

Cas pratique



STRESS



Hippocrates



GÉNÉRALITÉS

S'il y a une problématique avec des **résonnances profondes**, c'est bien celle-ci.

En effet, le **stress**, ça veut tout dire et rien dire. C'est un mot que l'on emploie dans plein de situations et qui, à force d'être galvaudé, pourrait presque devenir banal.

Sauf qu'il n'est pas banal du tout.

Et qu'on le retrouve, soit à l'origine, à la source, d'un grand nombre de **problèmes de santé**, soit en tant que **phénomène aggravant** des problèmes de santé déjà existants.

C'est dire combien il sera important de faire préciser à la personne ce qu'elle ressent. Plus nous l'amènerons à être claire et concise dans ce qu'elle décrit de son ressenti, plus nous pourrons l'aider.

"Je suis stressé(e)" ne nous aide pas. En revanche, "Je suis stressé(e), et je vois que ma tension monte, et que je refais des poussées d'herpès" nous donne la direction à suivre pour aider la personne.

Comme vous le savez, ce n'est pas le stress qui nous perturbe, nous en avons besoin. C'est l'**excès de stress**. Ou plutôt, c'est l'**excès de stress que nous ne pouvons absorber, digérer** (tiens, comme c'est bizarre...) et que nous allons devoir contenir (retenez bien ceci car c'est la clé), qui nous déséquilibre.



Notre culture ayant allègrement sauté le chapitre du stress, à part pour dire qu'il est désagréable à ressentir, et nous ayant puissamment appris qu'il ne faut pas s'écouter, nous a rendu incapable de nous ressentir, de nous analyser, de nous comprendre.

Sauf à avoir fait un travail sur soi...

NOMBREUSES SERONT donc les personnes chez qui vous découvrirez, en posant quelques questions, qu'elles présentent, sans avoir fait de lien entre elles : de la fatigue au réveil, un sommeil insatisfaisant, des tensions au niveau de la nuque et des épaules, et des coups de fatigue dans la journée.

A cela s'ajouteront souvent, au choix : des douleurs dans le ventre "j'ai des ballonnements, mais j'ai toujours plus ou moins mal digéré", des maux de tête, de l'eczéma, une peau sèche, une irritabilité, des poussées d'herpès, de furoncles, des lumbagos à répétition, etc. etc...

Il va donc falloir un peu aider la personne qui est en face de nous, et qui nous parle de son stress, pour **comprendre son ressenti, psychique et physique**, afin de la conseiller au mieux.

Pourquoi est-ce que j'insiste sur le verbe "contenir" le stress ?

Parce que c'est la clé.



Notre culture, nous l'avons vu, nous amène à avoir une perception séparée des différents maux qui vont nous troubler.

On est irritable, mais on est fatigué. On est fatigué mais on dort mal. On dort mal mais on a l'esprit agité. On a mal à la nuque au réveil, mais on doit dormir dans une mauvaise position. On a des coups de barre dans la journée, mais on dort mal. On a mal au dos ou à l'épaule, mais on a une tendinite ou de l'arthrose à la radio. On fait des poussées d'herpès ou d'aphtes mais on l'a attrapé quand on était petit. On a mal ventre, mais ça fait partie de notre vie.

Notre inculture de notre nature profonde, nous fait ranger tous ces maux, chacun dans une case, et nous empêche de faire des liens, là où ils sont pourtant évidents.

Et notre nature profonde, **c'est notre émotionnel**. Nous sommes des êtres sensibles, et des échangeurs d'émotions. Nous sommes blessés par tout ce qui va toucher l'amour. Celui qu'on nous porte, et celui qu'on échange.

Le reste est adaptation.

Nos souffrances, nos blessures, sauf à avoir pu trouver une vision claire et cohérente que nos parents nous auraient transmise, vont **s'incarner** (in carne) et s'empiler pourrait-on dire, dans le **ventre**.



C'est ce formidable organe qui va devenir le conteneur de nos blessures et de nos souffrances. C'est à partir de lui qu'une grande partie de nos problèmes vont s'organiser (tensions musculaires, agitation du mental, réactions inflammatoires muqueuses ou cutanées, fatigue nerveuse...).



Et c'est en posant quelques questions avec délicatesse, que l'on pourra percevoir une vision d'ensemble qui va nous amener au juste conseil.

Il n'est pas question bien entendu de faire de la psychologie de supermarché, mais d'être juste à l'écoute, de poser les bonnes questions et d'essayer de comprendre les liens quand ils existent.



QUESTIONS À POSER

"Que ressentez-vous ?"

On a de fortes chances d'avoir pas mal d'indications si on sait écouter. Les symptômes ressentis sont-ils essentiellement psychiques ? (Anxiété) ou physiques "impression de difficulté à respirer) Dans ce dernier cas, on s'assurera que la personne en a parlé à son médecin et qu'elle n'a rien sur le plan cardiaque.

"Depuis quand ?"

Plus le ressenti de stress est ancien, plus il sera long à s'apaiser, et plus les symptômes physiques se seront accumulés.

"Avez-vous identifié la cause de votre stress ?"

Bien souvent le fait d'en parler soulage. Et pourra nous permettre, peut-être, si on le sent, d'orienter avec bienveillance la personne vers un bon professionnel qui pourra l'aider à passer une période difficile en l'accompagnant (psychothérapeute, psychanalyste, psychologue, pratiquant ou non ces thérapies complémentaires que sont : l'hypnothérapie, l'EMDR, la PNL...)



"Avez-vous des troubles du sommeil ?"

Quand c'est le cas, il faut associer au conseil des plantes pour aider la personne à retrouver le sommeil. Ce n'est pas toujours facile, mais tant que le sommeil reste perturbé, on ne peut espérer améliorer l'état de stress. Le fait de se réveiller plus tôt que d'habitude, plus rapidement, et le fait de se réveiller d'un coup en pleine nuit, le cerveau prêt à travailler, sont déjà des signes de surmenage. Nous parlons de cela dans le cas pratique "Burn out"



"Êtes-vous fatigué au réveil ? "

Cette question nous permet d'évaluer le retentissement du stress. On peut dormir d'une traite, 7 à 8 h de file, et se réveiller fatigué. C'est au ressenti du réveil que l'on juge si l'on a un sommeil satisfaisant ou non.



"Avez-vous des tensions dans la nuque et aux épaules au réveil ?"

Une réponse OUI nous indique que la personne dort en tension au niveau des trapèzes, et que la cause du stress est lointaine. Parfois plus lointaine que ce que pense la personne. Elle dort peut-être, en plus, avec les mâchoires serrées. Il sera intéressant de le savoir.



"Comment se passe votre digestion ?"

Les ballonnements et autres troubles du transit peuvent être un signe physique supplémentaire nous indiquant que l'impact du stress est important. Et si ces troubles sont anciens, c'est que la cause initiale, probablement en arrière -plan, est ancienne également.



CONSEILS

A la base de la lutte contre le stress, on retrouve une meilleure hygiène de vie, avec une alimentation équilibrée, un exercice physique régulier, des activités intellectuelles motivantes, un repos suffisant et un sommeil réparateur.

- On peut conseiller une collation vers 16 à 17 h avec des noix, des amandes, 2 carrés de chocolat noir (plus de 70% de cacao), des fruits frais et secs de façon à favoriser le passage du tryptophane dans le cerveau, acide aminé qui va participer à la synthèse de la sérotonine et de la mélatonine.
- Favorisez une alimentation riche en oméga 3 avec huile de colza, huile de cameline ...et petits poissons gras. Les oméga 3 : EPA et le DHA ont fait leur preuve sur les troubles de l'humeur rebelles et sur l'inflammation des cellules du cerveau.
- Réduisez tabac, alcool, sucres.
- Pratiquez le yoga, le Qi gong..., conseillez la sophrologie, les massages, la méditation...
- Conseillez des techniques de respiration comme la cohérence cardiaque (application cohérence cardiaque 3-6-5).

C'est une technique de respiration guidée avec un rythme de 6 respirations par minute, pendant 5 minutes, 3 fois par jour. Différentes études ont montré plusieurs effets bénéfiques de la cohérence cardiaque sur la santé, dans le cadre de la pratique quotidienne ,dont l'abaissement du taux de cortisol ,hormone du stress.



PRODUITS NATURELS

Voici ce que l'on pourrait conseiller :

Des plantes soutenant la capacité d'adaptation dites « plantes adaptogènes », dont le but serait de limiter et retarder la sensation de fatigue, améliorer la résistance à l'effort, stimuler le cortex cérébral, améliorer les performances, diminuer les réactions émotionnelles...

Proposition de conseil :

Ginseng (*Panax ginseng*) poudre micronisée de racine gélule 450 mg

- 2 gélules au petit déjeuner avec un verre d'eau.

Explication :

plante très indiquée dans les troubles psychosomatiques (stress psycho social).

Ou bien :

Rhodiole (*Rhodiola rosea*) ES 300 mg

- Prendre 1 à 2 gélules le matin, 30 minutes avant petit déjeuner, cure de 2 à 3 semaines

Explication :

La rhodiole est une plante immunostimulante qui améliore les capacités physiques et mentales (mémoire, attention, apprentissage), aide l'organisme à s'adapter au stress.

Elle est déconseillée chez les personnes sous anti-dépresseur.



Mais on pourrait également penser à :

Une formule baptisée « 3G » par le Dr Jean Michel Morel, conseil pour stress avec fatigue associée :

- Extrait fluide de **ginseng** (*Panax ginseng*) 60 ml
- Extrait fluide de **gingembre** (*Zingiber officinale*) 40 ml
- Extrait fluide **guarana** (*Paullinia cupana*) 25 ml

Pour un flacon de 125 ml : 50 gouttes le matin avant le petit déjeuner dans un grand verre d'eau.

Explications :

On a une synergie entre le **ginseng** adaptogène de référence, le **gingembre** détoxifiant et la **guarana** plante à caféine pour un effet « starter ».





Autre proposition de conseil :

Une synergie aromatique antistress, à utiliser par voie cutanée et olfactive :

- HE **Petit grain bigarade** (*Citrus aurantium var.amara*) feuille 30 gouttes
- HE **Marjolaine à coquilles** (*Origanum majorana*) 60 gouttes
- HE **Lavande officinale** (*Lavandula angustifolia*) 30 gouttes
- HE **Ylang ylang** (*Cananga odorata*) 30 gouttes
- HV **noyau d'abricot** qsp 50 ml

Appliquez en massant 3 gouttes du mélange, sur face interne des poignets, sur plexus solaire (en dessous sternum), et sur plante des pieds, puis mains en cathédrale autour du nez, respirez profondément.

A renouveler plusieurs fois par jour, à la demande (5 à 6 fois) pendant environ 15 jours.





Conseils associés :

- En cas de stress associant troubles anxieux, déprime, troubles du sommeil... Voir conseil complémentaire (support correspondant)
- En cas de stress chronique, l'augmentation du cortisol entraîne une **fuite urinaire du magnésium**, qui va augmenter la vulnérabilité au stress.
 - Conseiller des **aliments** comme bananes, fruits secs, oléagineux, chocolat noir... et des eaux minérales comme Rozana, Hepar...**riches en magnésium**.



- Vous pouvez proposer également un supplément de magnésium :
200 mg de magnésium élément par jour, plutôt sous forme soluble à boire tout au long de la journée faire une cure de 2 à 3 mois.



RAPPELS

Gingembre (*Zingiber officinale*)

- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Anti-oxydant
- Stomachique
- Carminative Apéritive
- Antispasmodique intestinale
- Antitussive
- Tonique générale
- Tonique sexuelle

Contre-indication :

- Éviter chez la femme enceinte.
- Éviter en cas de lithiases biliaires.
- Sensibilisation allergique possible.
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible de l'huile essentielle à l'état pur.



Ginseng (*Panax ginseng*)

- Abaisse le cholestérol et augment la tolérance au glucose,
- Antidiabétique.
- Léger hypertenseur artériel

Contre-indication :

- Pas d'effet toxique connu
- Attention en cas d'hypertension artérielle

Guarana (*Paullinia cupana*)

- Inhibition de la phosphodiesterase,
- vasodilatation,
- inhibition de l'agrégation plaquettaire.

Contre-indication :

- Tachycardie du fait de la présence de caféine,
- éviter chez la femme enceinte.



Petit grain bigarade (*Citrus aurantium* var.*amara*)

- Anxiolytique.
- Sédatif.
- Somnifère léger.
- Antispasmodique.
- Anti-inflammatoire en application locale (douleurs articulaires inflammatoires).

Contre-indication :

- Déconseillée pendant les trois premiers mois de grossesse.
- Utilisable chez les enfants à faible dose.

Marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*)

- stimulant et antispasmodique,
- anticonvulsivant,
- anti-migraineux.

Contre-indication :

- pas d'effet toxique connu,
- huile essentielle déconseillée chez la femme enceinte.



Lavande officinale (*Lavandula angustifolia*)

- Anxiolytique
- Sédative
- Inductrice du sommeil
- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Décontracturante
- Sympatholytique, hypotensive
- Antibactérienne
- Cicatrisante, régénératrice cutanée, en application locale
- Relaxante et sédative en inhalation

Contre-indication :

- Éviter pendant les trois premiers mois de la grossesse.
- Respecter les dosages chez l'enfant.
- Des effets gynécomastiants chez le jeune garçon ont été décrits



Ylang ylang (*Cananga odorata*)

- Sédatrice
- Relaxante
- Antispasmodique
- Psychotonique
- Normotensive Régulatrice au niveau cardiaque (palpitations)

Contre-indication :

- Déconseillée chez la femme enceinte.
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible, risque allergique potentiel, faire un test avant application locale