**ACTION CLEF n°5 : GERES TON STRESS**

Bonjour ++PRENOM++. Hier je t’ai partagé une activité qui me tient à cœur : la promenade en forêt… Aujourd’hui je te propose de **t’éclairer à propos du stress** pour que tu puisses métamorphoser profondément ta relation à celui-ci. *« Ah ! Le stress… »,* on dit tant de chose sur lui…

Pour **apprendre à le gérer**, c’est plus facile si on peut en **comprendre son fonctionnement** et surtout en **identifier ses symptômes**. En effet, pour changer quelque chose, il faut d’abord avoir conscience de cette chose !

 SERENITE 

Pour **objectiver un état de stress**, la science définit des **symptômes physiologiques** qui sont des réactions biologiques spontanées de l’organisme face à une situation que le cerveau interprète comme dangereuse ! Dès que le cerveau identifie un danger (réel ou imaginaire, selon les expériences de la personne elle-même ou ce qui lui a été transmis génétiquement), il sécrète de **l’adrénaline** et le corps manifeste instantanément des réactions à cette substance. Ces réactions sont les **symptômes physiologiques** du stress : Poumons, gorge et narines s’ouvrent pour laisser entrer plus d’air, donc d’oxygène - La respiration s’accélère pour augmenter l’apport en oxygène nécessaire au bon fonctionnement musculaire - Les sens s’aiguisent et sont en alerte - Les pupilles se dilatent - Le cœur bat la chamade - Les joues deviennent chaudes, on rougit - La sensation d’avoir des papillons dans l’estomac ou même la digestion peut s’arrêter et provoquer une perte d’appétit - Les mains deviennent moites. Tu te reconnais ???

En état de stress, il y a également des **indices comportementaux**. En cas de grand stress, tu n’as que trois possibilités : l’**attaque**, la **fuite** ou le **figement** (la sidération). Quand le stress est présent mais non vital ; tu peux te mettre à crier, à mordre, à taper, à claquer les portes, etc… Tu te sens envahi(e) par une énergie qui te submerge et que tu n’arrives plus à contrôler. Tu te reconnais ?

Le stress permet donc au **corps à se préparer à réagir**, **à attaquer face à un danger** qu’il perçoit comme imminent. L’**adrénaline** et le **cortisol** travaillent ensemble **pendant toute la durée de la réaction au stress**. **Quand le danger est écarté**, **le corps revient à un état de calme**, plus ou moins rapidement selon que les pensées entretiennent l’état de stress ou pas. **L’adrénaline** disparaît du sang, mais le **cortisol** encore présent permet de reconstituer les réserves énergétiques du corps qu’il vient de consumer. **Dans la vie de tous les jours**, ces deux hormones du stress peuvent nous jouer des tours car notre cerveau ne fait pas la différence entre une situation dangereuse réelle et une situation dangereuse imaginaire ! Or, on sait que ce sont les situations imprévisibles, nouvelles ou imaginées comme dangereuses, qui déclenchent la production de ces hormones du stress, car elles donnent le sentiment de perdre pied face aux événements. Notre organisme peut alors s’épuiser à cause de dangers « imaginaires ».

***« Comment faire alors ? »*** me diras-tu.

**Pour gérer ton stress**, il est primordial, **dans un premier temps**, **d’identifier quand tu es en état de stress.**  Réfères-toi aux symptômes physiologiques et aux indices comportementaux cités plus haut.

Dans **un deuxième temps, identifie la gravité réelle de la situation**. C’est ici que tu vas faire appel à ta capacité à lâcher-prise, en te posant différentes questions :

* Y-a-t-il un danger réel ?
* Ai-je un quelconque pouvoir sur cette situation ? Si oui, j’agis en changeant ce qui doit l’être. Si non, je prends distance et j’accueille ce qui est.
* Cela me concerne-t-il réellement ?
* Puis-je relativiser la situation en prenant un pas de recul ?

Voici une citation inspirante dans ce cas de figure : « *Mon Dieu, donnez-moi la sérénité d’accepter les choses que je ne peux changer, le courage de changer les choses que je peux, et la sagesse d’en faire la différence* », la Prière de la Sérénité de Reinhold Niebuhr

**Dans un troisième temps**, tu dois savoir que **ton seuil de déclenchement** **du stress** sera directement proportionnel à ta capacité à gérer tes émotions, ta confiance en toi et dans la Vie ! Il est donc important que tu identifies **tes déclencheurs de stress** ! Ce sont toutes ces situations face auxquelles les symptômes de stress se déclenchent instantanément ! Probablement qu’il y en aura que tu arriveras à identifier ; alors que d’autres sont inconscients et que la seule manière d’en atténuer les effets est de réaliser un travail personnel de nettoyage de ces déclencheurs inconscients.

**Dans un quatrième temps,** tu peux travailler à favoriser les actions stimulant **la production d’ocytocine et de sérotonine,** les hormones de bien-être, de l’amour, du lien social et de la spiritualité. Toutes les **activités relaxantes du corps** vont déjà pouvoir t’y aider : Méditation, yoga, prière, musique douce, marche consciente dans la nature, s’hydrater d’eau, danser, recevoir un massage ou s’en donner un soi-même, ou encore faire un étreinte de cœur à cœur.

L’**ocytocine** participe à la **création de lien affectif entre personnes** (initialement entre la mère et son enfant), elle soutient le sentiment d’appartenance au clan, elle participe au plaisir ressenti au cours d'une interaction sociale. Elle encourage la confiance mutuelle entre les personnes et permet de vaincre la timidité. Elle est également produite dans la rencontre amoureuse et les orgasmes. **La sérotonine** est une autre hormone qui intervient également dans la sensation de Bonheur.

En résumé, lorsque l'on interagit harmonieusement et joyeusement avec les autres, notre cerveau libère de l'**ocytocine** puis de la **sérotonine**, ce qui nous **rend heureux**.

SURTOUT NE ME CROIS PAS ! … expérimente… … ressens les changements en Conscience…

**Installe au quotidien une activité productrice d’ocytocine !** Tu t’en réjouiras !

Beau chemin quotidien à toi au sein de relations affectives chaleureuses pour goûter à la Joie de rencontres sereines et ressourçantes.

A demain pour une nouvelle ACTION CLEF ! Gratitude, Sophie