

## *Comment gérer le stress, l'anxiété et les pensées parasites ?*

*Préservez votre vitalité, Apprivoisez vos crises d'angoisse, Évacuez votre anxiété, Revisitez votre mode de vie, Éloignez la dépression, Apprenez à gérer vos émotions .... Il est temps de vous libérer de toutes vos émotions et pensées parasites et d'apprendre à être bienveillants avec vous-même !....*

Le stress, l'anxiété, les pensées parasites se traduisent parfois par des symptômes psychosomatiques : boule dans le ventre ou dans la gorge, tensions dans le dos ou dans les trapèzes, [migraine](#), état nauséux, acouphènes, et peuvent générer par exemple des troubles de l'[alimentation](#) et du [sommeil](#) ou évoluer en crises d'angoisse et parfois même en **phobies**. Il est donc important de savoir « **arrêter**

**l'hémorragie** à temps ». **Préservez votre vitalité** La **vitalité** c'est le bouclier, elle est la gardienne de notre santé. Elle confère à notre organisme des capacités d'autoréparation, d'auto guérison. Dans toutes les [médecines douces](#), qu'elles soient asiatiques ou occidentales, elle est le bien le plus précieux. Dans cette société du "fast", nous absorbons « physiquement, psychologiquement et émotionnellement » plus que nous ne pouvons « éliminer » et c'est ce « trop plein émotionnel » qui nous amène le stress, l'anxiété, l'angoisse, la [déprime](#), voire des maladies bien plus graves. **Apprivoisez vos crises d'angoisse** Une crise d'angoisse ou de panique est incontrôlable et survient suite à un événement catalyseur, une situation de déclencheur, ou parfois même sans raison apparente. Dans certains cas, le sujet la sent arriver, dans d'autres cas elle est soudaine. La respiration se transforme, on a froid puis chaud puis on se sent moite, on sent son cœur battre, on a peur. Avec les exercices de respiration proposés avec la Sophrologie, on apprend à désenclencher, à retarder le processus ou en tout cas à la gérer. Par la projection, par la visualisation positive, on booste les capacités à faire face. Les crises s'espacent car on sait qu'on dispose des outils pour y faire face. Vous apprenez à vous armer face aux situations anxiogènes, et à les dépasser. **Évacuez votre anxiété** L'[Hypnose](#) et la **Sophrologie** sont des techniques assez efficaces car elles vont mobiliser le corps, l'esprit, [la respiration](#). La sophrologie par exemple, permet une relecture de la situation qui engendre le stress, aide à la détente et la prise de recul. Par un travail ciblé psychocorporel, vous pourrez ainsi soit prendre certaines décisions en sérénité, soit prendre de la distance face au trouble pour mieux l'apprivoiser ensuite, soit transformer le stress en moteur pour vos actions futures (stress productif). Attention, ces thérapies brèves et douces agissent en complément de la médecine traditionnelle. Il faudra malheureusement parfois traiter par la médecine classique via des [anxiolytiques](#) et/ou antidépresseurs si les symptômes persistent et s'aggravent. **Révisez votre mode de vie** Au-delà de l'accompagnement des thérapies brèves, il s'agira avant tout de réviser nos modes de vie et de penser la vie. Et cela repose d'abord sur une bonne hygiène alimentaire, composée de bons choix de nutriments et d'habitudes alimentaires (stop au [sucre](#), au gras, à l'industriel et stops aux compulsions, au grignotage), mais également sur une bonne hygiène de vie incluant [la respiration](#), des activités physiques douces, le repos et le recentrage, le contact avec la nature et des rapports humains harmonieux. **Éloignez la dépression** De plus en plus d'individus souffrent de cette pathologie, les symptômes sont divers : tristesse profonde, désintérêt de tout, fatigue, isolement, lassitude, envie de rien, renfermement... là où les choses se compliquent c'est lorsqu'elle s'accompagne de crises d'angoisses, de peurs paniques (processus chimique qui s'enclenche dans le cerveau) et les thérapies brèves ont ici des limites. Les thérapies classiques sont alors un passage nécessaire, mais les thérapies

brèves comme l'Hypnose ou la Sophrologie proposent des techniques complémentaires, où l'individu se réapproprie au quotidien une meilleure vivance de son mal être. Ce sont des techniques participatives, et le rapport avec le thérapeute est ici différent. **Apprenez à gérer vos émotions** Le corps est le réceptacle de nos [émotions](#) et nous les somatisons beaucoup. Il est important d'avoir une bonne gestion de nos pensées et émotions. C'est ce qui engendre des dégâts sur notre métabolisme et notre capacité d'auto guérison. Il faut savoir rester dans la mesure, dans la distanciation pour ne pas être « affecté » directement dans sa « chair ». Certes plus facile à dire qu'à faire, pourtant votre salut en dépend ! La pratique de la méditation comme le **Yoga** ou le **Qi Qong** ou le **Tai Chi** sont tout aussi intéressantes.