

Vous êtes stressé ? Zones de calme en vue !

Anxiété, pertes de mémoire, addictions, troubles du sommeil, réduction de la satisfaction au travail, démotivation, agressivité, problèmes de santé... Les symptômes d'un stress à long terme peuvent avoir de lourdes conséquences. Nos conseils pour revenir (et rester) au calme. Kristin Aubort

Le stress a des vertus. Celle, notamment, de nous donner la force et l'énergie de réagir face à une situation à risque, d'affronter nos peurs, le trac : faire un discours devant une assemblée, passer un examen, organiser un événement, chanter en public... Un stress que nos ancêtres préhistoriques mettaient à profit pour chasser ou se protéger des animaux sauvages. Avant de vaquer calmement à leurs occupations. Désormais, cette capacité profondément enfouie dans notre cerveau reptilien semble perdue. Résultat, plutôt que de ressentir le stress uniquement lors de situations inquiétantes, la majorité d'entre nous vit en état de constante alerte. Désstabilisés, même face à des situations sans importance, nous perdons pied.

Un état de tension permanent De nos jours, plus grave encore, cet état de tension permanent est la porte ouverte aux maladies. De vastes études de population montrent que notre mode de vie est notamment le principal facteur à l'origine de l'infarctus du myocarde et de l'attaque cérébrale, rappelle la Fondation suisse de cardiologie. L'enquête 2018 du Job Stress Index menée par Promotion Santé

Suisse, met en évidence les liens entre conditions de travail, stress et atteintes à la santé. Elle relève entre autres que 27,1 % des personnes actives en Suisse sont exposées à ce risque et que la part de personnes qui se sentent épuisées sur le plan émotionnel approche les 30 %.

Un contexte anxiogène Pour en savoir plus, nous nous sommes rendus à Couvet (NE), recueillir l'avis de Philippe Bailly, pharmacien responsable de la pharmacie plus bourquin :

« Les plantes nous ramènent à la terre, à nos racines, à l'essentiel. »

« Les gens viennent nous voir, nous confient leur désarroi : « Je me sens épuisé depuis des mois ! » Ce que j'observe est beaucoup lié à la fatigue et à la solitude, aux plans social et économique. » Culte de la performance, crainte d'avouer un sentiment de stress au travail, angoisses de la personne âgée, surcharge de travail pour les mamans seules, solitude, voire isolement, figurent parmi des constantes d'une réalité actuelle. « La crise écologique, les attaques terroristes ou encore la montée du nationalisme créent un contexte anxiogène supplémentaire » ajoute Philippe Bailly.

Prendre le temps d'écouter Pour ce spécialiste des plantes, formé en phytothérapie, aromathérapie et homéopathie, ces remèdes sont une réponse aux symptômes de stress. « Les plantes nous ramènent à la terre, à nos racines, à l'essentiel » confie avec conviction Philippe Bailly pour qui l'application de ces méthodes par des professionnels de santé qualifiés tels que le pharmacien est une sécurité pour le patient.

« Dans un espace confidentiel et un climat de confiance que nos clients savent trouver ici, nous allons dialoguer avec le patient, prendre le temps de l'écouter. Très souvent, un nom de souche ou une plante me vient alors comme une évidence et quand je le compare avec le tableau clinique, cela correspond. Le client doit évidemment adhérer au traitement proposé ! » explique le pharmacien avant de confier que dans sa pratique quotidienne, il aime associer deux ou trois méthodes thérapeutiques. « A quelqu'un

qui se plaint d'insomnies habitées par des pensées parasites qui tournent en boucle dans sa tête, je vais par exemple préconiser des dragées aux herbes capables d'induire le sommeil ainsi qu'un remède homéopathique tel que *Coffea cruda*, qui répond à ces caractéristiques. Pour calmer les angoisses s'il y a lieu, je proposerai un macérat glycérolé de bourgeons frais de tilleul, à sprayer cinq fois par jour dans la bouche. »

Un travail de rééquilibrage Fort de son expertise, Philippe Bailly recommande un travail de rééquilibrage qui vise à

Remèdes à base de plantes, mélanges d'oligo-éléments et techniques de relaxation permettent d'agir sur les symptômes du stress et de développer une résistance à ses effets néfastes.

rétablir un dérèglement survenu depuis plusieurs mois ou années: «L'apport des plantes, sous différentes formes, va permettre d'agir sur les symptômes du stress et développer une résistance à ses effets néfastes. Eleuthérocoque, ginseng, rhodiola, alfaifa... Je conseille volontiers les plantes adaptogènes, car celles-ci augmentent la résistance aux différents stress.»

Le journal créatif : aller à la recherche de ses ressources intérieures

Autre piste non négligeable conseillée en officine, les mélanges d'oligo-éléments, à même de lutter contre le stress oxydatif – responsable du vieillissement accéléré de nos cellules –, aussi bien que contre d'autres symptômes liés au stress: cobalt, zinc, cuivre, manganèse, chrome, phosphore...

«Les émotions qui restent non exprimées créent un stress négatif qui, à long terme, est le déclencheur de maladies» souligne Philippe Bailly avant de rappeler que le yoga, comme d'autres techniques de relaxation, sont d'incontournables aides antistress.

Se libérer par la créativité Colère, tristesse, peur, angoisses... Notre mental, construit par l'éducation et les conventions, nous empêche souvent d'exprimer ce que nous ressentons. Résultat, les tensions s'accumulent. A l'inverse du mental, notre corps lui, exprime divers symptômes de mal-être qui invitent à prendre soin de soi. «Le fait d'exprimer ses émotions libère rapidement l'esprit et le corps! De nombreuses études le prouvent, la créativité est un magnifique moyen d'expression, à la portée de tous. Elle calme le mental et ramène au présent, source de bien-être» explique Marie-Claude Toutain, accompagnante en développement personnel (www.mctoutain.ch). Pour cette spécialiste de la méthode du «Journal Créatif®», cette méthode



préférences en matière d'expression. Pour se libérer du stress, je propose par exemple de noter sur une page de son journal tout ce qui est associé à l'état de relaxation puis de rechercher et découper quelques images qui font écho à ce

de développement personnel* permet de développer sa créativité, sans autres compétences littéraires ou artistiques, pour aller à la recherche de ses ressources intérieures. A la clé de cette méthode qui s'appuie sur des notions de psychologie, d'art-thérapie et de créativité, trois langages: l'écriture, le dessin et le collage.

Un outil ludique et concret Se détendre, poser les événements de sa vie, examiner ses sources de stress et les regarder autrement, écrire les questions que l'on se pose... «Ce journal intime est un outil fabuleux pour exprimer ses émotions, se calmer, se ressourcer, apprendre à mieux se connaître, stimuler sa créativité aussi, sachant que chacun a ses

que l'on a noté. Après les avoir collées sur une autre page, on va réfléchir à des actions concrètes pour amener cette détente dans sa vie. Un autre exercice consiste à imaginer son stress comme un personnage et de le dessiner. Une fois sur le papier, entourez-le de phrases qu'il vous dit. Ensuite, écrivez-lui une lettre!» recommande Marie-Claude Toutain. A noter que ce journal à développer au quotidien est aussi proposé sous forme d'ateliers à thème, de nombreux exercices relaxants à la clé.

* A lire: «Le nouveau journal créatif», Anne-Marie Jobin, Editions Le Jour.

Albertine, 55 ans

«Il y a longtemps que j'ai découvert les vertus de l'écriture, de déposer mes ressentis en mots sur le papier. Il y a quelques années, une amie, fan de carnet de voyages, m'a donné envie de m'y mettre. Dessiner? Moi? «Pose ton crayon sur la feuille et... laisse-le aller. C'est le meilleur conseil que je peux te donner!» m'a-t-elle dit. Elle avait raison: je devais lâcher prise et oser. Depuis, je ne sors plus sans crayon et carnet, croque ce que je n'imaginai pas dessiner, imagine ce que je dessinerai peut-être, écris, un peu, beaucoup... Et durant ces moments-là, j'oublie tout, je suis simplement là!

La méthode du «Journal Créatif®» m'a par ailleurs aidée à trouver des réponses à mes émotions. Il y a près de deux ans par exemple, j'ai concrétisé une émotion négative sur le papier. En quelques images – rouges et piquantes –, mots – fâchés –, puis rédaction d'un dialogue entre moi (fâchée) et moi (celle qui prend du recul et reste calme), une solution s'est soudainement imposée, comme une évidence. Depuis que je l'ai mise en pratique, mon attente s'est évanouie et je m'en suis libérée.»