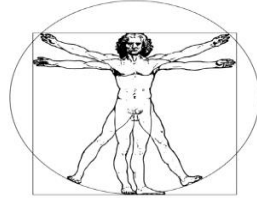
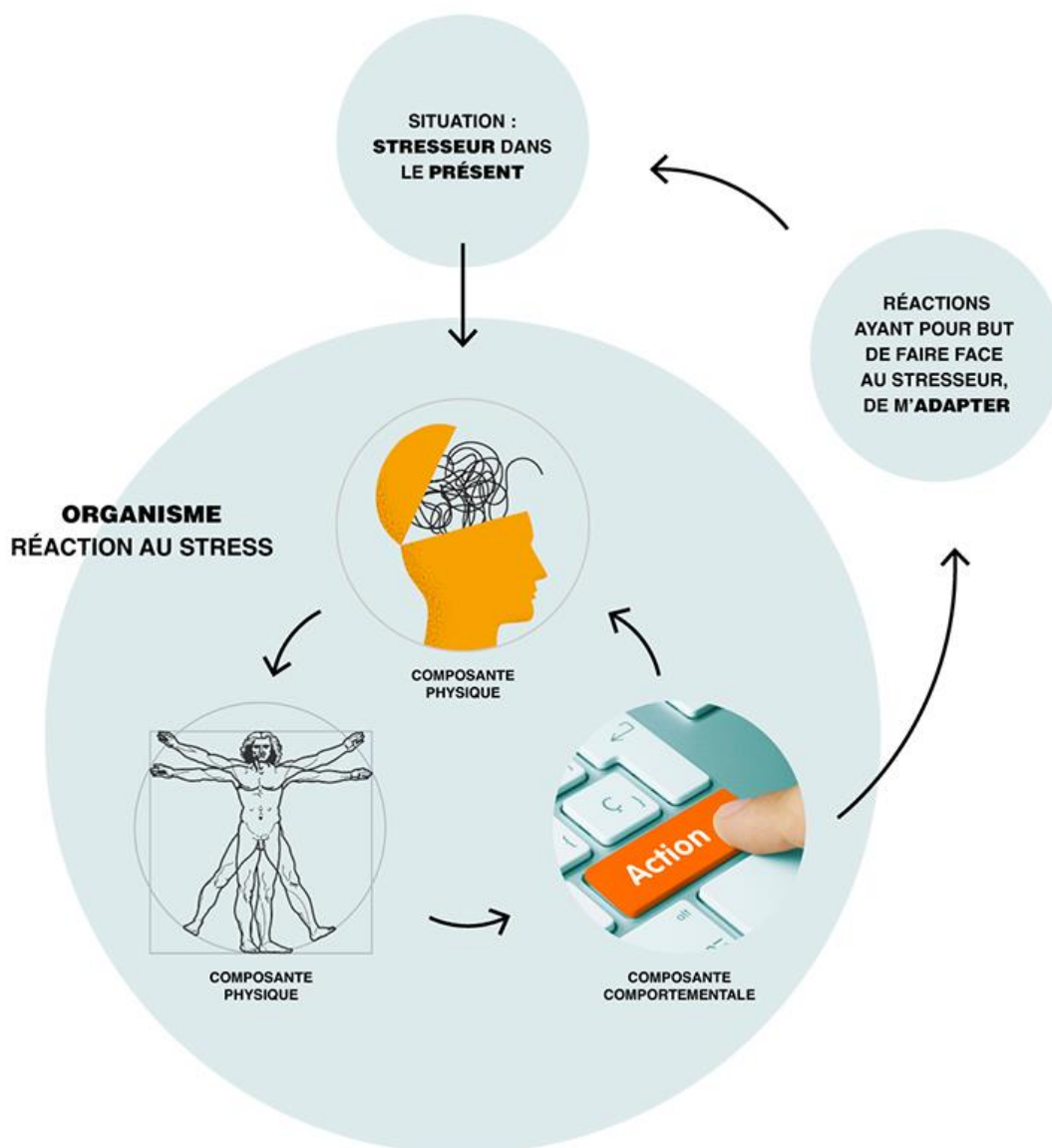


Mieux vivre avec le stress et l'anxiété

Module 2 : M'apaiser par la détente musculaire



Je retrouve le schéma du module 1 :



J'ai appris dans le premier module que le stress et l'anxiété étaient deux choses différentes. Les **stresseurs sont les problèmes que je rencontre au présent**, tandis que **l'anxiété représente l'anticipation des stresseurs futurs**. Au final dans les deux cas, je ressens la même chose, une réaction de mon organisme au stress. Quand il existe trop de stresseur ou que l'anxiété est trop intense, cela provoque un stress chronique qui maltraite mon organisme.

Il y a une chose importante à savoir, c'est que les composantes psychiques, physiques (corporelles) et comportementales interagissent les unes sur les autres. C'est-à-dire que toute modification d'une composante influence dans le même sens les deux autres.

La conséquence de ce phénomène, c'est qu'il est possible de diminuer l'ensemble de la réaction en jouant sur une seule de ses composantes.

Je vais d'abord apprendre à apaiser la composante physique de ma réaction.

Apaiser la composante physique.

Quand mon cerveau perçoit qu'il est nécessaire de m'adapter à une situation présente (stress) ou future (anxiété), il envoie des messages au corps, qui modifie son fonctionnement pour se préparer à l'action. Je peux ressentir les manifestations suivantes :

-Dans mes muscles : tensions et douleurs musculaires, douleurs cervicales et dorsales, fourmillement dans les membres, tremblements, frémissements, jambes en coton, fatigue musculaire.

-Dans ma poitrine : impression d'avoir des difficultés à respirer, boule dans la gorge, poids sur la poitrine voire suffocation, points douloureux, palpitations.

-Dans mon ventre : nausées, maux de ventre, diarrhées, envie d'uriner.

-Sur ma peau : rougeur, pâleur, sécheresse de la bouche, transpiration, mains froides ou moites.

-Dans ma tête : vertiges, maux de tête, vision floue.

Le plus souvent, ma réaction au stress ou à l'anxiété se manifeste sur **mes muscles et ma respiration**. C'est en intervenant à ces endroits que je vais agir pour diminuer l'intensité globale de ma réaction :

Dans ce module, je vais apprendre à m'apaiser en détendant mes muscles.

Dans le module 3, je vais apprendre à m'apaiser en modifiant ma respiration.

M'apaiser par la détente musculaire :

En temps normal, il est difficile de sentir si mes muscles sont tendus ou détendus, c'est-à-dire évaluer mon tonus musculaire. Pourtant à certains moments, je peux ressentir des contractures ou des tremblements lors de fortes angoisses. A l'opposé, je peux percevoir une grande mollesse musculaire en sortant du lit, quand je suis très fatigué ou quand je suis très détendu(e) (après un massage par exemple).

Si l'anxiété ou la réaction au stress persiste, les tensions musculaires, pas toujours ressenties directement, vont produire d'autres effets : douleurs musculaires, tendineuses, articulaires, du dos, de la tête.

L'exercice suivant va me permettre de bien ressentir le tonus dans mes muscles et de les détendre.

-J'écoute l'enregistrement : « *M'apaiser par la détente musculaire* » avec la participation du Dr Christophe Versaevel.

A réaliser avant de débiter le module 3 :

- J'écoute une 2ème fois l'enregistrement : « *M'apaiser par la détente musculaire.* » (Avec la participation du Dr Christophe Versaevel)

Et je réponds à ces questions :

-Cette méthode m'a-t-elle apaisé(e) ?

.....

-Quels endroits de mon corps m'ont semblé les plus tendus ?

.....

-Et je n'oublie pas de continuer l'activité physique.