

# La gestion du stress : Techniques de pleine conscience et de relaxation

Les processus de pleine conscience et de relaxation peuvent 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, trop peu de temps et que trop de gens jugent vos efforts en permanence ?

Le stress fait naturellement partie de la vie et 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 affectés.

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

Il y a de nombreux avantages à intégrer des techniques de pleine conscience et de relaxation dans votre vie. D'un point de vue émotionnel et physique, elles 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 et réfléchi dans votre travail.



## Exercices de pleine conscience

Il n'existe pas de manière définitive de pratiquer la pleine conscience. Il existe de nombreuses techniques permettant à l'esprit de se connecter au moment présent dans un état de « relaxation concentrée ».

- **Trouvez un endroit confortable et asseyez-vous tranquillement.** Concentrez-vous sur ce que vous ressentez en inspirant et en expirant. 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 aider.
- **Être présent.** Faites attention à votre corps et à vos sens. S'il y a quelque chose que vous ressentez, sentez ou entendez, laissez-le se produire et passer sans le juger. Il en va de même pour vos émotions. Identifiez-les et nommez-les au fur et à mesure que vous les vivez et, encore une fois, permettez-leur de se produire et de passer sans jugement.

- Entraînez-vous à être présent dans vos relations, au travail et seul. Mettez de côté les pensées concernant votre liste de choses à faire, les événements futurs et les choses du passé. Essayez de garder vos pensées ici et maintenant.
- Lorsque vous ressentez des pulsions ou des envies, prenez note de ce que ressent votre corps à ce moment précis. Ensuite, plutôt que d'espérer vaguement que l'envie passe, adoptez une position plus définitive : Cette envie passera !

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



## Types de techniques de relaxation

Les techniques de relaxation sont des pratiques intentionnelles utilisées pour produire une réponse naturelle de relaxation du corps. Ces techniques peuvent ralentir la respiration et le rythme cardiaque, abaisser la tension artérielle, réduire les maux de tête, les douleurs chroniques 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 prévoyons du temps pour les pratiquer :

- **Relaxation autogène** – Faire attention à son corps est un excellent moyen de réduire le stress. Les personnes qui pratiquent cette forme de relaxation se concentrent sur des images ou des mots paisibles tout en étant à l'écoute de leur respiration, de leur fréquence cardiaque et de leurs sensations physiques.
- **Relaxation musculaire progressive** – Avec cette technique, vous contractez et détendez lentement chaque muscle. Commencez par vos pieds et remontez jusqu'à votre tête. Cette pratique apprend à prendre conscience des tensions musculaires lorsque vous êtes stressé.
- **Rétroaction biologique** – Il existe des appareils électroniques que vous pouvez utiliser pour mesurer les réponses physiques au stress. Avec une rétroaction instantanée, vous pouvez prendre des notes sur les exercices qui vous détendent le plus.
- **L'imagerie guidée** - Commencez par remplacer les images négatives par des images positives et paisibles. Par exemple, vous pourriez imaginer une journée à la plage ou vous détendre dans un hamac à l'ombre.
- **Musique** - Croyez-le ou non, écouter de la musique peut réduire votre fréquence cardiaque et votre tension artérielle. Concentrez-vous sur la musique et chantez à voix haute si possible.
- **Rire** - Regarder votre film drôle préféré ou retrouver un ami plein d'esprit peut être exactement ce que le médecin vous a prescrit, pour ainsi dire. Le rire réduit le cortisol, l'hormone du stress de votre corps, et favorise les substances chimiques du cerveau appelées endorphines qui améliorent votre humeur.
- **Visualisation** – Formez des images mentales d'un lieu ou d'une situation apaisante et utilisez votre imagination pour ressentir les sons, les odeurs et les sensations du moment.
- **Gratitude** - Il y a beaucoup à dire pour aborder la vie avec une attitude positive et une bonne perspective. Se concentrer (ou même écrire) sur des choses pour lesquelles nous sommes reconnaissants peut avoir un effet transformateur sur l'ensemble de notre vision.



## Comment commencer

Pensez à télécharger une application ou à rechercher des exercices guidés en ligne.

Les différents exercices fonctionnent différemment suivant les individus, alors continuez à essayer jusqu'à ce que vous trouviez la technique qui vous convient le mieux.

Les techniques de pleine conscience et de relaxation sont peu coûteuses et peuvent être pratiquées presque partout. Peu importe où vous vous situez sur le spectre du stress, du sentiment de dépassement 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

Visitez [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) pour obtenir des ressources et des informations de soutien essentiels supplémentaires.



**Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au service des urgences le plus proche.** Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composants peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions ; des exclusions et des limites de couverture peuvent s'appliquer.

© 2024 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF12836817 143143-022024 OHC