

Faire face au stress

Quelle que soit l'origine du stress, les moyens d'éliminer ses effets pervers sont identiques. Bien sûr, le psychisme est le premier responsable, et c'est à ce niveau qu'il faudra agir (voir plus loin). Cependant, les effets métaboliques doivent être aussi pris en compte et traités de la même manière.

Au premier plan de nos préoccupations vient donc, fort logiquement, l'alimentation. Sans entrer dans les grandes règles de l'alimentation naturelle, dégageons quelques éléments prioritaires :

- Respecter la dissociation des aliments selon leur temps de digestion et leurs compositions ;
- Adoption d'aliments complets (plus de fibres, assimilation lente des glucides...) ;
- Choix du « biologique » (pour limiter les polluants agricoles) ;
- Réserver les « sucres » (et sucres cachés) aux événements exceptionnels ;
- Choisir une alimentation « hypotoxique », c'est-à-dire contenant peu d'aliments générateurs de toxines (viande, lait, produits laitiers...)
- Eviter (ou limiter au mieux) les excitants (café, thé, chocolat, alcool...)

Ces règles d'hygiène alimentaire sont à adapter très volontairement et progressivement, afin de ne pas « fabriquer » une nouvelle source de stress.

Le soin d'une telle affection aux effets organiques et psychiques ne peut bien évidemment pas se limiter au seul redressement alimentaire, même s'il est incontournable. Les thérapeutiques physiologiques et énergétiques sont efficaces et suffisamment nombreuses pour que chacun trouve celle qui lui conviendra le mieux.

L'homéopathie, médecine à part entière, tient compte des signes tant physiques que psychiques et émotionnels. L'art, et la difficulté, de l'homéopathe consiste à découvrir « le » remède qui convient à « la » personne. Les mêmes symptômes chez deux individus ne donneront pas lieu à la même prescription.

L'acupuncture permet de diagnostiquer et de traiter les perturbations énergétiques. La remise en ordre des énergies du corps est un moyen de contrôler le stress et d'en corriger les conséquences.

L'ostéopathie, à la fois mécanique et énergétique, ré-harmonise le système ostéo-articulaire et libère la circulation des énergies.

L'aromathérapie utilise la fraction aromatique de la plante (odorante) de la plante ou de l'une de ses parties. Pour être thérapeutique, l'huile essentielle extraite doit correspondre à une spécificité botanique précise, famille, genre, espèce et type chimique (huiles essentielles chémotypées).

La phytothérapie utilise plusieurs modes d'administration, extrait ou jus de plantes fraîches, teintures mères, macérats glycinés de bourgeons, et aussi infusions et décoctions. Il convient de choisir, chaque fois que c'est possible, des plantes sauvages ou de culture biologique.

L'oligothérapie biocatalytique - en doses infinitésimales de 10⁻⁶ grammes permet une réactivation des minéraux dans l'organisme, bloqués dans leur fonction (cf. travaux du Dr. Jacques Ménétrier).

La nutrithérapie : parmi les causes de stress se trouvent un certain nombre de carences. Sans exposer ce thème en détails, il convient de compenser ces carences par une alimentation appropriée, par des rythmes de vie physiologiques, et si nécessaire par une complémentation apportant vitamines et minéraux dans leur contexte naturel : par exemple, la vitamine C, la plus concernée puisqu'elle améliore le fonctionnement des glandes surrénales et la synthèse de l'adrénaline, mais également les vitamines du groupe B, la vitamine E, les caroténoïdes et les oligoéléments (en doses

pondérales) comme le sélénium et le zinc.

Il n'est pas possible de citer ici toutes les méthodes employées ou proposées pour faire face au stress (ne citons encore que p.ex. les massages, les bains - balnéo, thalasso... - etc...). Comment savoir laquelle convient le mieux, lesquelles seront les plus efficaces ? Bien sûr, en essayant soi-même l'une et/ou l'autre et en observant les résultats. Mais mieux vaut se faire conseiller et guider !

Le renoncement

Lorsque le besoin d'action généré par le stress s'investit dans une « erreur de cible », l'énergie est effectivement dépensée, mais l'information de départ demeure insatisfaite. C'est une course sans fin vers de nouveaux buts ... Le problème survient lorsque plus rien n'est devant soi. La seule solution réside dans la renoncement à l'agent stresser, la prise de conscience que l'on s'est trompé de cible, que la recherche est impossible (par exemple : amour maternelle pour un adulte...) ou qu'il faut se donner les moyens d'atteindre le but réel (par exemple : vaincre sa timidité) ... La dépression peut en être la première étape, et représente bien souvent le moyen de s'en sortir, de faire le point.

Une autre image de soi et de la vie

En définitive, la seule véritable libération du stress négatif, pour autant que nos métabolismes « tournent rond », consiste à évoluer dans la connaissance de ce que nous sommes et de construire un « soi authentique ». Notre époque a cela de positif d'offrir l'accès à une multitude de possibilités, de techniques, de méthodes permettant d'aller à la rencontre de soi-même. A chacun de trouver l'activité, la ou les personnes lui correspondant.

Au-delà des activités connues (exercices physiques à l'extérieur et à l'intérieur ; sports divers ; activités artistiques - voix, musique, peinture, sculpture, travail de la terre... -), il en existe d'autres, moins connues :

Ø dans les techniques corporelles, les différentes « méthodes » telles celles de Mézières, de Feldenkrais, l'Eutonie Gerda Alexander etc...,

les multiples techniques de massages,

- occidentales, telle que le massage harmonisant, le massage suédois, le massage sensitif, et

- orientales, telles que le Shiatsu, la Relaxation Coréenne, la Réflexologie, le Massage Thaï Traditionnel Chinois, la Digitopuncture(ou Acupression Digitale) etc...

Ø dans les techniques mettant en œuvre la maîtrise physique et mentale,

les techniques orientales, comme le Yoga, le Taiji Quan, le Qui Gong etc ...,

Les techniques psycho-corporelles occidentales, comme la Sophrologie

Ø au niveau des aides psychologiques et comportementales :

la P.N.L., la Gestalt, l'Analyse Transactionnelle etc...

Bien évidemment, cette « liste » est loin d'être exhaustive !

Les informations stressantes sont bien trop nombreuses pour que l'on puisse s'attaquer à chacune d'elles. Pour s'en abstraire, sans les ignorer (ce serait une erreur de cible), il faut faire sienne cette phrase de Hans Selye :

« Ce qui est important, ce n'est pas ce qui nous arrive, c'est la manière dont on le prend ».