LE STRESS

Les solutions pour agir quand le corps chuchote afin de ne pas l'entendre crier

présenté par

Geneviève Moro

Praticienne certifiée en Santé Naturelle

Conseillère en Nutrition & Micronutrition

Praticienne certifiée en Biokinésiologie

Praticienne certifiée méthode D.M.O.K.A-EMDR

L'homme est un mammifère capable d'anticipation, il est le seul animal qui peut par simple imagination se stresser lui-même…

QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

Processus physiologique **d'adaptation** déclenché en réaction à un stimulus externe (agent stressant) venant perturber l'homéostasie > **rupture de l'équilibre**

Notion de « perméabilité » face au Stress

Pas tous égaux !

Le stress est nécessaire à notre survie c'est une adaptation, on parle de Eustress ou Stress « positif »

Dépassement de Soi, compétions, challenges, défis…

SOURCES DE STRESS

EXOGENE

ENDOGENE

Hans Selye (1907 - 1982)

Le père du concept du Stress

Endocrinologue canadien
Directeur de l'Institut de médecine et chirurgie expérimentale de l'Université de Montréal
et pionnier des études sur le stress.

Il décrit **trois phases** dans le processus du stress

PHASE D ALARME

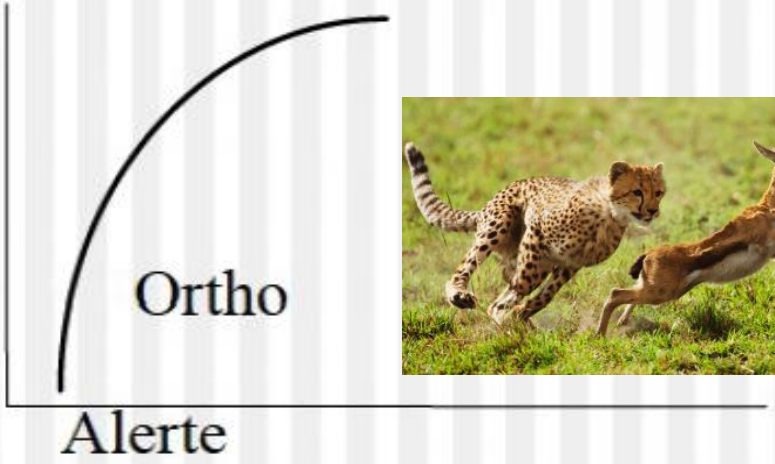
PHASE DE RESISTANCE (adaptation)

PHASE D EPUISEMENT

SYNDROME GENERAL D ADAPTATION

Que se passe-t-il lorsque la survie d'un animal est mise en danger?

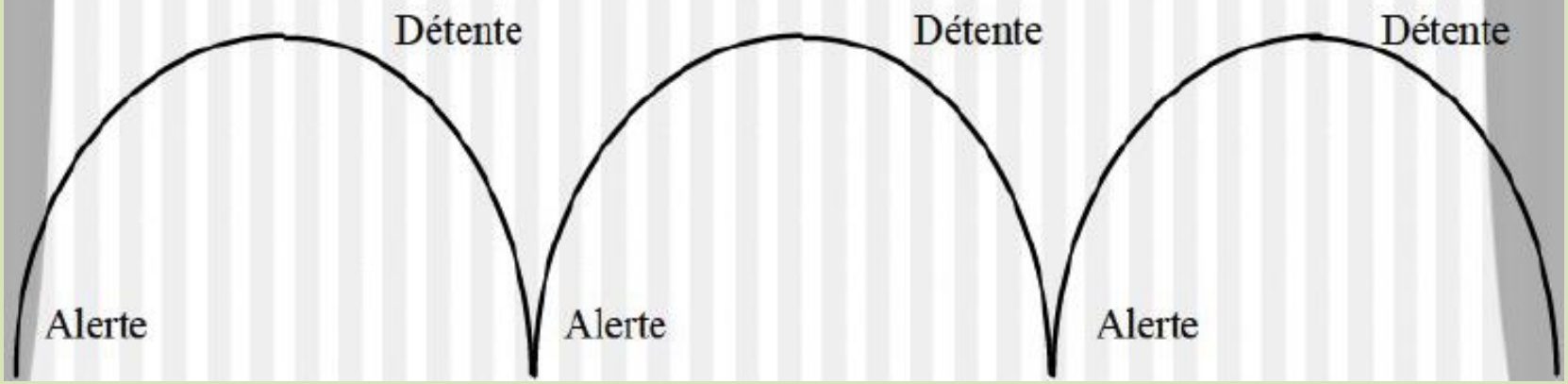
- Réaction du système nerveux autonome dit orthosympathique



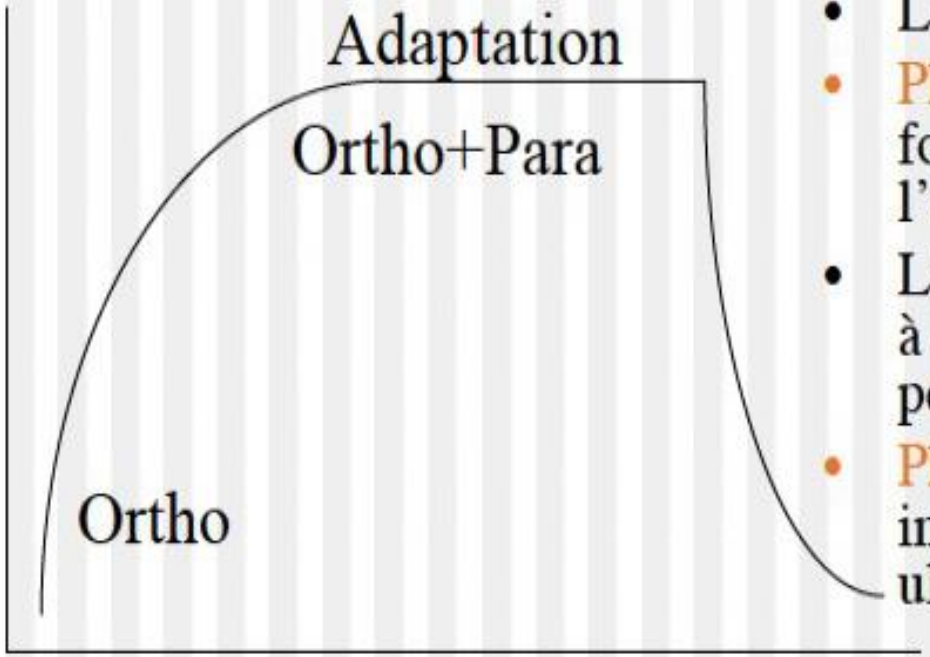
- Rôle de l 'Orthosympathique :
  - Préparer l'action: attaquer ou fuir
    - vasculariser les muscles,
    - mydriase,
    - fermer les sphincters,
    - augmenter le rythme cardiaque,
    - augmenter la tension artérielle
    - augmenter le rythme respiratoire

Cette réaction s'appelle le Syndrome Général D'Adaptation

- Mis en évidence par Selye en 1936
- Cette réaction, n'est absolument pas toxique et peut se répéter indéfiniment sans aucune conséquence sur l'organisme, pour autant qu'à toute phase d'alarme succède assez rapidement une phase de détente.



Mais que se passe-t-il si la réaction d'alarme persiste?



- Phase 1: réaction orthosympathique
- L'action n'est pas possible
- Phase 2: le parasympathique fonctionne en même temps que l'orthosympathique
- L'organisme s'adapte peu à peu à la contrainte (diminution des perceptions désagréables)
- Phase 3: effondrement grave > infarctus, hémorragie cérébrale, ulcère perforé, suicides …

Les agents stressants peuvent produire «une maladie d'adaptation»

IL EST DONC ESSENTIEL D ETRE ACOMPAGNE POUR PRENDRE CONSCIENCE AU PLUS TOT DE L ORIGINE DE SON STRESS

En comprendre l'origine pour mieux s'en libérer

LE SYNDROME GENERAL D'ADAPTATION

Stress aigu

Mg++

Adrénaline
Noradrénaline
Dopamine

Rythme respiratoire +
Rythme cardiaque +
T.A +
Libération glucose
Digestion stand-by
OK récupération

Stress prolongé

Mobilisation réserves
Palpitations
Douleurs générales
Asthénie générale
Troubles sommeil
Colopathie Inflammation
Migraines Lombalgies…

Adaptation +/-

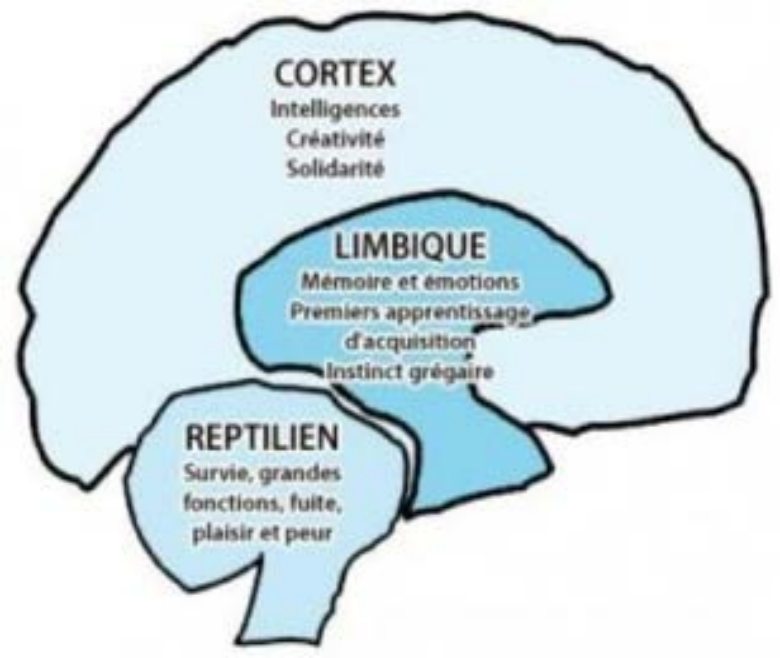
Stress chronique

Capacités d'adaptation dépassées!!

Fatigue chronique, L.G.S acidose, M.A.I, cancer, IDM, burn-out, dépression, suicide

Immunodépression !

LES 3 CERVEAUX



« ANALYTIQUE » CONSCIENT
Intellect. Exécution Planification
Créativité

« CERVEAU EMOTIONNEL » INCONSCIENT
Mémoire(s) Emotions Ressentis
Relations aux autres, croyances, chocs/traumas…
Programmes Biologiques !

« GARDIEN DE LA VIE »
Besoins vitaux / Survie
Indicateur alarme

PROGRAMMES DE SURVIE FACE A UN « STRESS »

REIN	FOIE	POUMON
Peur	Colère	Tristesse

Fuite, lutte ou inhibition de l'action, telles sont les principales réactions d'un être vivant face à différentes formes d'agressions qui perturbent son homéostasie, son équilibre naturel.

MECANISMES DE TRAITEMENT DE L INFORMATION

Reçue via les canaux sensoriels auditifs, visuels, olfactifs, kinesthésiques

INFO/EVENEMENT **NON** SUR-STRESSANT

THALAMUS

↓ ↓

CERVEAU ANALYTIQUE + CERVEAU EMOTIONNEL

↓

CLASSEMENT/ARCHIVAGE

SOMMEIL PARADOXAL

↓

COMPORTEMENT ADAPTE

INFO/EVENEMENT **SUR-STRESSANT**

THALAMUS

CERVEAU ANALYTIQUE **+ CERVEAU EMOTIONNEL**

ANALYSE RAPIDE

COMPORTEMENT D URGENCE

Programme adapté à l'instant T !

SURVIE

MALGRE une prise de conscience et une verbalisation du « choc » initial

Répercussions toujours négatives au présent

POURQUOI ?

COMPRENDRE INTELLECTUELLEMENT NE RESOUT RIEN !

EVENEMENT DOULOUREUX NON « ASSIMILE »

CERVEAU EMOTIONNEL PRIORITAIRE !

Programme de survie

=

Programme gagnant

(passé)

Programme erroné

(futur)

« Barrage »

au potentiel /au TRT

« j'ai tout essayé »

« ça revient »…

« Suis pas normal »

Images, scènes, sons, perceptions, émotions, restent présents en nous…

Se ravivent INCONSCIEMMENT au moindre rappel de l'évènement initial

Ca tourne en boucle…

Le « dossier » est en attente de classement…

Comportement inadapté + croyance erronée perdurent….

Troubles de santé fonctionnels, chocs, traumatismes et comportements inadaptés conscient ou non perdureront tant que :

Le choc initial n'aura pas été « désensibilisé » (images, émotions, ressentis)

Le cerveau émotionnel n'aura pas été re-informé (mise à jour croyance limitante)

Le besoin fondamental n'aura pas été nourri

Stress et axe cerveau - intestin

Communication permanente à double sens

L'intestin est agressé par le Stress !

POSSEDE SON PROPRE SYSTEME NERVEUX

Votre niveau de bonheur

est étroitement lié

à celui de votre microbiote

L'ALIMENTATION
Modèle Méditerranéen

Limiter : viande rouge, charcuteries, sel, sucreries, féculents raffinés (farines blanches!), laitages (vache), aliments de culture et élevage intensifs, produits préparés (mauvais gras!)

Favoriser : consommation élevée de fruits et légumes Bio, avocats, bananes, apport de légumineuses et légumes secs, produits céréaliers complets, fromages lait cru, consommer des petits poissons gras, volailles, œufs coque, huile d'olive, de noix, oléagineux.

Et pour les **antioxydants** : fruits rouges, thé vert, ail, curcuma, gingembre, herbes aromatiques, algues, aliments lacto-fermentés.

Déshydratation ! Alcool, café, sodas…

Petit-déjeuner salé protéiné
=
accélérateur

Des oeufs le matin
bon pour récupérer du stress
bon pour la mémoire

Démarrage+++

Magnésium

Mg++

Non stocké
apport
quotidien !

Céréales	blé - sarrasin - avoine - maïs - riz complet - pain complet
Végétaux	soja - haricot blanc - lentilles - épinard - figues – datte - Cacao
Oléagineux	noix de cajou - amandes - pistache - noix - noisette -
divers	Bigorneau - poisson - crevette

ω3
Les acides gras poly-insaturés

Souplesse des membranes cellulaires
Echanges cellulaires
Inflammations - défenses de l'organisme
Mémoire

Alimentation
Manger des petits poisons gras
- Huile de colza, de noix

Complémentation
Oméga 3

Stress et Radicaux libres

Alimentation

Manger des fruits et légumes **colorés**

Noix du Brésil

(Sélénium)

Curcuma

Thé vert

Complémentation

Antioxydants

ACTIVITE PHYSIQUE DOUCE D'ENDURANCE en plein air!

Oxygénation du cerveau
Amélioration du stress **sans rajouter de fatigue**
Notion de plaisir (vs. compétition = stress++)

30 min./jour
OU 1 h 3 x par semaine

Le cerveau récupère pendant le sommeil

Eviter télévision et écrans
Eviter une chambre trop chaude
Laisser passer la lumière du petit matin
Se coucher aux premiers signes d'endormissement

Techniques de relaxation

Respiration abdominale, cohérence cardiaque, yoga, méditation…

LES SOLUTIONS AU NATUREL

PHYTOTHERAPIE : PLANTES DITES « ADAPTOGENES »

Augmenter la capacité du corps à s'adapter aux différentes stress physique, mental. S'utilisent par cures

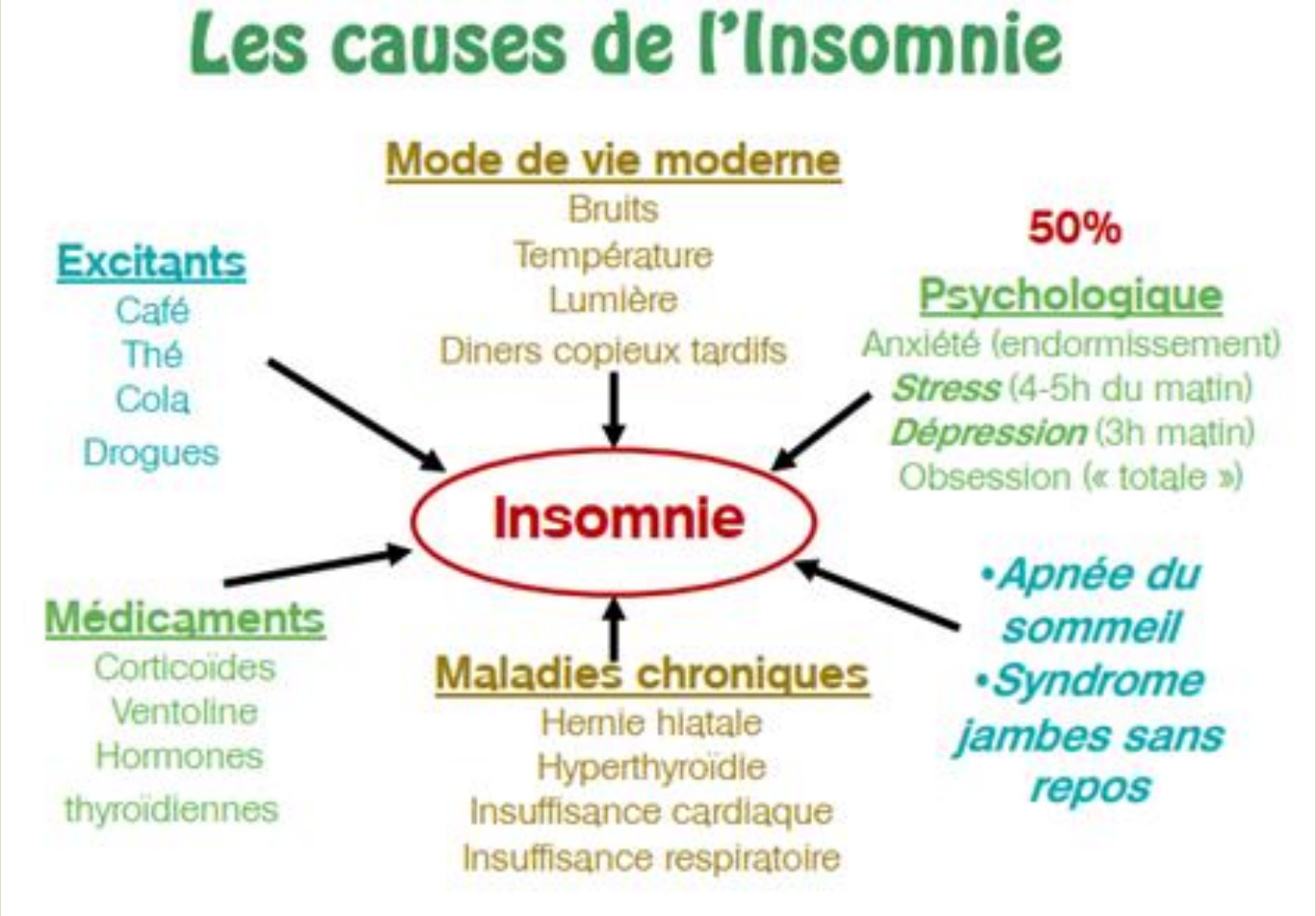
ELEUTHEROCOQUE

GINGSENG PANAX

RHODIOLA ROSEA

ASCHWAGANDA

PHYTOTHERAPIE : PLANTES DU SOMMEIL



PASSIFLORE VALERIANE PAVOT DE CALIFORNIE

HOUBLON AUBEPINE MELISSE

THERAPIE PAR LES BOURGEONS

Tissus embryonaires des végétaux

ACTION PHYSIQUE
ACTION METABOLIQUE
ACTION MENTALE

L'information du végétal

LE STRESS CHEZ NOS ANIMAUX DE COMPAGNIE

Difficultés d'adaptation

Déménagement, arrivée d'un nouvel animal, naissance, décès, adoption, soins vétérinaires, hospitalisation…

Perturbations ponctuelles : bruits, orage, pétards…

Routine des repas, modifications alimentaires, horaires, isolement, box…

Douleurs physiques, déshydratation, maladies…

Entrainements, compétitions…

CAPACITES D'ADAPTATION DEPASSEES

Peurs, fuites, isolement, refus du contact, aboiements, agressivité…Manifestations biologiques : troubles digestifs, cutanés. Anxiété, phobies, tic, vulnérabilité aux maladies par faiblesse immunitaire…

Miroir pour
l'Homme

Les animaux n’ont pas de problèmes d’animaux,
ils ont des problèmes d’humains !

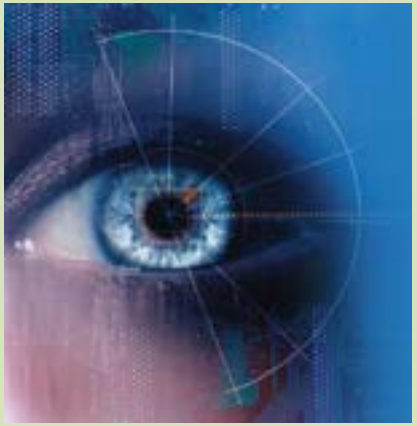
LIBERER L'ORIGINE DU STRESS

Humain et animal

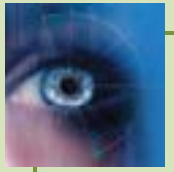
Pour se libérer d'un « Stress » (physique, mental) il n'existe pas de solution miracle venant de l'extérieur.
Cela nécessite notre propre implication.
Il est indispensable d'en **comprendre l'origine/la source** pour pouvoir s'en libérer et permettre au **programme erroné** en soi de se modifier > **retour à un équilibre**

DEUX METHODES COMPLEMENTAIRES

DMOKA-EMDR



BIOKINESIOLOGIE



DMOKA-EMDR

Humains

Désensibiliser des chocs émotionnels, traumatismes, restés en mémoire dans notre cerveau, faute d'avoir pu être intégrés en leur temps et ayant toujours des **conséquences négatives s'exprimant dans notre présent** et ce, **malgré la prise de conscience** et la verbalisation de l'évènement.

Violences, agressions, deuils, traumatismes ou simples chocs émotionnels, culpabilités, colères, peurs...Somatisations diverses.

En présence

BIOKINESIOLOGIE

Humains - Animaux

Interroger la **mémoire du corps** en « zappant » le mental pour y déceler du présent jusque dans la généalogie des **problématiques non solutionnées** afin d' y apporter des corrections libératrices et sources de **mieux-être physique, mental et émotionnel.**

Le corps ne ment pas !

Problématiques physiques et/ou émotionnelles-comportementales

En présence
A distance

Merci de votre attention

Mes Clés de Santé Animale

Biokinésiologie animalière

Santé Naturelle

Mes Clés de Santé Humaine

Biokinésiologie Humaine

Dmoka-emdr

Santé Naturelle