit par Ins'Truc'Santé



# Tables des matières

## Le stress

Introduction

Qu'est-ce que le stress ?



## Les types de Stress

Catégories de stress et solutions



## Le message du corps

La réponse du corps au stress

Les signaux corporels



## Les outils

Outils et méthode

Outils spécifiques au stress  
Incognito





# Introduction

- **La définition du stress** : Réaction de l'organisme à une agression, un choc physique ou nerveux ; ce choc ( syn. réaction d'alarme)
- **Au quotidien on va parler de stress pour** : Situation de tension nerveuse excessive, traumatisante pour l'individu. On généralise par “ça me stress” pour désigner tout ce qui rend nerveux, agacé etc.
- Ce qui crée la première source d'erreur en matière de stress.





# Introduction

- **L'état de stress** est donc une réaction à une agression. Le fait de maintenir cet état sur sur du long terme a des impacts à plusieurs niveaux autant sur la santé physique que mental et finalement impact toutes nos vies.
- **L'état de stress perdure souvent à notre insu.** Le fait de comprendre le mécanisme physiologique du stress permet de l'identifier. Ce qui est la base si l'on souhaite l'éliminer.
- **L'identification est à la base de la guérison.**





# Introduction

- **Exemples de manifestation du stress :**
- Sommeil perturbé, instabilité pondérale, douleur, tensions musculaires, maux de tête
- Irritabilité, perte de mémoire, sensibilité,...
- Conflit, problème de communication, ...
- Problèmes digestifs : ballonnements, reflux acide.
- Fatigue chronique : sentiment d'épuisement constant.





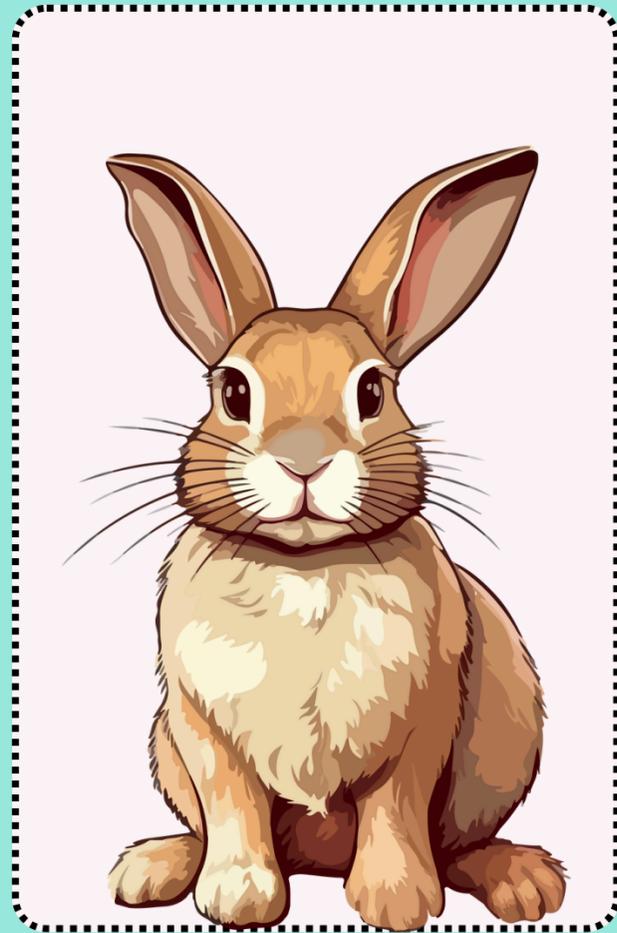
# Introduction

- **Exemples de manifestation du stress :**
- Anxiété ou dépression : troubles de l'humeur.
- Compromission du système immunitaire : augmentant la susceptibilité aux maladies.

**ETC.**



# Ce que l'on appelle communément le stress

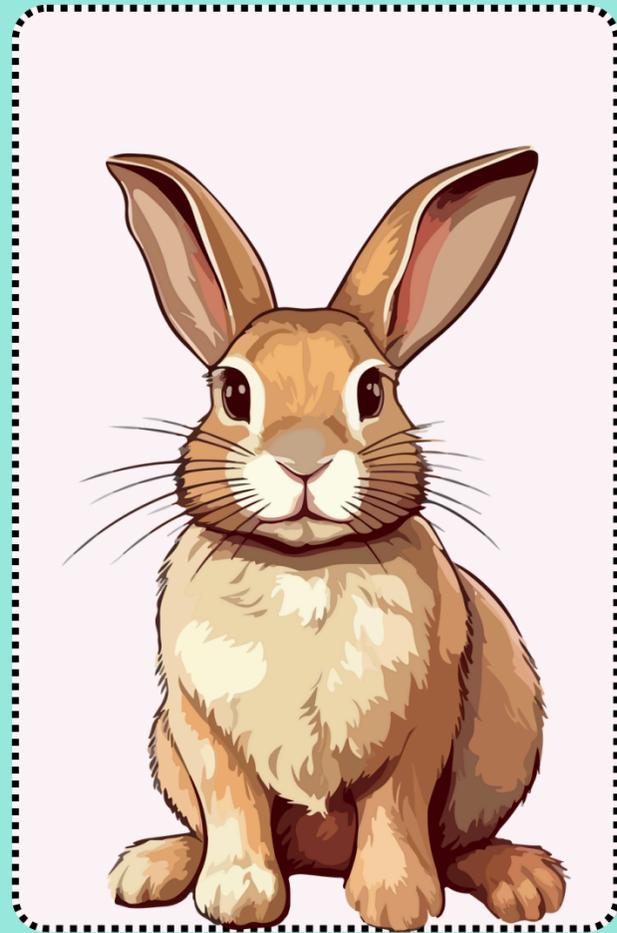


Ce que l'on appelle communément le stress est en fait le résultat de **l'ensemble des manifestations** mises en route par le corps pour **faire face à ce qui l'a agressé ou qu'il a perçu comme une agression**. Cela peut être tant au niveau physique qu'émotionnel. Le stress est donc la manifestation des mécanismes de réponse à une agression, qu'elle soit réelle ou perçue. **Cette réaction est essentielle à notre survie, mais lorsqu'elle est activée trop souvent ou de manière inappropriée, elle peut devenir problématique.**

## Le Lapin et la Peur

**Prenons l'exemple du lapin.** Dans la nature, un lapin est constamment en état d'alerte, réagissant à chaque bruit ou mouvement soudain. Cela illustre bien comment nos peurs peuvent être à l'origine de la perception d'agressions.

# Ce que l'on appelle communément le stress



Tout comme le lapin, nous avons tendance à anticiper des dangers qui peuvent ne jamais se matérialiser..

## **Animal Totem :**

Le lapin incite à arrêter de parler de tout ce qui pourrait arriver, d'arrêter de s'inquiéter. Il nous invite à prendre le temps de se retirer, de respirer et de laisser aller nos peurs en prenant soin de soi et de son énergie.

**Cette réaction est souvent exacerbée par le stress épisodique, où des événements ponctuels mais intenses peuvent déclencher une réponse de stress disproportionnée.**

# Les types de stress

## Le stress épisodique

Qu'est ce que le stress épisodique ?

**État de Stress** causé par des événements ponctuels, comme une échéance ou un déménagement.

**Exemples :** Examen, entretien d'embauche.

Un moment de paix au milieu de l'agitation.



# Les types de stress

## Le stress épisodique

Autres exemples d'état de stress épisodique :

- **Examen ou Présentation** : La pression ressentie avant un examen ou une présentation importante.
- **Échéances Professionnelles** : Le stress causé par des délais serrés au travail, comme la préparation d'un projet ou la soumission d'un rapport.

Respirer



# Les types de stress

## Le stress épisodique

- **Conflits Relationnels** : Les disputes ou désaccords avec des amis, des membres de la famille ou des collègues peuvent provoquer des périodes de stress intense
- **Changements de Vie** : Des événements comme un déménagement, un mariage ou un divorce peuvent générer un stress temporaire significatif.



Prendre le temps



# Les types de stress

## Le stress épisodique

- **Voyages** : Les imprévus liés aux voyages, comme des retards d'avion ou des pertes de bagages, peuvent engendrer un stress momentané.
- **Activités Sportives** : L'état avant un match ou une compétition, où la performance est en jeu.

Jouer



# Les types de stress

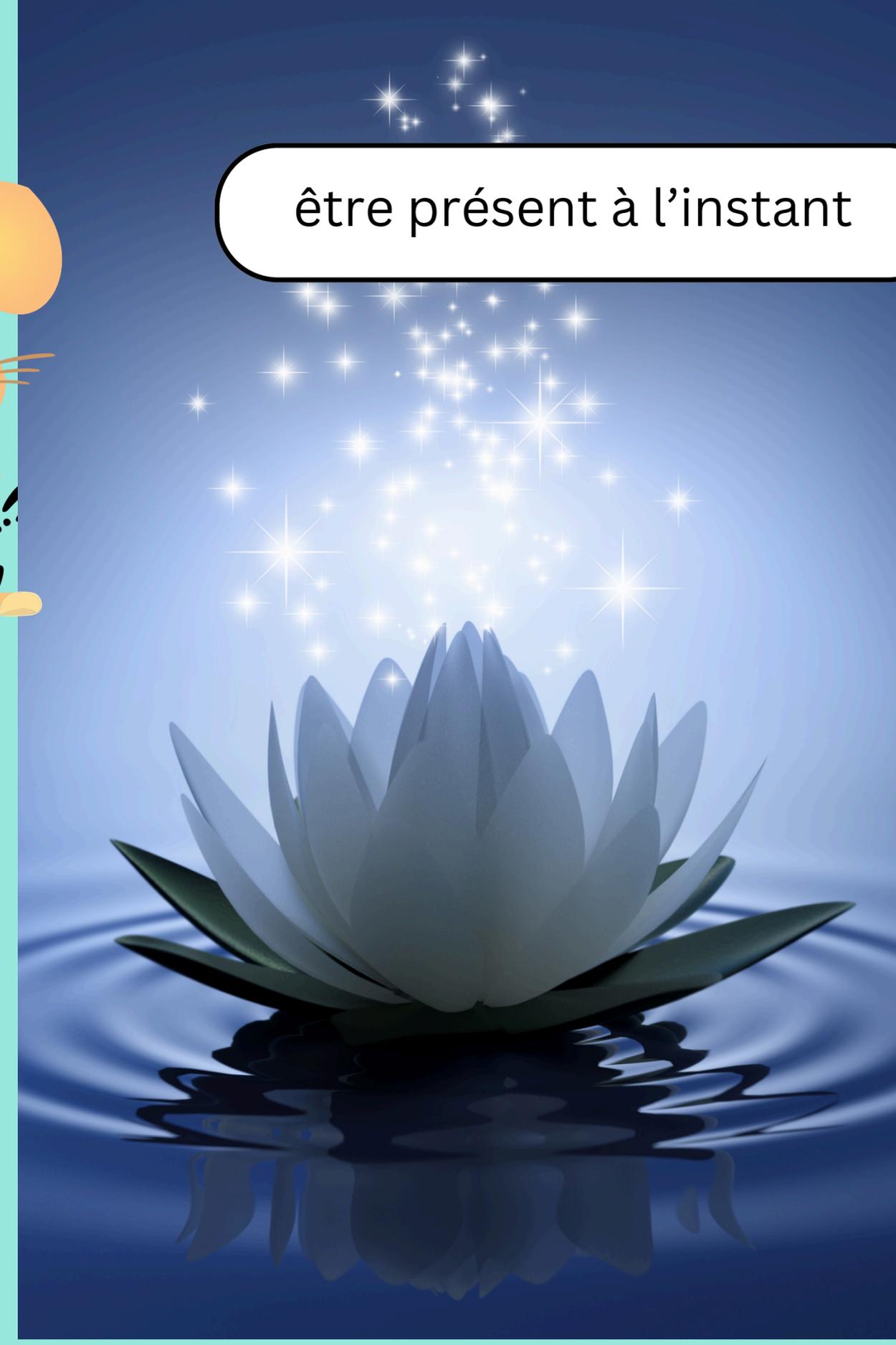
## Le stress épisodique

- **Urgences Médicales** : Une situation imprévue liée à la santé, comme une visite chez le médecin ou une hospitalisation, peut également être une source de stress épisodique.

**Le stress épisodique peut survenir de manière ponctuelle dans des situations précises et souvent liées à des événements significatifs dans la vie**



être présent à l'instant



# Les types de stress

## Le stress épisodique

**Impact de ces état stress épisodique sur la santé :**

- **Problèmes digestifs :** Nausées, ballonnements, ou syndrome du côlon irritable.
- **Troubles du sommeil :** Insomnie ou sommeil non réparateur.
- **Tensions musculaires :** Douleurs dans le cou, les épaules ou le dos.

**Ce stress affecte l'énergie générale du corps**

Connecter à soi



# Les types de stress

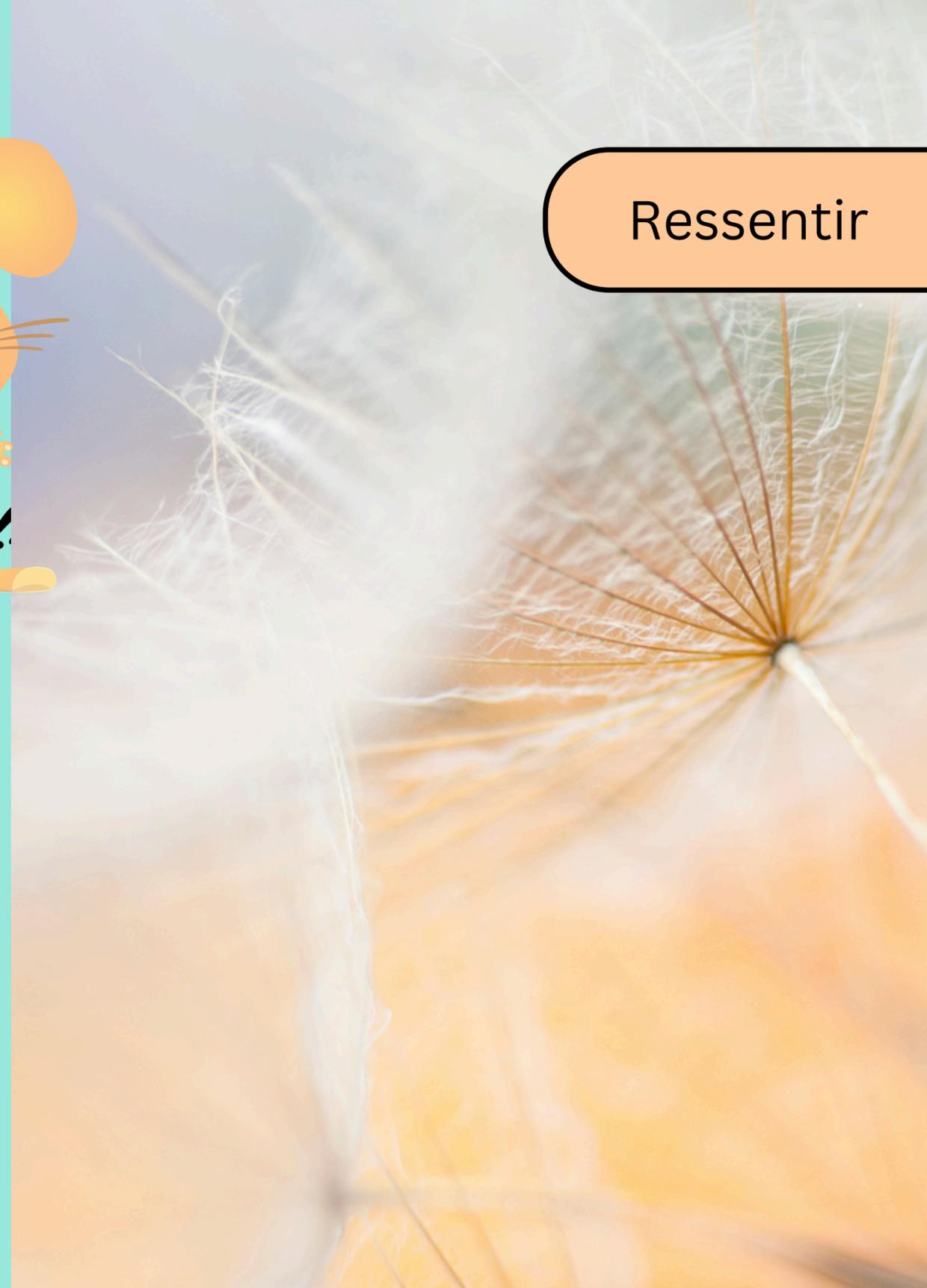
## Le stress épisodique

**Impact du stress épisodique sur la santé :**

- **Perturbations hormonales :** Déséquilibres pouvant affecter le cycle menstruel ou la libido.
- **Diminution du système immunitaire :** Augmentation de la susceptibilité aux infections.

**Ce stress affecte l'énergie générale du corps**

Ressentir



# Les types de stress

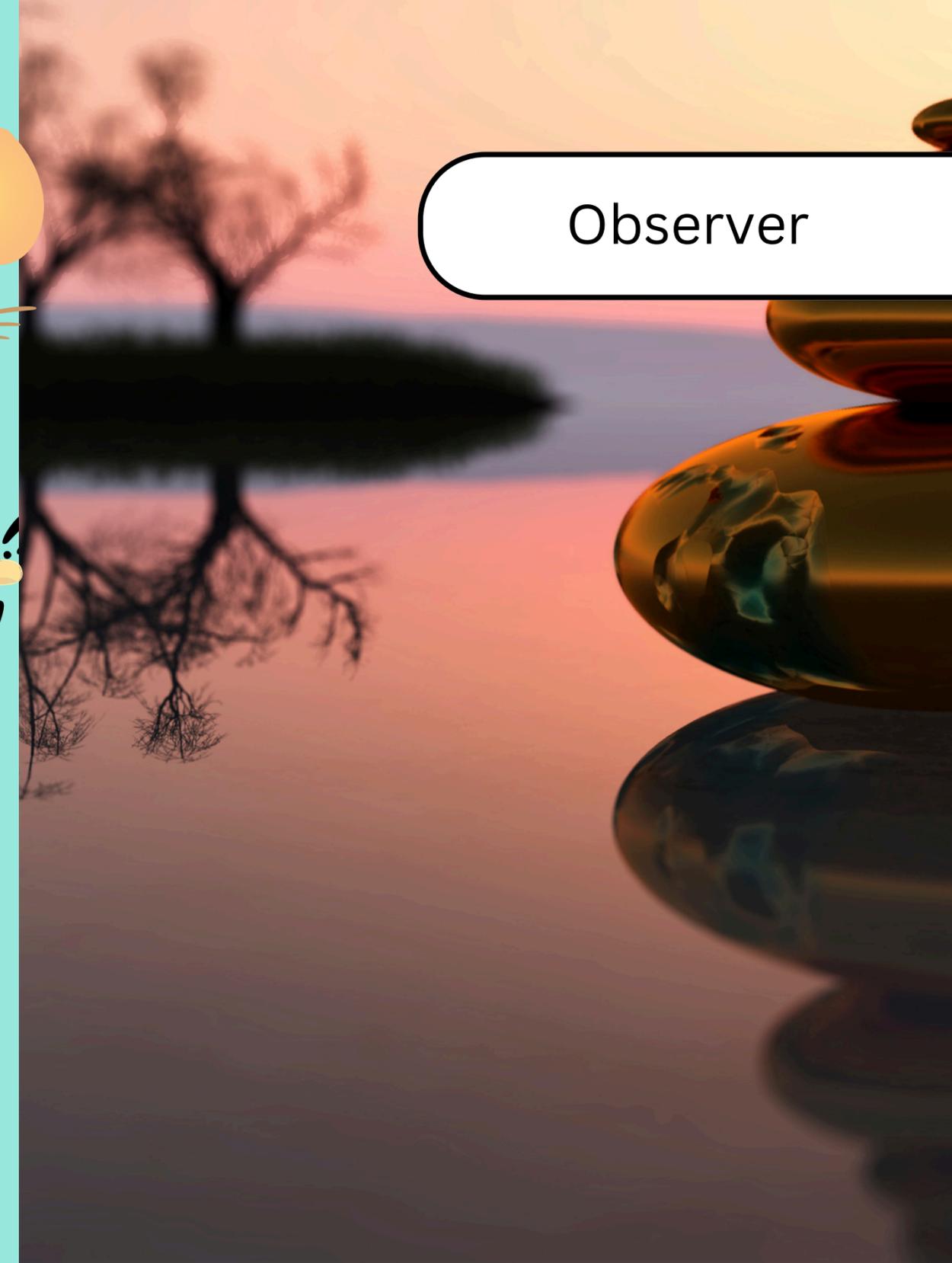
## Le stress épisodique

**Impact du stress épisodique sur la santé :**

- **Perturbations hormonales :**  
Changements d'appétit : Sautes d'humeur pouvant mener à une suralimentation ou une perte d'appétit.
- **Difficultés de concentration :**  
Problèmes de mémoire et de concentration

**Ce stress affecte l'énergie générale du corps**

Observer



# Éliminer les effets de ce stress

**La première étape** pour éliminer les effets du stress est de prendre conscience que tu as activé les mécanismes de survie de ton corps. Ces mécanismes se mettent en route face à une agression, qu'elle soit réelle ou perçue.

**Une fois que tu as identifié** que tu as vécu une situation générant du stress, il est crucial d'utiliser des outils pour favoriser le retour à l'équilibre du corps. Cela peut inclure des techniques de respiration, la méditation, ou des exercices de relaxation.

Il est important de noter que l'état de stress ne devrait pas perdurer au-delà de quelques heures. Si cela arrive, le stress devient chronique et peut, à long terme, engendrer d'autres déséquilibres, tant sur le plan physique qu'émotionnel.



# Éliminer les effets de ce stress

1. **IDENTIFIER LA SITUATION**
2. **UTILISER DES OUTILS**
3. **CIBLER LA DÉTENTE.**

## Identifier la Situation

La première étape pour gérer le stress est d'identifier clairement la situation qui l'a déclenché. Cela peut nécessiter un travail sur la conscience de soi : observer tes émotions, respirer profondément, ressentir les tensions dans ton corps, et écouter tes pensées

## Utiliser des Outils

Les outils pour éliminer le stress peuvent varier selon tes préférences et tes besoins. Par exemple, tu pourrais crier, chanter, peindre, te faire masser, respirer profondément, méditer, ou encore aller te promener. Chaque méthode peut offrir un moyen unique de libérer la tension accumulée.



# Éliminer les effets de ce stress

## Cibler la Détente

Une fois la situation identifiée et des outils utilisés, il est essentiel d'instaurer un état de détente dans ton corps. Cela aide à réguler les systèmes qui ont été sollicités face au stress. Je recommande généralement une pratique axée sur la détente d'une durée de trois semaines. Cela peut inclure des exercices de relaxation, des étirements doux, ou même des moments de pleine conscience pour favoriser un retour à l'équilibre.



# Les types de stress

Relativiser

## Le stress aigu

### Qu'est ce que le stress aigu?

Le stress aigu est une réaction immédiate et temporaire à une situation perçue comme menaçante ou exigeante.

Il survient généralement en réponse à un événement spécifique, comme un examen, une présentation ou un conflit.



# Les types de stress

## Le stress aigu

Ces symptômes peuvent inclure une augmentation de la fréquence cardiaque, de l'anxiété, des sueurs, des maux de tête et une concentration altérée.

Bien qu'il puisse être désagréable, le stress aigu peut également être bénéfique en motivant une personne à réagir rapidement et à s'adapter à une situation. En revanche, s'il est fréquent ou intense, il peut se transformer en stress chronique.



Prendre conscience



# Éliminer les effets de ce stress

**Pour éliminer le stress aigu, commence par identifier la source du stress.** Prends un moment pour observer tes réactions et tes émotions.

**Ensuite, utilise des outils adaptés,** comme la respiration profonde, l'exercice physique, ou des techniques de relaxation comme la méditation.

**Enfin, pour réguler ton corps sur le long terme,** intègre une routine de détente pendant au moins trois semaines. Cela peut inclure des activités régulières qui te font du bien, comme le yoga, des promenades en nature, ou des moments de pleine conscience. Cette approche favorise une résilience face au stress futur.



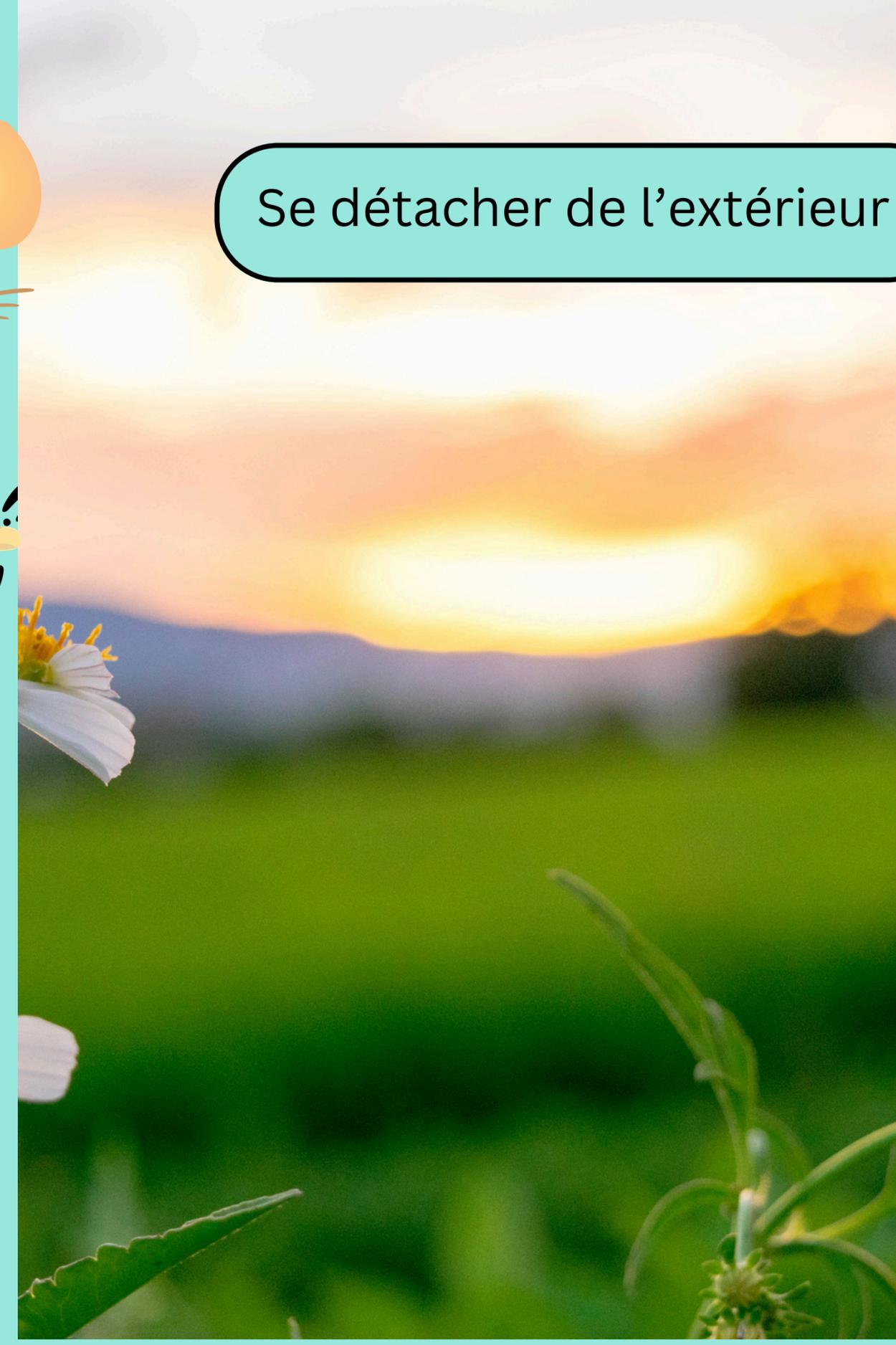
# Les types de stress

## Le stress chronique

### Qu'est ce que le stress chronique?

Le stress chronique est un état de stress prolongé qui dure des semaines, des mois ou même des années. Contrairement au stress aigu et ou épisodique, qui est une réaction temporaire à une situation immédiate, le stress chronique résulte souvent d'une exposition continue à des facteurs de stress, comme des problèmes au travail, des conflits relationnels ou des soucis financiers.

Se détacher de l'extérieur

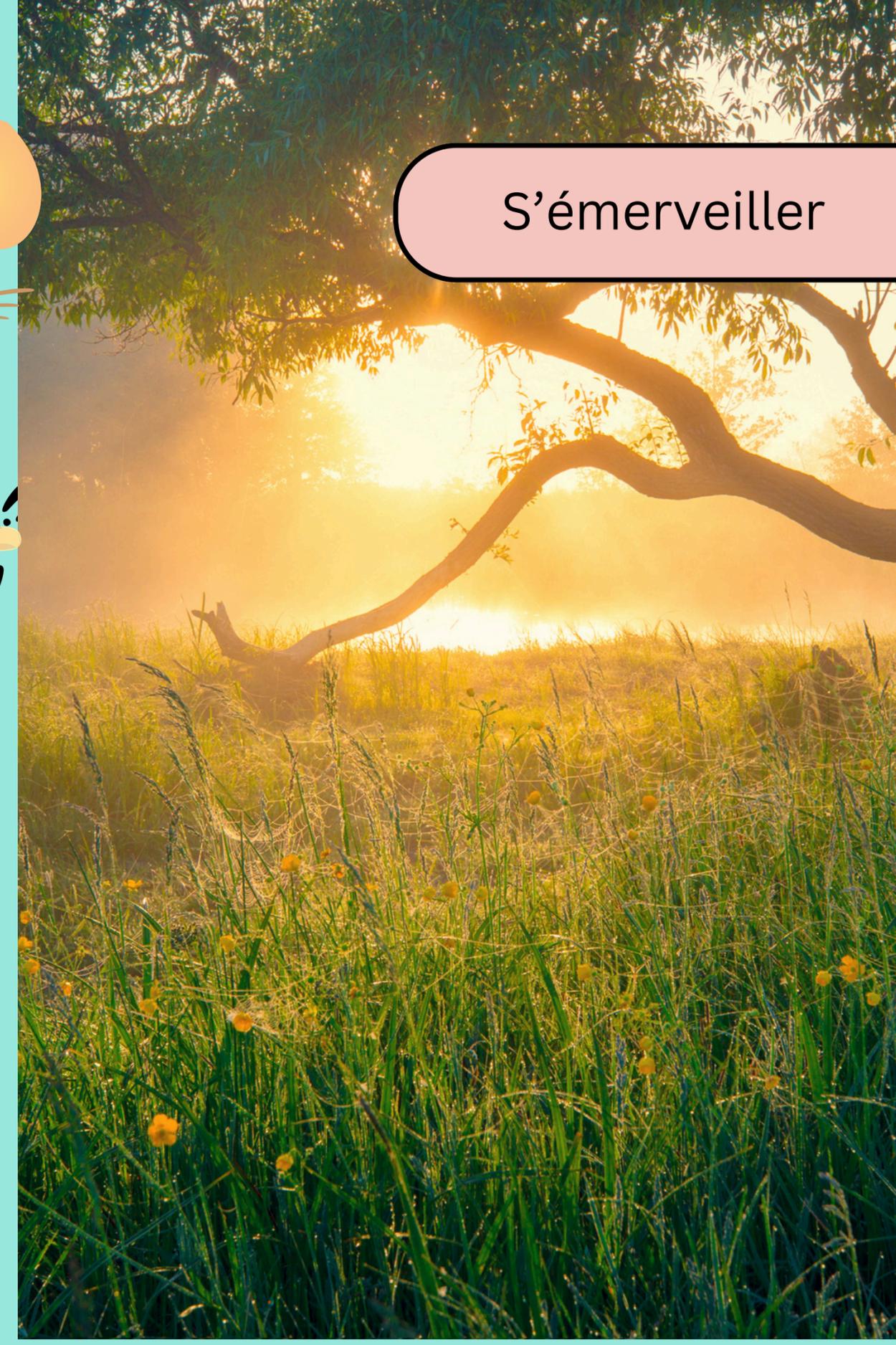


# Les types de stress

## Le stress chronique

Ce type de stress peut entraîner de graves conséquences sur la santé physique et mentale, augmentant le risque de maladies telles que l'anxiété, la dépression, des troubles cardiovasculaires et d'autres problèmes de santé. Les symptômes peuvent inclure la fatigue, des troubles du sommeil, des maux de tête et des troubles digestifs.

S'émerveiller



# Les types de stress

## Le stress Chronique

**Impact de ces état stress chronique sur la santé :**

- Le stress chronique s'installe souvent insidieusement, créant un cycle sans fin. En raison de la pression constante, le corps reste en état d'alerte, ce qui empêche la détente et la récupération.

**Ce stress affecte l'énergie générale du corps**

être présent



# Les types de stress

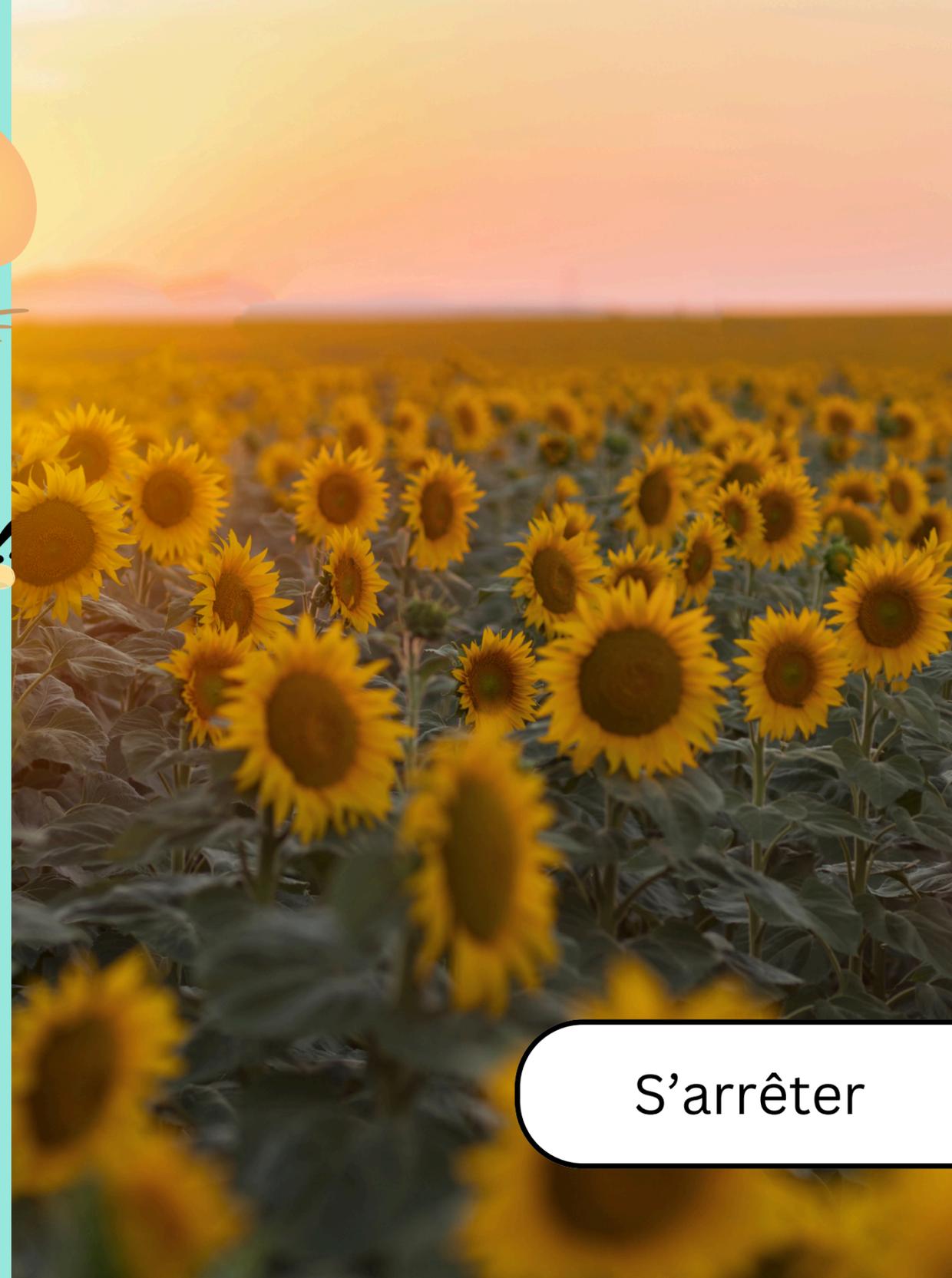
## Le stress Chronique

Ce cycle peut engendrer des déséquilibres qui, au fil du temps, se traduisent par divers maux physiques et psychologiques, tels que des douleurs chroniques, des troubles du sommeil, des problèmes digestifs, et même des maladies plus graves.

**Il est crucial de reconnaître ce cycle et d'intervenir rapidement pour briser cette spirale et restaurer l'équilibre.**

**Ce stress affecte l'énergie générale du corps**

S'arrêter

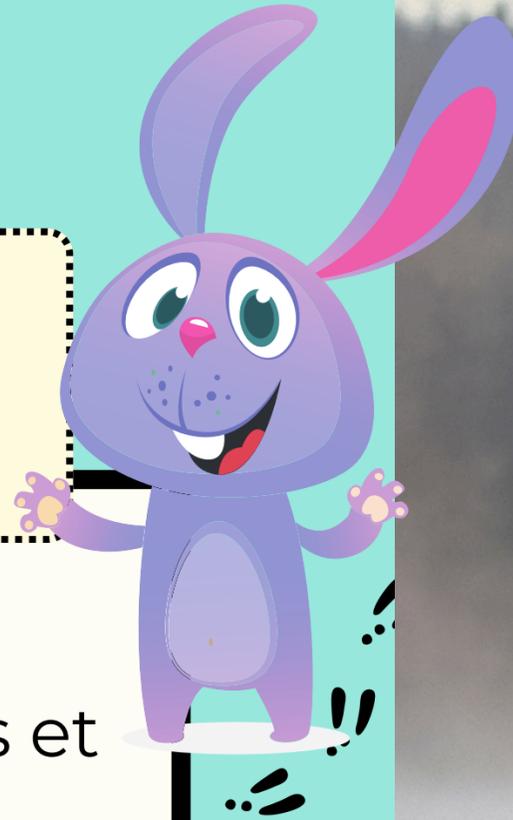


# Les types de stress

## Le stress cognitif

Le stress cognitif se réfère aux tensions et aux pressions mentales liées à la surcharge d'informations, à la prise de décisions difficiles, ou à la gestion de responsabilités multiples.

Ce type de stress peut se manifester par des difficultés de concentration, des troubles de la mémoire, et une sensation de confusion.



Savourer



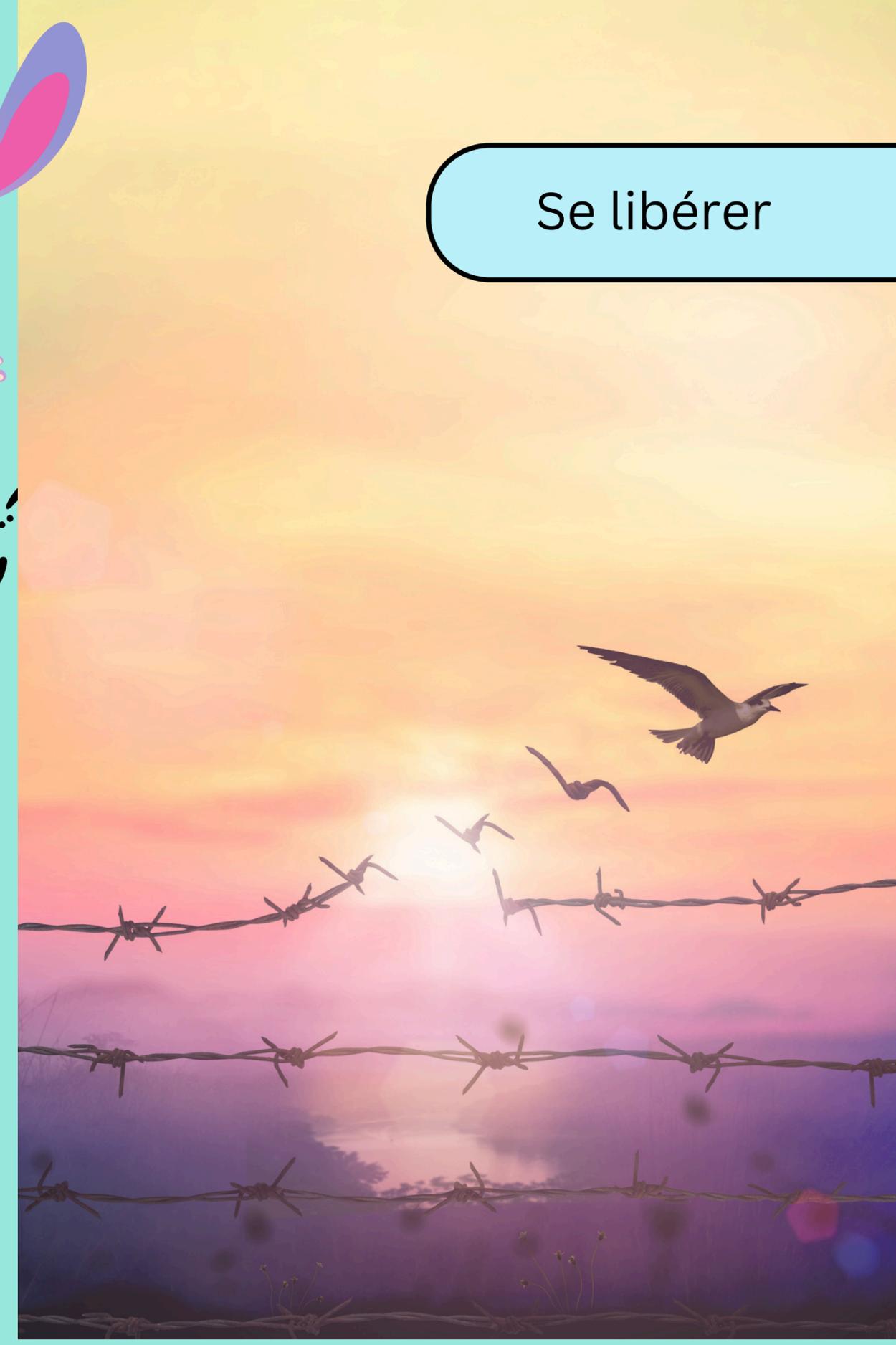
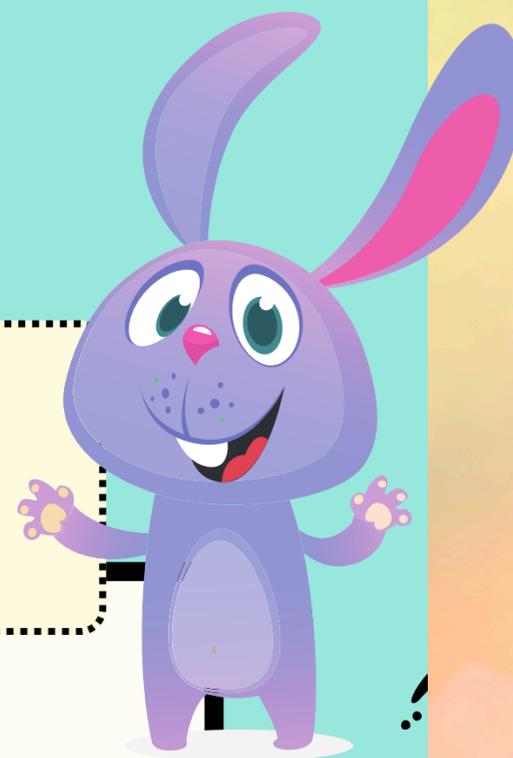
# Les types de stress

## Le stress cognitif

### Causes du Stress Cognitif :

- **Surcharge d'informations** : Recevoir trop de données à la fois peut mener à un sentiment d'oppression.
- **Prise de décision** : Être confronté à des choix complexes ou à des conséquences importantes peut provoquer de l'anxiété.
- **Pression temporelle** : Avoir des délais serrés pour accomplir des tâches peut intensifier le stress.

Se libérer



# Les types de stress

## Le stress cognitif

### Effets du Stress Cognitif :

- **Difficultés de concentration** : L'esprit peut être trop encombré pour se concentrer efficacement sur une tâche.
- **Anxiété** : Un sentiment constant de stress peut générer des préoccupations excessives.
- **Problèmes de mémoire** : Oublier des choses ou avoir du mal à se souvenir d'informations pertinentes.

Connecter à la joie



# Les types de stress

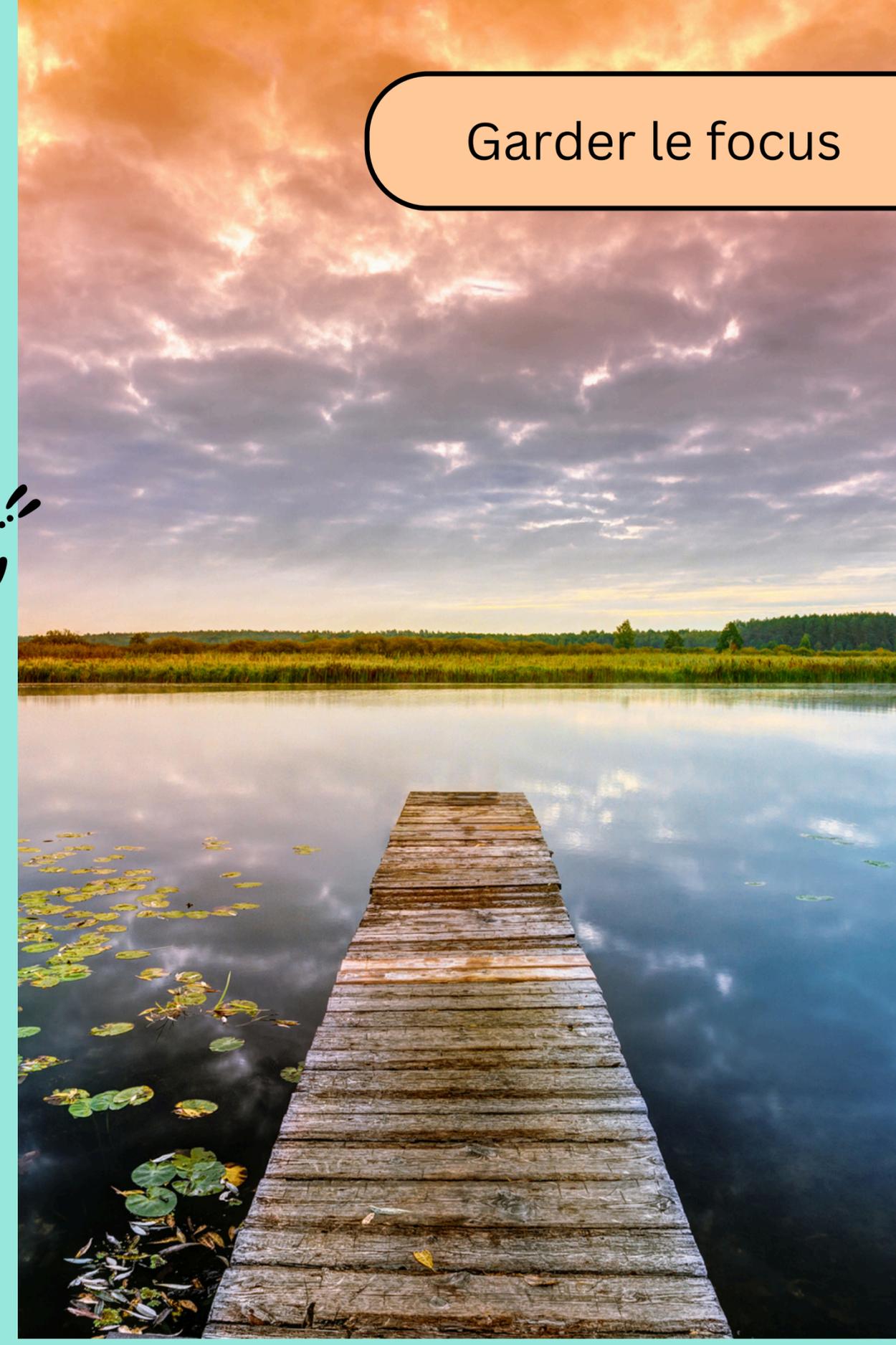
Garder le focus

## Le stress cognitif

**Éliminer le Stress Cognitif :**

**Pour gérer le stress cognitif, il est essentiel d'adopter des stratégies visant à clarifier les pensées et à réduire la charge mentale. Cela peut inclure :**

- **Prendre des pauses :** Accorder du temps pour se reposer et se ressourcer.



# Les types de stress

faire le vide

## Le stress cognitif

- **Organiser les tâches** : Utiliser des listes de tâches pour prioriser et structurer son travail.
- **Pratiquer la pleine conscience** : Des exercices de méditation ou de respiration peuvent aider à recentrer l'esprit.

L'identification des déclencheurs de stress cognitif et l'application de techniques de gestion sont essentielles pour restaurer un état de calme et de clarté mentale.



# Éliminer les effets de ce stress

Pour éliminer le stress cognitif, il est essentiel de commencer par identifier ses causes, qui peuvent varier d'une personne à l'autre. Comprendre les sources de stress est la clé pour trouver des solutions adaptées.

## L'Importance de Lire le Corps

La capacité de « lire » son corps offre un atout précieux. En prêtant attention aux signes physiques et émotionnels, on peut mieux comprendre quels éléments sont impactés et impliqués dans cet état de survie. Cette conscience corporelle permet de mettre en lumière les déclencheurs spécifiques de stress, qu'ils soient liés à la surcharge d'informations, aux prises de décisions, ou aux pressions extérieures.



# Éliminer les effets de ce stress

## Outils Adaptés aux Sources de Stress

**Une fois les causes identifiées, il devient possible de choisir les outils appropriés pour gérer le stress.** Il est crucial de noter que les solutions ne seront pas les mêmes en fonction des mécanismes en jeu. Par exemple, des outils qui fonctionnent pour une personne peuvent ne pas être efficaces pour une autre. C'est souvent cette diversité dans les approches qui explique les échecs fréquents en matière de gestion du stress.

## Vers le Message du Corps

Cette étape d'identification pave la voie vers la compréhension du message que le corps essaie de communiquer. **En prenant conscience de ce message, tu pourras explorer des techniques et des stratégies adaptées à ta situation, favorisant ainsi un retour à l'équilibre et à la sérénité.**



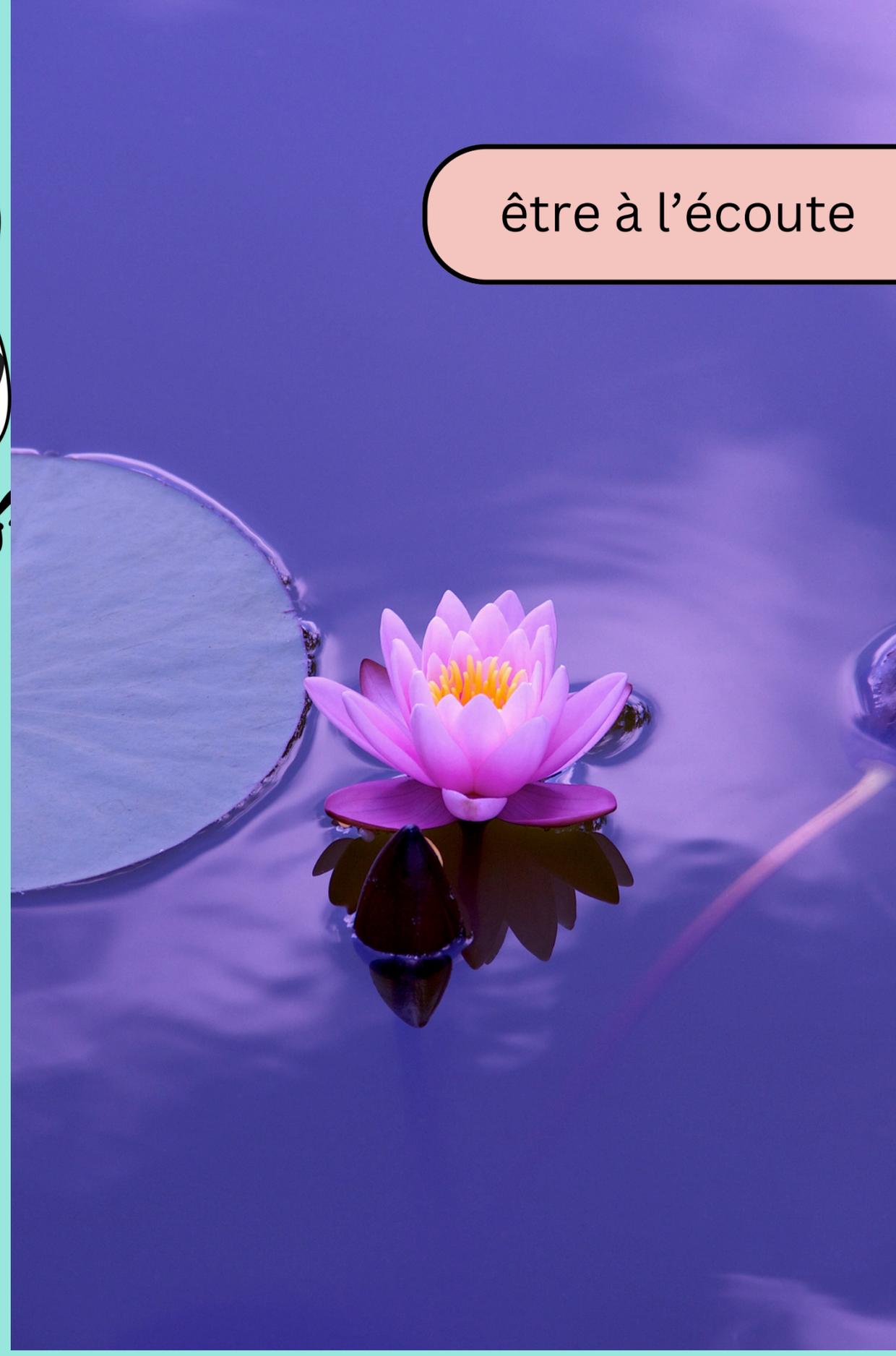
# Les types de stress

## Le stress incognito

Le stress ne se manifeste pas toujours de manière évidente. En effet, certaines sources de stress sont subtiles et souvent ignorées. Ces éléments, bien que moins visibles, peuvent avoir un impact significatif sur notre bien-être physique et émotionnel.



être à l'écoute



# Les types de stress

## Le stress incognito

### 1. Vêtements Serrants

Le port de vêtements trop serrés peut créer une sensation d'inconfort et limiter la circulation sanguine. Cela peut engendrer des tensions physiques qui, à leur tour, affectent notre état émotionnel. La restriction physique peut nous rappeler constamment un inconfort, provoquant ainsi une légère mais persistante agitation.



Du temps pour soi



# Les types de stress

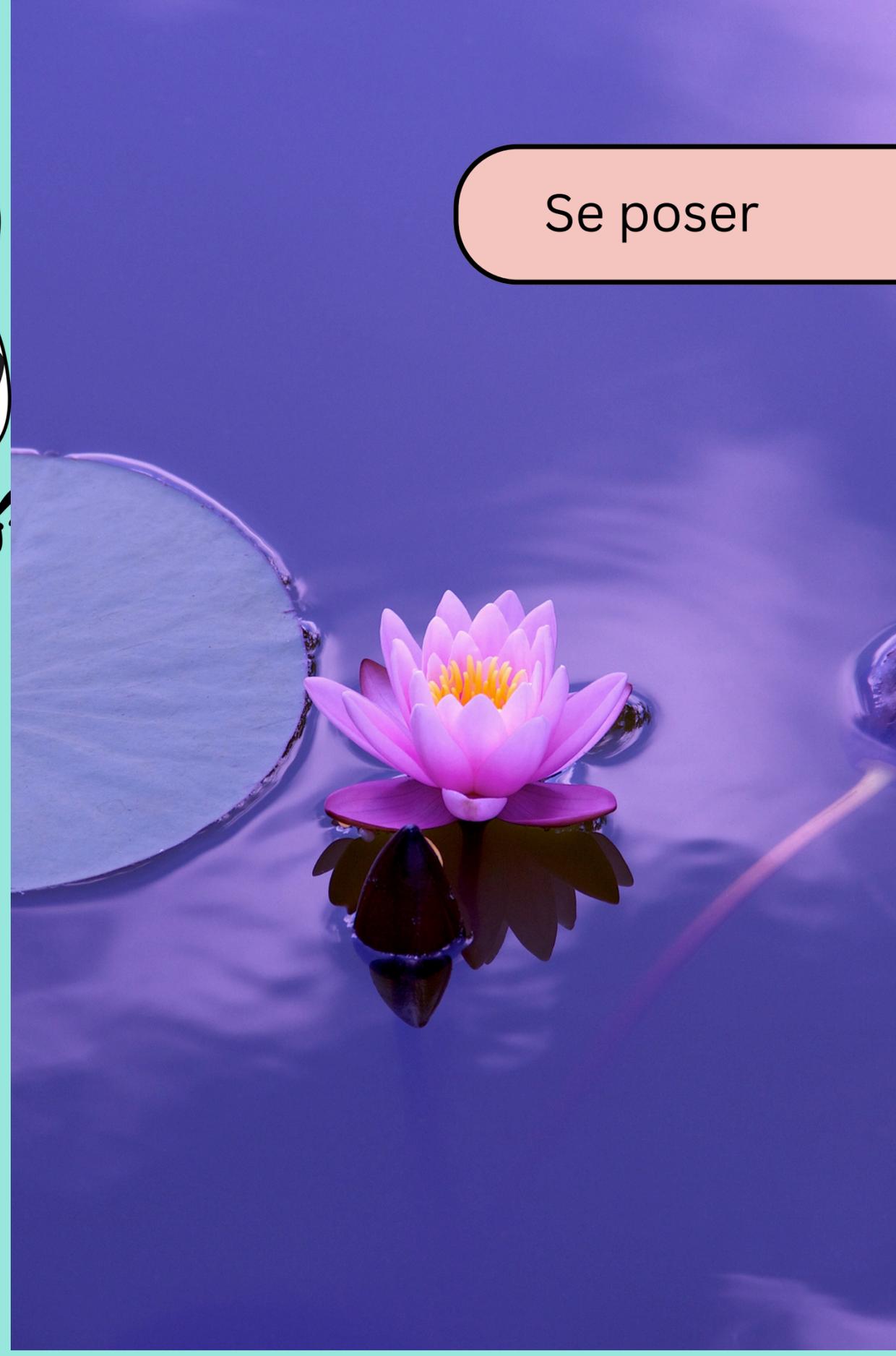
## Le stress incognito

### 2. Mauvaise Posture

Une posture inappropriée, que ce soit en étant assis ou debout, peut générer des douleurs chroniques, des tensions musculaires et des maux de tête. Ces douleurs physiques peuvent affecter notre humeur et notre concentration, contribuant à un stress sous-jacent.



Se poser



# Les types de stress

## Le stress incognito

### 3. Aliments Oxydants

Une alimentation riche en aliments oxydants, tels que les sucres raffinés et les graisses saturées, peut entraîner une inflammation dans le corps. Cette inflammation est souvent associée à des niveaux de stress accrus, tant physiques qu'émotionnels. Manger des aliments de mauvaise qualité peut perturber notre équilibre hormonal, exacerber l'anxiété et affecter notre bien-être général.



S'occuper de soi



# Les types de stress

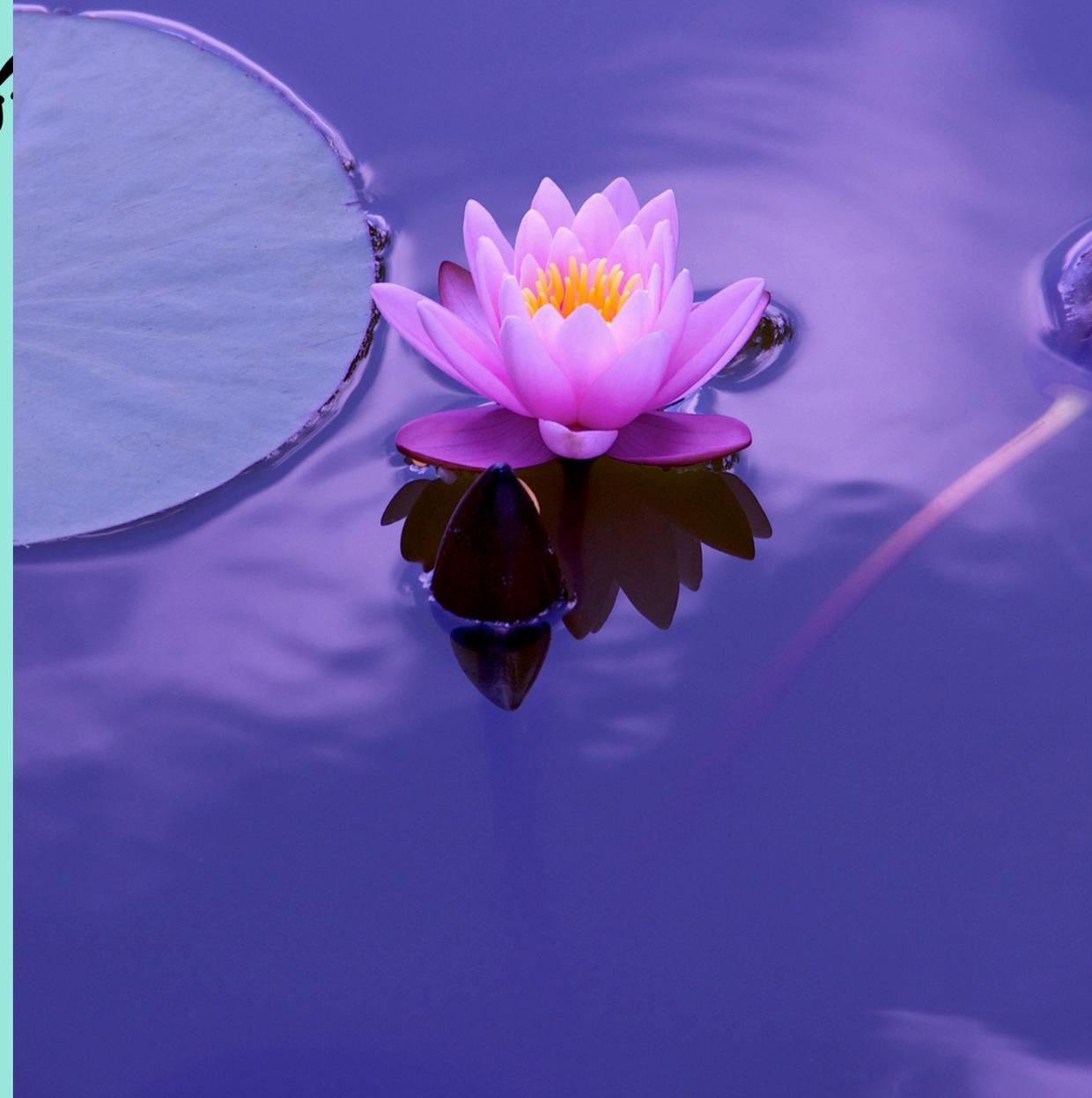
## Le stress incognito

### 4. Environnement Bruyant

Vivre ou travailler dans un environnement bruyant peut générer un stress constant. Les bruits forts et inattendus peuvent activer la réponse de combat ou de fuite de notre corps, même si nous ne sommes pas conscients de cette réaction.



Ne rien faire



# Les types de stress

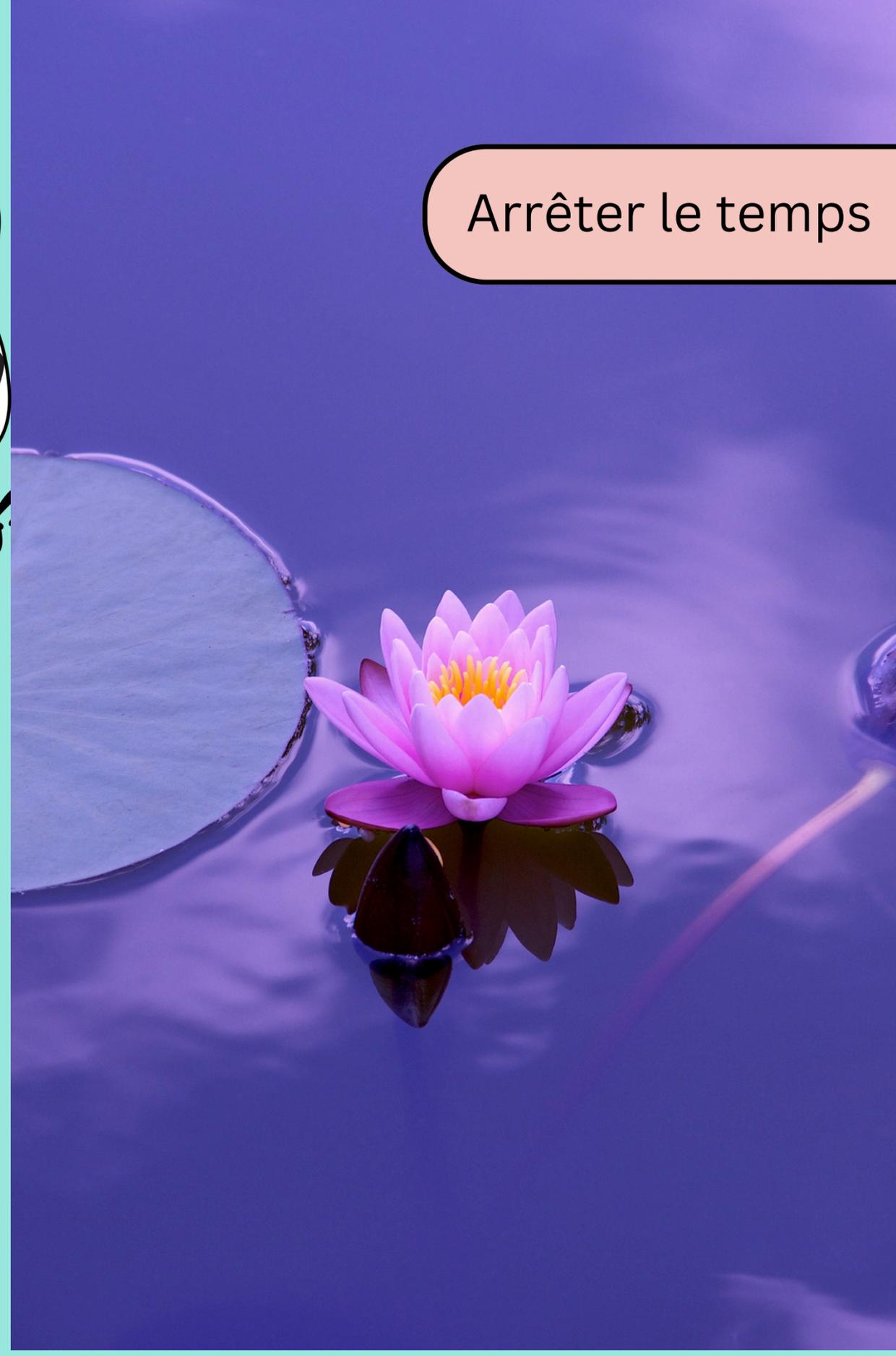
## Le stress incognito

### 5. Mauvaise Respiration

Une respiration superficielle ou irrégulière peut aggraver le stress. Elle limite l'apport d'oxygène au corps et peut induire des sensations de panique ou d'anxiété. Une respiration consciente et profonde est essentielle pour réguler les émotions et favoriser la détente.



Arrêter le temps



# Les types de stress

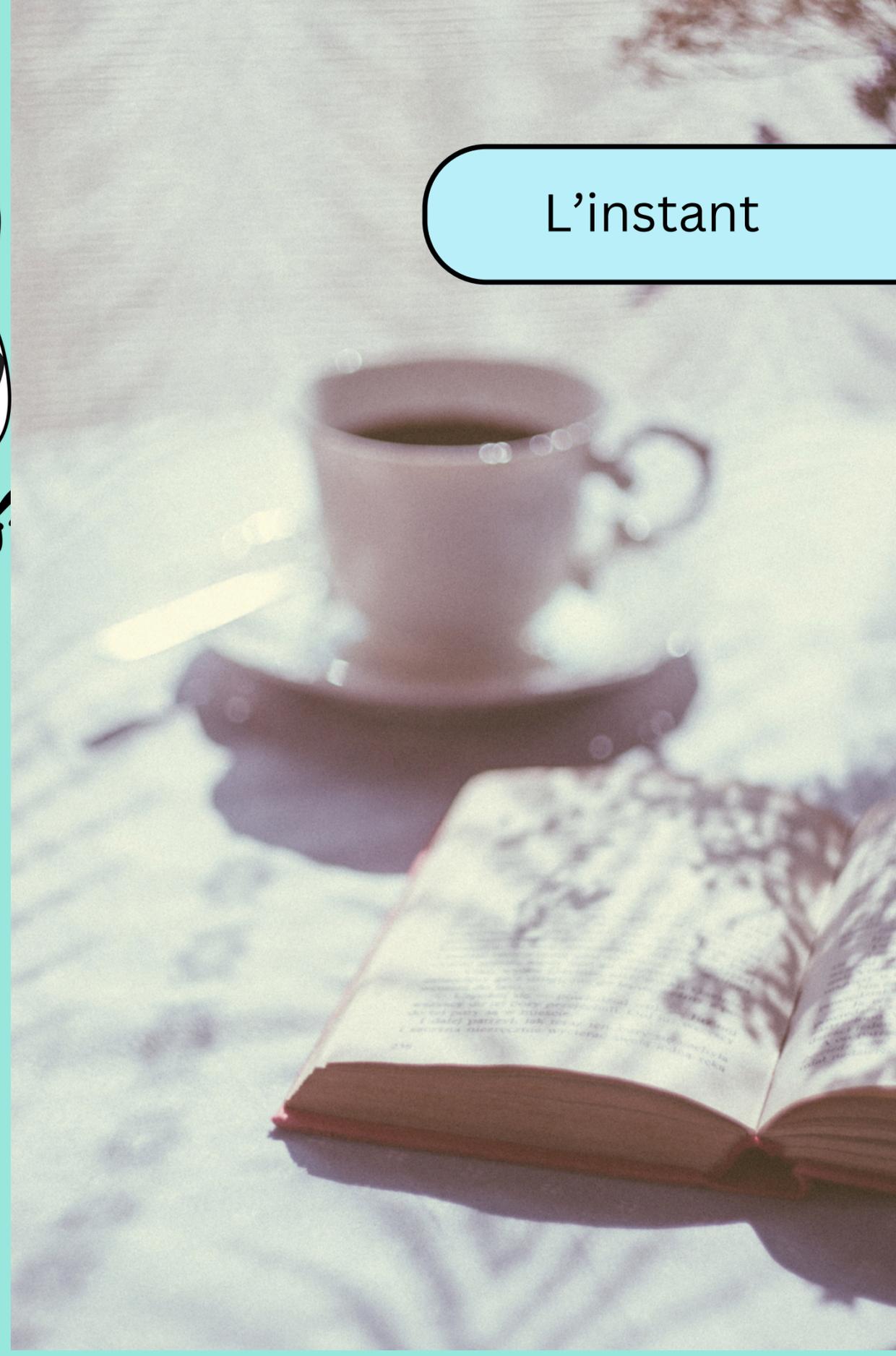
## Le stress incognito

### 6. Tensions ou Douleurs Chroniques

Des tensions ou des douleurs persistantes, qu'elles soient dues à un stress émotionnel ou à des problèmes physiques, peuvent créer un cercle vicieux. Elles entraînent une fatigue accrue, réduisent la capacité à gérer d'autres sources de stress et augmentent l'anxiété générale.



L'instant



# Les types de stress

## Le stress incognito

### 7. Transmissions Héréditaires

Nos prédispositions physiologiques peuvent également jouer un rôle dans notre réponse au stress. Nous héritons de la physiologie de nos parents et des générations précédentes : tensions, façon de se tenir, etc.

On peut donc se retrouver avec les conséquences de leur stress.



ÊTRE

Relax



# Les types de stress

## Le stress incognito

### Prendre Conscience du Stress Incognito

Il est crucial de prendre le temps d'évaluer ces sources invisibles de stress. En devenant plus conscient de notre environnement et de nos habitudes, nous pouvons commencer à atténuer ces facteurs et à promouvoir un état de bien-être plus durable.

**Pour cela ton corps est ton allié.**



S'ancrer



# Le message du corps

Les mécanismes déclenchés suite à une agression ou à la perception d'une agression par l'organisme engendrent des modifications significatives dans sa physiologie. Ce processus est souvent désigné sous le terme de réponse au stress.

## **Réaction du Corps face au Stress**

Lorsqu'une agression est perçue, le corps se met en mode de survie. Cette réponse implique une priorisation des fonctions vitales :

- **Activation du Cœur et des Poumons :** Le cœur augmente son rythme pour pomper plus de sang, tandis que la respiration devient plus rapide afin d'oxygéner efficacement les muscles.



# Le message du corps

- **Mobilisation des Muscles : L'énergie** est dirigée vers les muscles pour préparer le corps à "fuir" ou "attaquer", entraînant une tension musculaire.

Parallèlement, certaines fonctions essentielles au bien-être général sont mises au ralenti :

- **Digestion** : Le système digestif reçoit moins de sang et d'énergie, ce qui peut entraîner des troubles digestifs.
- **Immunité** : Les réponses immunitaires sont compromises, rendant l'organisme plus vulnérable aux infections.



# Le message du corps

- **Métabolismes Non Essentiels :** Les processus métaboliques non liés à la survie immédiate sont également diminués, ce qui peut perturber l'équilibre hormonal et le **métabolisme.**

## Conclusion

Cette réponse physiologique, bien que nécessaire à la survie à court terme, peut avoir des conséquences néfastes si elle persiste. Comprendre ces mécanismes est crucial pour mieux gérer le stress et préserver notre santé physique et mentale sur le long terme.



# Le message du corps

Chaque corps parle, mais peu d'entre nous prennent le temps d'écouter. **Les sensations physiques, les douleurs, et même les émotions sont autant de messages que notre corps envoie en réponse à nos expériences quotidiennes.** Comprendre ces signaux est essentiel pour naviguer à travers le stress et retrouver un équilibre intérieur.



# Le message du corps

## Qu'est-ce que le Message du Corps ?

Le message du corps est une communication subtile mais puissante. **Il reflète notre état émotionnel, nos pensées et nos expériences vécues.** Lorsque nous subissons du stress, notre corps envoie des signaux – qu'ils soient physiques, comme des tensions musculaires ou des douleurs, ou émotionnels, tels que l'anxiété ou la tristesse. **Ces manifestations sont souvent des alertes que quelque chose nécessite notre attention.**



# Le message du corps

## Pourquoi Est-il Crucial de l'Écouter ?

**Ignorer ces messages peut entraîner une cascade de déséquilibres.** À long terme, cela peut se traduire par des problèmes de santé physique et mentale. En écoutant notre corps, nous pouvons :

- **Identifier les Sources de Stress :** Comprendre quelles situations ou émotions sont à l'origine de notre mal-être.
- **Prendre des Mesures Préventives :** Agir avant que les symptômes ne deviennent trop envahissants.



# Le message du corps

- **Favoriser la Guérison :** En répondant de manière appropriée aux signaux, nous pouvons faciliter notre propre processus de guérison.



# Le message du corps

## Comment Écouter le Message du Corps ?

- **Écouter le corps nécessite une pratique consciente.** Cela peut inclure des techniques de pleine conscience, de respiration, ou même des exercices de relaxation. En prenant le temps d'observer et de ressentir, il est possible de commencer à déchiffrer le langage de son corps et à répondre à ses besoins.



# Outils Inattendus pour Gérer le Stress



## Erreurs Courantes sur la Gestion du Stress

- Lorsque nous parlons de gestion du stress, il est facile de tomber dans des pièges communs. Voici quelques erreurs fréquentes :
- **Ignorer le Stress** : Beaucoup de gens pensent qu'en évitant d'y penser, le stress disparaîtra. Ignorer le stress peut aggraver la situation à long terme.
- **Recourir à des Solutions Temporelles** : Se tourner vers des solutions rapides comme l'alcool ou les sucreries peut soulager temporairement, mais ces méthodes ne traitent pas la cause profonde.

○

# Outils Inattendus pour Gérer le Stress



- **Ne Pas Demander d'Aide** : Beaucoup hésitent à chercher du soutien, pensant que gérer le stress seul est un signe de force. En réalité, demander de l'aide est un acte de courage.
- **Négliger l'Auto-Observation** : Ne pas prendre le temps d'évaluer ses propres émotions et réactions peut rendre difficile l'identification des sources de stress.
- **Utiliser des méthodes de détente** : Sans avoir déterminé les éléments en jeu (chaque physiologie de stress est différente pour la résoudre sur du long terme il est nécessaire de viser une régulation personnalisée).

# Outils Inattendus pour Gérer le Stress



- **Croyances Sociétales Erronées :**

**Les conditionnements et croyances sociétales sont souvent à l'origine de ces erreurs.**

Par exemple, on imagine une personne stressée comme étant quelqu'un qui s'agite dans tous les sens et qui est souvent mince.

Or la réalité, est que la prise de poids peut souvent être directement liée au stress, en raison de la production de cortisol et d'autres facteurs physiologiques.



# Outils Inattendus pour Gérer le Stress

## Les outils d'Ins'Truc'Santé

**Identification** : Ta première étape c'est de lister les types de stress qui se jouent pour toi en ce moment et ceux qui ont eu lieu dans le passé. Afin de pouvoir agir sur ce qui est présent et les conséquence des états de stress passés.



# Outils Inattendus pour Gérer le Stress

## Les outils d'Ins'Truc'Santé

### Étape 1 : Liste des types de stress

- **Identifie les sources de stress actuelles :**
  - Quelles situations ou événements te causent du stress en ce moment ?
  - Comment ressens-tu ce stress (physiquement, émotionnellement) ?
- **Réfléchis aux stress passés :**
  - Quels événements significatifs ont pu te stresser dans le passé ?
  - Comment ces expériences ont-elles impacté ta vie actuelle ?



# Outils Inattendus pour Gérer le Stress

Les outils d'Ins'Truc'Santé

**Conseil : Note tout cela dans un carnet ou un tableau pour visualiser clairement tes sources de stress.**



# Outils Inattendus pour Gérer le Stress

Les outils d'Ins'Truc'Santé

## Types de Stress et Fréquence

### 1. Stress Épisodique :

Caractéristiques : Se manifeste par des épisodes ponctuels de stress intense, souvent en réponse à des événements spécifiques.

#### Fréquence :

- Souvent
- Peu
- Tout le temps



# Outils Inattendus pour Gérer le Stress

## Les outils d'Ins'Truc'Santé

### 2. Stress Aigu :

Caractéristiques : Réaction immédiate à une menace ou un événement. C'est temporaire mais peut être intense.

### Fréquence :

- Souvent
- Peu
- Tout le temps



# Outils Inattendus pour Gérer le Stress

## Les outils d'Ins'Truc'Santé

### 3. Stress Chronique :

Caractéristiques : État de stress prolongé, souvent dû à des situations de vie difficiles.

#### Fréquence :

- Souvent
- Peu
- Tout le temps



# Outils Inattendus pour Gérer le Stress

## Les outils d'Ins'Truc'Santé

### 4. Stress Cognitif :

Caractéristiques : Lié aux pensées et à l'anxiété, il provient souvent de préoccupations mentales récurrentes.

### Fréquence :

- Souvent
- Peu
- Tout le temps



# Outils Inattendus pour Gérer le Stress

## Les outils d'Ins'Truc'Santé

### **5. Stress Incognito :**

Caractéristiques : Résultant de facteurs physiques tels que des vêtements serrants, une mauvaise posture, ou une alimentation inadaptée, sans que cela soit perçu comme du stress.

### **Fréquence :**

- Souvent
- Peu
- Tout le temps



# Outils Inattendus pour Gérer le Stress

Les outils d'Ins'Truc'Santé

**Tu peux noter tout cela sous forme de tableau par exemple.**

## **Conclusion sur les Types de Stress**

Cette évaluation te donnera un aperçu de l'état de ta physiologie interne. En effet, plus ton corps a été concerné par des états de stress, plus il a développé une physiologie de stress. Prendre conscience de ces différents types de stress et de leur impact peut t'aider à mieux comprendre ton bien-être et à agir en conséquence.



# Outils Inattendus pour Gérer le Stress

## Les outils d'Ins'Truc'Santé

**Utilise des exercices pour évacuer le stress.**

- **Écriture Émotionnelle** : Prends un carnet et écris tes émotions et états d'âme. Note ce qui te préoccupe, en soulignant les faits distincts de tes émotions et jugements. Cela t'aidera à clarifier tes pensées et à prendre du recul.
- **Respiration Profonde** : Consacre quelques minutes à la respiration profonde. Inspire lentement par le nez, retiens ta respiration quelques secondes, puis expire lentement par la bouche. Répète plusieurs fois pour apaiser ton esprit.



# Outils Inattendus pour Gérer le Stress

## Les outils d'Ins'Truc'Santé

**Utilise des exercices pour évacuer le stress.**

**Mouvement :** Que ce soit une marche, une danse ou un exercice physique, bouger ton corps aide à libérer les tensions accumulées.

Pour t'aider à te reconnecter avec ton corps et à évacuer le stress, voici un exercice de conscience corporelle :

Instructions :

Trouve un endroit calme où tu peux te concentrer sans distractions.

Regarde la vidéo suivante qui te guidera à travers l'exercice : [Exercice de connexion](#)



# Outils Inattendus pour Gérer le Stress

## Les outils d'Ins'Truc'Santé

### Objectifs de l'exercice :

- Prendre conscience de ton corps.
- Libérer les tensions accumulées.
- Favoriser un état de relaxation et de sérénité.
- Équilibrer les glandes surrénales, qui jouent un rôle clé dans la gestion du stress.

**N'hésite pas à pratiquer cet exercice régulièrement pour en ressentir tous les bienfaits !**

# Le Stress Incognito

## Outils spécifiques

**Le stress incognito s'immisce dans notre quotidien, souvent sans que nous en soyons conscients. Voici quelques outils pour y remédier :**

### **Vêtements Serrants :**

- **Respiration :** Prends un moment pour respirer profondément, en te concentrant sur le mouvement de ton ventre.



Bien-être au quotidien



# Le Stress Incognito

## Outils spécifiques

- **Étirements** : Effectue des étirements doux pour libérer les tensions. Par exemple, étire les bras au-dessus de ta tête et incline-toi d'un côté à l'autre.
- **Tapotements** : Utilise tes mains pour tapoter doucement sur les zones de tension, comme les épaules et le bas du dos.



Asouplir

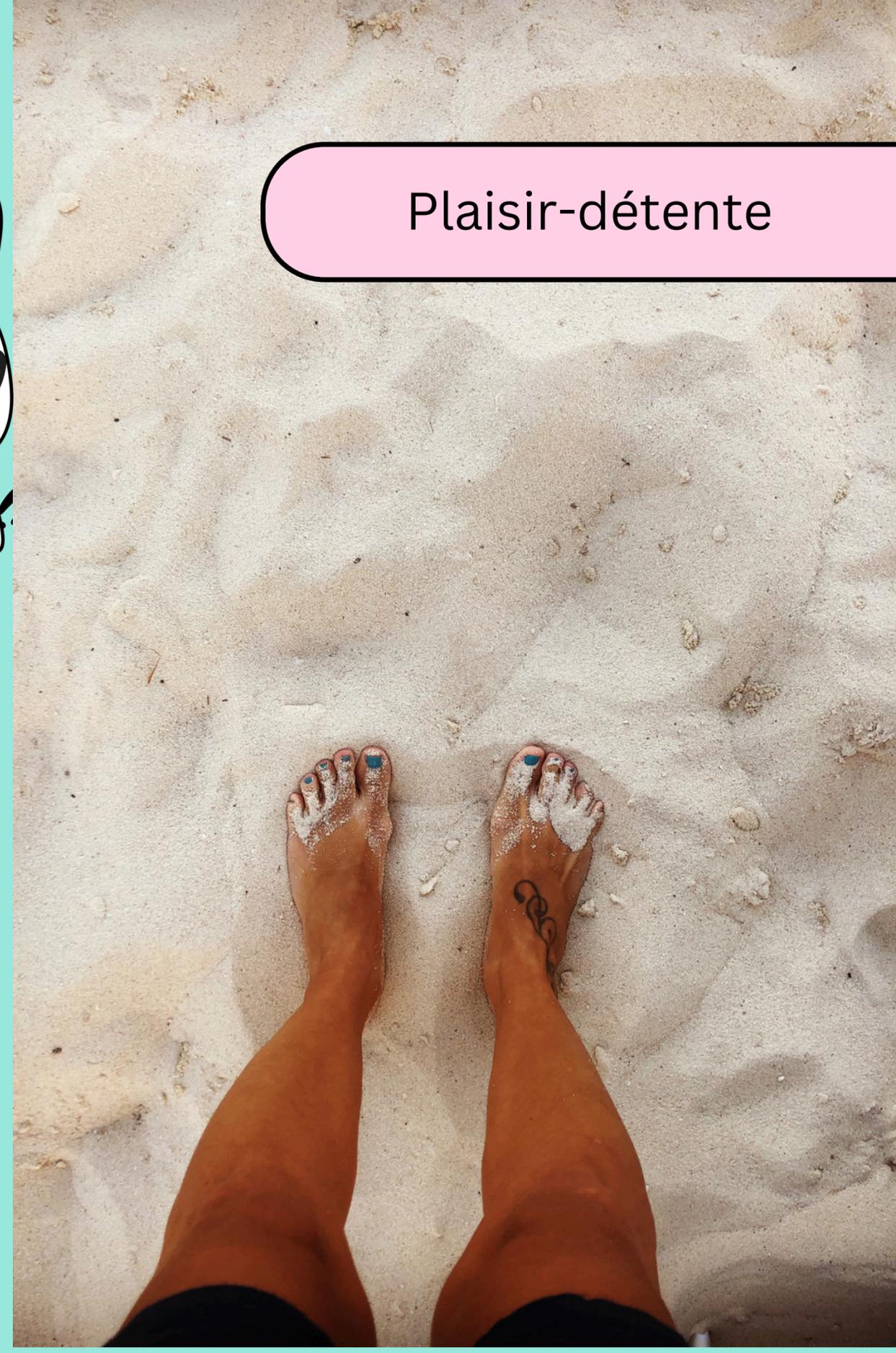
# Le Stress Incognito

## Outils spécifiques

**Ces simples gestes peuvent aider à réduire l'impact du stress physique et à retrouver une sensation de confort.**



Plaisir-détente



# Le Stress Incognito

## Outils spécifiques

### Exercice pour Améliorer la Posture en Sentant le Sol

Cet exercice aide à renforcer la conscience corporelle et à améliorer l'alignement en te reconnectant avec tes pieds et ta posture.



Étirement



# Le Stress Incognito

## Outils spécifiques

### Étapes :

#### 1. Position de Départ :

- Tiens-toi debout, les pieds écartés à la largeur des hanches.
- Relaxe tes bras le long de ton corps.

#### 2. Ancrage :

- Ferme les yeux ou regarde un point fixe devant toi pour te concentrer.



Étirement



# Le Stress Incognito

## Outils spécifiques

- Prends un moment pour sentir le contact de tes pieds avec le sol. Imagine que tes pieds s'enfoncent légèrement dans le sol, comme des racines.
- **Alignement :**
- À partir de cette sensation d'ancrage, redresse ta colonne vertébrale.



Étirement



# Le Stress Incognito

## Outils spécifiques

- Imagine une ligne droite allant du sommet de ta tête jusqu'à tes talons.
- Relaxe tes épaules en les abaissant et en les éloignant de tes oreilles.
- Conscience Corporelle :
- Inspire profondément en levant légèrement les bras au-dessus de la tête, en gardant les épaules détendues.



Étirement



# Le Stress Incognito

## Outils spécifiques

- Sens l'étirement le long de ton corps.
- Expire en abaissant les bras et en revenant à la position initiale.
- Équilibre :
- Pour renforcer l'équilibre, déplace lentement ton poids d'un pied à l'autre, en sentant chaque partie de ton pied toucher le sol.
- Observe comment cela affecte ton alignement et ta posture.



Étirement



# Le Stress Incognito

## Outils spécifiques

- **Maintien :**
- Tiens cette position pendant 1 à 2 minutes, en te concentrant sur ta respiration et ton ancrage.
- **Répétitions :**
- Répète cet exercice 2 à 3 fois par jour pour renforcer ta posture et ta conscience corporelle.



Étirement



# Le Stress Incognito

## Outils spécifiques

- **Bienfaits :**
- Renforce l'ancrage et l'équilibre.
- Améliore la posture et l'alignement.
- Réduit les tensions corporelles.

**L'ancrage c'est être présent au présent,  
être dans le ici et maintenant.**



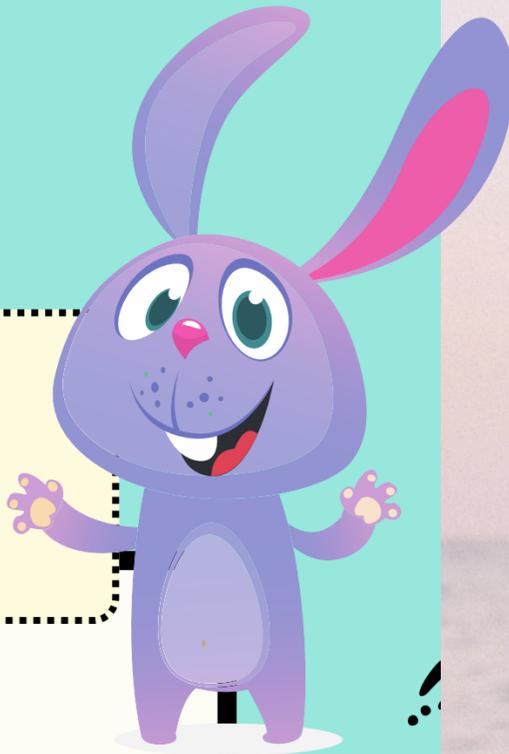
Étirement



# Le Stress

## Outils spécifiques

- **Écoute de la Respiration**
- Un exercice simple mais puissant pour évacuer et prévenir n'importe quel état de stress est l'écoute de la respiration. En te concentrant sur ta respiration, tu peux réduire le stress et augmenter ta conscience de soi.



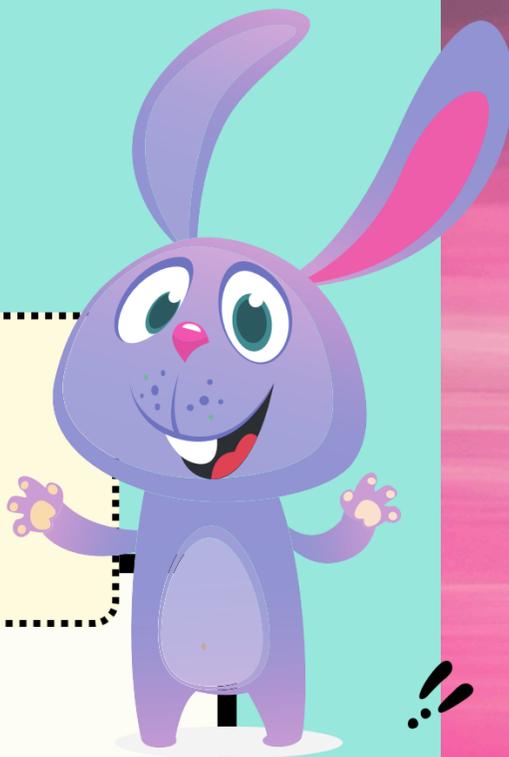
Être présent à soi



# Le Stress

## Outils spécifiques

- **Instructions :**
- Trouve un endroit calme où tu ne seras pas dérangé.
- Assieds-toi confortablement ou allonge-toi.
- Ferme les yeux et prends quelques instants pour te détendre.
- Place une main sur ton ventre et l'autre sur ta poitrine.



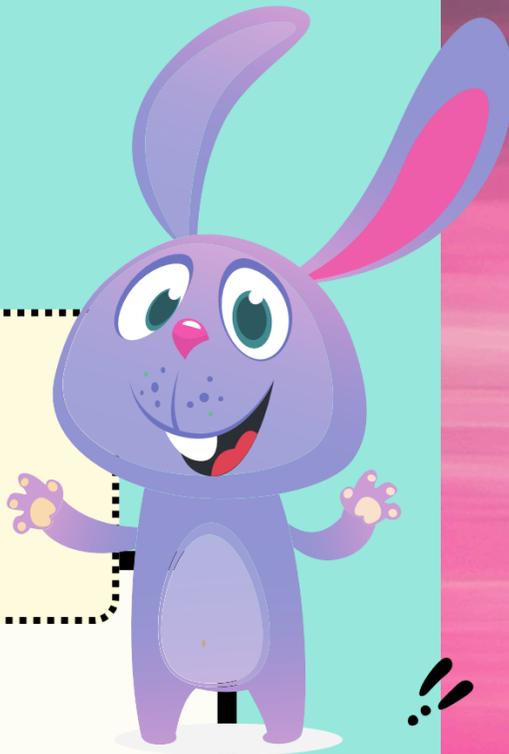
Être présent à soi



# Le Stress

## Outils spécifiques

- **Concentre-toi sur ta respiration :** inspire lentement par le nez, en sentant ton ventre se dilater sous ta main, puis expire doucement par la bouche en ressentant ta poitrine se relâcher.
- **Observe ta respiration et ressens la connexion entre tes mains et ton corps.** Si des pensées viennent à l'esprit, note-les sans jugement et ramène doucement ton attention sur ta respiration.



Être présent à soi



# Le Stress

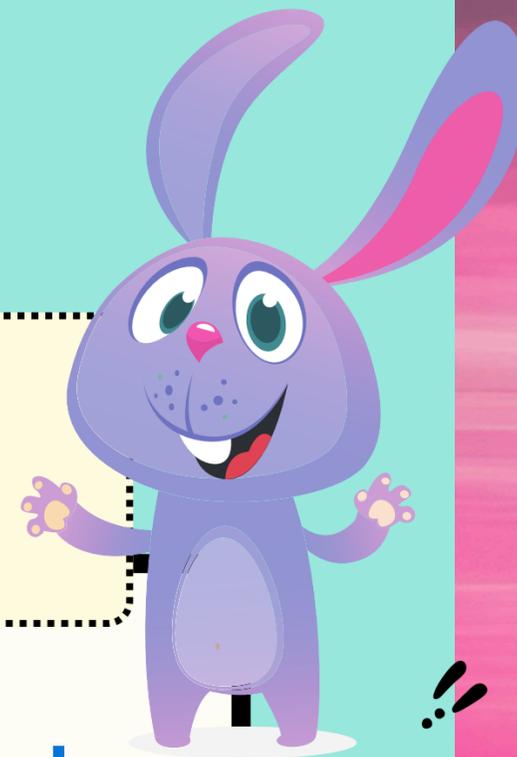
## Outils spécifiques

Lien vers l'exercice vidéo : [Écoute de la respiration - YouTube](#)

Cet exercice stimule les sens du corps, permettant d'être plus présent et d'identifier les déséquilibres afin que le corps puisse effectuer son travail de réparation.

La version vidéo est un peu différente de celle proposée précédemment, qui est une version rapide faisable partout.

Être présent à soi



# Le Stress

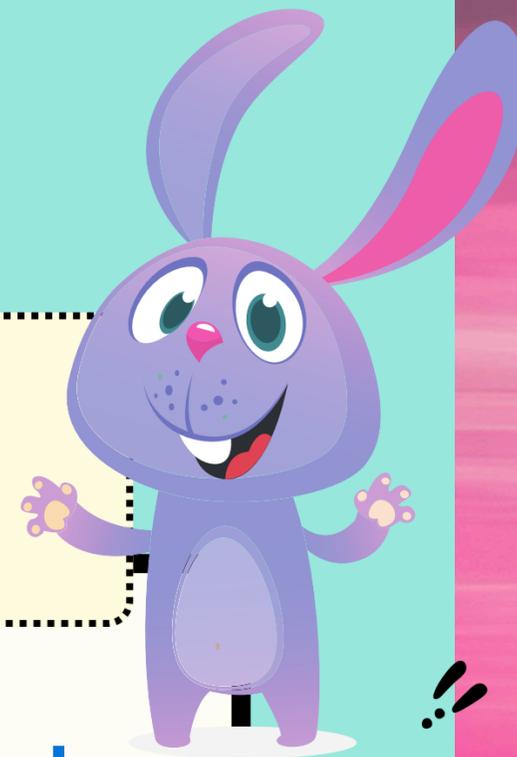
## Outils spécifiques

Lien vers l'exercice vidéo : [Écoute de la respiration - YouTube](#)

Pour en apprendre davantage sur l'importance des sens et leur rôle dans notre bien-être, tu peux écouter mon podcast dédié à ce sujet.

Écoute mon podcast ici : [Lien vers le podcast](#)

Être présent à soi



# Conclusion

Le stress se manifeste sous plusieurs formes, chacune étant une réaction naturelle de notre corps face à une agression, qu'elle soit réelle ou perçue.

Cependant, lorsque cet état persiste, il peut entraîner une dégradation de notre santé physique et mentale, se traduisant par des symptômes tels que des douleurs, des troubles du sommeil et des variations de poids.

**Pour se libérer du stress, il est essentiel d'abord d'en prendre conscience et d'éliminer les effets du stress passé.**



# Conclusion

Car les effets du stress passé vont favoriser la perception d'agression et donc engendrer plus de stress. **C'est donc la phase d'identification et de transformation de l'état passé.** Ensuite, tu vas pouvoir explorer des outils pour transformer ta façon d'aborder les choses, en incorporant dans ta vie **des réflexes qui t'aideront à éliminer le stress au fur et à mesure, pour ne plus en accumuler.**

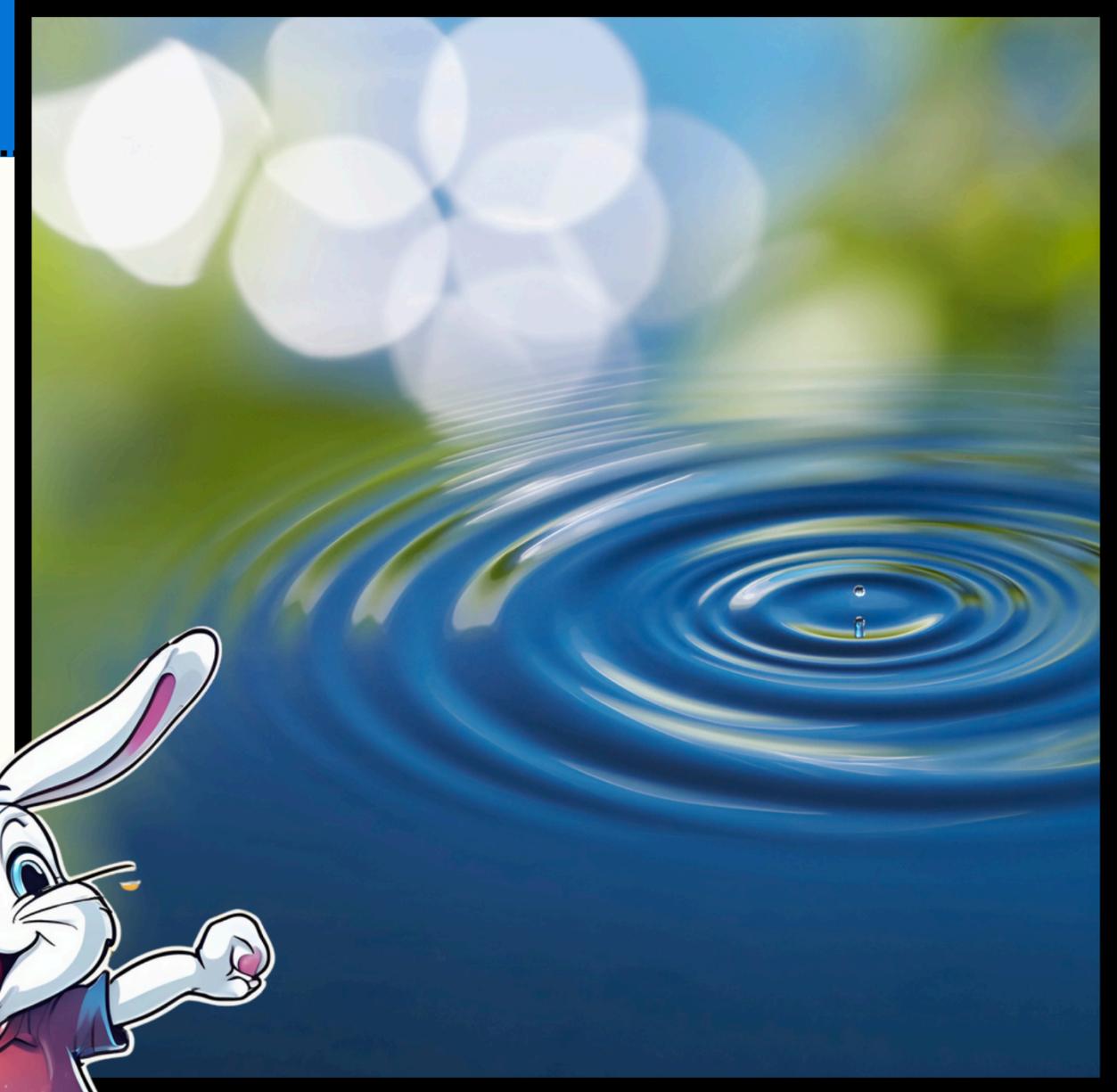


# Conclusion

**Le but de ce e-book est de t'amener à prendre conscience du stress qui a été présent et de ses effets.**

En cultivant la pleine conscience et en intégrant des outils adaptés à notre quotidien, nous pouvons retrouver l'équilibre et vivre pleinement.

**Prenons soin de nous, car notre bien-être en dépend !**



A photograph of a beach at sunset. The sky is a vibrant orange and red, transitioning into a darker blue at the horizon. The ocean is dark, with white foam from waves crashing against dark rocks in the foreground. The overall mood is serene and powerful.

# Offre spéciale Octobre

**Soin de toi tout en soutenant une noble cause !**

Profite de notre E-book payant sur le stress à un tarif promotionnel, ainsi que de nos coffrets d'exercices, conçus pour t'aider à évacuer le stress et à retrouver ton équilibre.

**25% des recettes seront reversées à l'association d'un ami, qui collecte des fonds chaque année pour la recherche sur le cancer, après que son fils ait remporté son combat contre cette maladie.**



# Offre spéciale Octobre

**Soin de toi tout en soutenant une noble cause !**

La cause des enfants me touche particulièrement, et même si je suis convaincu que nous sommes maîtres de notre santé, et qu'il est essentiel d'apprendre à mieux comprendre notre corps. Ensemble, nous pouvons faire une différence.

Si les liens vers les vidéos d'exercices ne sont pas accessibles, n'hésite pas à m'écrire à **[contact@instrucsante.com](mailto:contact@instrucsante.com)**, et je te les enverrai directement.

# Offre spéciale Octobre

Pour approfondir ton parcours vers le bien-être et la gestion du stress, découvre mes offres exclusives :

## 1. Coffret d'Exercices pour le Stress

**Incognito** : Inclut des vidéos spécifiques pour t'aider à évacuer et prévenir divers états de stress. **Prix : 50 \$ (Promo spéciale octobre : 25 \$).**

## 2. Coffret Global de Gestion du Stress :

Comprend des exercices adaptés à tous les types de stress, pour un équilibre optimal. **Prix : 90 \$ (Promo spéciale octobre : 40 \$).**





# Offre spéciale Octobre

**Pour approfondir ton parcours vers le bien-être et la gestion du stress, découvre mes offres exclusives :**

### **3. Le E-Book : Transforme ton Stress : La Méthode ITS pour une Vie Équilibrée**

Ce e-book fait suite à celui-ci et te guide dans l'action pour libérer ton stress tout en instaurant des habitudes favorisant l'équilibre grâce à ma méthode ITS.

**Tarif : 15 \$ au lieu de 30 \$ (offre de lancement)**



# Offre spéciale Octobre

"Équilibre et bien-être à portée de main :  
Explore nos offres spéciales d'Octobre !"

Je commande  
ici





# Les bonus gratuits :

- Vidéo sur les effets du stress incognito : [Une meilleure santé au quotidien en éliminant le stress du corps](#)
- Conseil pour choisir ses exercices de respiration [Apprendre à choisir ses exercices de respiration](#)
- Un exercice de respiration qui favorise la régénération du corps [Un exercice qui favorise la régénération](#)
- Un exercice de Libération [Libération du stress pour un corps plus solide/](#)



# Belle exploration à toi

**Merci d'avoir parcouru ce e-book !**

J'espère que ce voyage à travers les différents états de stress t'a **donné envie** d'en savoir plus sur le fonctionnement de ton corps. **Comprendre** comment le stress influence ta santé physique et mentale est une étape essentielle pour vivre en harmonie avec soi-même.

Si tu souhaites **approfondir** tes connaissances et découvrir des outils pratiques pour mieux gérer ton stress, je t'invite à explorer ma méthode ITS et à te plonger dans mon e-book "**Transforme ton Stress : La Méthode ITS pour une Vie Équilibrée**"

*Prends soin de toi  
Ingrid / Ins' Truc' Santé*



[www.instrucsante.com](http://www.instrucsante.com)



[La chaine YouTube Instrucsante](https://www.youtube.com/channel/Instrucsante)