

Un soutien **essentiel**



Gestion du stress : techniques de pleine conscience et de relaxation

Les processus de pleine conscience et de relaxation peuvent vous aider à réduire les effets du stress sur votre esprit et votre corps.



Avez-vous déjà eu l'impression d'être sous trop de pression, d'avoir trop de problèmes à résoudre, d'avoir trop peu de temps ? Que trop de personnes jugent vos efforts ?

Le stress fait naturellement partie de la vie. La façon dont nous choisissons de le gérer est essentielle à notre bien-être. Des niveaux de stress chroniques ou extrêmes peuvent avoir un impact négatif sur la santé physique et mentale. Les systèmes cardiovasculaire, endocrinien, respiratoire, reproducteur, gastro-intestinal, nerveux et musculaire peuvent tous être touchés.

Les techniques de pleine conscience et de relaxation offrent des moyens de rediriger vos pensées vers le moment présent afin de vous permettre de le vivre sans porter de jugement.

Les techniques de pleine conscience et de relaxation présentent de nombreux avantages. Vous pouvez ensuite les intégrer à votre vie. D'un point de vue émotionnel et physique, ces techniques peuvent aider à combattre la dépression, l'anxiété et d'autres symptômes de santé mentale. Elles peuvent également vous aider à vous sentir mieux dans votre peau, à mieux prendre soin de vous et à améliorer votre humeur. Les techniques de pleine conscience et de relaxation peuvent également vous permettre d'être plus créatif (créative) et réfléchi(e) dans votre travail.



Exercices de pleine conscience

Il n'existe pas une seule façon de pratiquer la pleine conscience. Il existe de nombreuses techniques pour permettre à l'esprit de se connecter au moment présent dans un état de « relaxation focalisée ».

- **Trouvez un endroit confortable et asseyez-vous tranquillement.** Concentrez-vous sur ce que vous ressentez lorsque vous inspirez et expirez. Détendez votre esprit et rejetez les autres pensées. Si votre esprit commence à vagabonder, ne vous jugez pas. Redirigez doucement vos pensées vers l'exercice. Un mot ou un « mantra » répété silencieusement peut vous faciliter la tâche.
- **Vivez l'instant présent.** Faites attention à votre corps et à vos sens. Si vous ressentez quelque chose ou si vous sentez ou entendez quelque chose, laissez cette sensation ou ce moment se produire, sans aucun jugement. Il en va de même pour vos émotions. Identifiez-les et nommez-les au fur et à mesure que vous les vivez. Encore une fois, permettez-leur de se produire et de passer, sans jugement.
 - Exercez-vous à être présent(e) dans vos relations, au travail et par vous-même. Repoussez les pensées qui vous rappellent les choses que vous avez à faire ou qui vous replongent dans le passé. Essayez de garder vos pensées ancrées sur le moment présent.
 - Lorsque vous ressentez des envies ou des besoins, notez comment votre corps se sent à ce moment précis. Alors, plutôt que d'espérer vaguement que l'envie passera, adoptez une position plus définitive ; cette envie passera !

Pratiquer la pleine conscience peut ne pas sembler particulièrement relaxant au début. Cependant, avec le temps, cela peut élargir votre conscience de vous-même, votre acceptation d'un plus large éventail d'expériences et votre capacité à être en paix avec vous-même.



Différentes méthodes de relaxation

Les techniques de relaxation sont des pratiques intentionnelles utilisées pour que notre corps se relaxe naturellement. Ces compétences peuvent vous aider à ralentir la respiration et le rythme cardiaque, abaisser la tension artérielle, réduire les maux de tête, la douleur chronique et l'insomnie, améliorer la digestion et même renforcer la confiance en soi.

Ces activités sont des outils qui peuvent améliorer notre santé et notre qualité de vie globale si nous prenons du temps pour les pratiquer.

- **Relaxation autogène** — Prêter attention à notre corps est une excellente façon de réduire le stress. Les gens qui pratiquent cette forme de relaxation se concentrent sur des images ou des mots qui inspirent le calme, tout en étant à l'écoute des sensations physiques, de leur respiration et de leur cœur.
- **Relaxation musculaire progressive** — Cette technique de relaxation consiste à crispier et à détendre les muscles individuellement. Commencez par vos pieds et remontez jusqu'à votre tête. Cette pratique enseigne la prise de conscience de la tension musculaire lorsque vous êtes stressé(e).
- **Biofeedback** — Il consiste en un appareil électronique qui est utilisé pour mesurer les réponses physiques au stress. Le retour d'informations instantané vous permet de noter quels sont les exercices qui vous détendent le plus.
- **Imagerie guidée** — Commencez à remplacer les images négatives par des images positives et paisibles. Par exemple, imaginez-vous à la plage ou allongé(e) dans un hamac vous détendant à la fraîcheur de l'ombre d'un arbre magnifique.
- **Musique** — Croyez-le ou non, écouter de la musique peut diminuer votre fréquence cardiaque et votre pression artérielle. Concentrez-vous sur la musique et chantez à tue-tête (si c'est possible, bien sûr).
- **Rire** — Regarder votre comédie préférée ou papoter avec un ou une ami(e) drôle peut s'avérer être le remède parfait. Le rire abaisse le taux de cortisol, l'hormone du stress secrétée par l'organisme, et favorise la sécrétion de l'endorphine, l'hormone qui vous met de bonne humeur.
- **Visualisation** — Formez des images mentales d'un endroit, ou d'une situation apaisante. Utilisez votre imagination pour ressentir les sons, les odeurs et la sensation du moment.

- **Gratitude** — Aborder la vie avec une attitude et une perspective positives ne peut être sous-estimé. Se concentrer sur (ou même écrire) des choses pour lesquelles nous sommes reconnaissants peut avoir un effet transformateur sur l'ensemble de notre vision.



Comment commencer

Envisagez de télécharger une application ou de chercher en ligne des exercices guidés.

Différents exercices fonctionnent pour différentes personnes, alors continuez d'essayer jusqu'à ce que vous trouviez une technique qui vous convient le mieux.

Les techniques de pleine conscience et de relaxation sont peu coûteuses et peuvent être pratiquées presque n'importe où. Peu importe où vous vous trouvez sur le spectre du stress, du sentiment d'être dépassé(e) à la bonne gestion de votre stress, ces activités peuvent améliorer votre sentiment général de bien-être.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur optimeap.com/criticalsupportcenter pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentiels.



Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez les services d'urgence ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Consultez votre clinicien concernant les soins, traitements ou médicaments spécifiques dont vous avez besoin. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout ou pour toutes les tailles de groupe, et il peut être modifié à tout moment. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF8463081 223388-092022 OHC