

*Formation*  
**ÉCOLOGIE DU STRESS**

**CHAPITRE 3**  
*Prendre soin de soi  
pour vivre moins stressé.e*



*Si vous ne deviez retenir que cela...*



Les écrans peuvent créer 3 risques majeurs pour notre santé psychique : la dépendance, le décalage et la dispersion.



Les applications digitales jouent avec notre psychologie et notre neurobiologie : elles nous offrent des shoots de dopamine, activent le circuit de la récompense.



La dépendance à la dopamine fait de nous des consommateurs compulsifs incapables de s'inquiéter du long terme.



Pour se reconnecter à soi : se connecter à sa sensorialité et à sa capacité de réflexion.



Adopter des bonnes pratiques simples : couper les notifications, faire une cure détox régulièrement, créer des espaces et du temps social ou avec soi-même sans téléphone.



S'interroger sur ses automatismes et se demander "est-ce indispensable de..."

## 3.1

# LE DROIT À LA DECONNEXION



Prendre le temps un peu chaque jour pour se connecter à sa bulle sécurité grâce aux exercices des hémicorps et du prana



Expulser les émotions cristallisées et le stress grâce à l'exercice du pompage des épaules.  
A faire à chaque fois que vous vous sentez pris par une émotion que vous souhaitez libérer.

# 3.2

## SE RELAXER GRÂCE A LA SOPHROLOGIE



Le vivant a un impact sur notre santé physique et mentale, notamment sur le stress.



10 minutes d'immersion en plein air par jour dans un environnement naturel suffisent pour diminuer le taux de cortisol. Vous devriez bien réussir à trouver 10 minutes quelque part, non ?



Il n'y a pas besoin d'aller en forêt ou au bord de la mer, un parc urbain fonctionne aussi bien pour diminuer votre stress.



L'activité pratiquée au contact de la nature n'a pas d'impact : restez assis ou marchez, la nature fait son effet sur vous de toute façon.



Entourez-vous d'images de la nature, celle-ci ont déjà un effet bénéfique sur votre stress.

# 3.3 SE RECONNECTER AU VIVANT



Mobiliser ses motivations primaires grâce aux activités qui procurent du plaisir quel que soit le résultat obtenu.



Pour une vie épanouissante, il faudrait au moins 20% de notre temps occupé par des activités en motivation primaire.



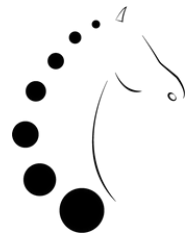
La motivation primaire est notre motivation profonde, durable qui permet de diminuer le stress car elle n'est pas sensible à l'échec, ni à la performance.



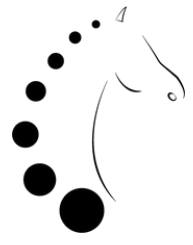
La motivation primaire peut s'exprimer dans toutes les activités de notre quotidien, il n'y a pas d'activité mieux ou moins bien. Tout est potentiellement ressourçant selon ce qui vous fait du bien.

# 3.4

## SE RESSOURCER AU QUOTIDIEN



Accepter de se poser des questions.



Prendre le temps de s'arrêter de temps en temps pour régler sa boussole interne.



Être conscient de ce qui vous meut : vous activez-vous pour atteindre un objectif qui fait sens ou êtes-vous dans une fuite de vous-même ? Avez-vous de la liberté intérieure ?



Même si vous pensez que vous pouvez fuir indéfiniment ces questions, elles finiront par vous rattraper. Autant les regarder en face quand vous avez de la ressource et ne pas attendre le burn out ou la dépression.



Connaître et affirmer votre singularité vous permettra de savoir à quoi vous dites OUI quand vous dites NON.



Quand vous sentez que vous êtes toujours en retard sur votre travail et que cela vous stresse, la première chose à faire est de s'arrêter, prendre du recul, remettre de la perspective dans sa vie et prendre des décisions pour aller dans le sens de sa sérénité. Sinon, y'a les médocs et la drogue

# 3.5

SE POSER LES  
BONNES  
QUESTIONS,  
S'AFFIRMER,  
S'ARRÊTER

