



Sandrine SAGE
THERAPEUTE

Alias « Alex de Back to Relaxation »
Back to Relaxation



CONFIDENCES D'UNE EX-STRESSÉE DEVENUE THÉRAPEUTE

5 Erreurs

Faites par tous mes clients qui aggravent systématiquement leur

STRESS

Le STRESS est une réaction normale d'adaptation face à un stresser.

Ponctuel, il stimule l'organisme et le renforce.

Chronique, il épuise les ressources de la personne et peut mener au burnout.

Malheureusement dans nos sociétés, nous sommes plus dans ce dernier cas de figure.

ERREUR #1 Rajouter du stress au stress

Lorsqu'un.e de mes client.es subit un stress, il ou elle a souvent la fâcheuse tendance à rajouter du stress au stress, ce qui aggrave la situation au lieu de l'apaiser. Comment ? En se mettant dans tous ses états, en criant, en pleurant, en ressassant tout le négatif de journée ou de sa vie...

A contrario, pensez « apaisement », « résolution de problème » ou encore « adaptation ». Ce simple changement de posture intérieure vous permettra de réduire rapidement un stress !

ERREUR #2 Se renfermer

Lorsqu'un.e de mes client.es subit un stress, il ou elle a souvent la fâcheuse tendance à se renfermer et à s'isoler. C'est une attitude compréhensible de rétractation et de protection, mais cela a pour effet d'empirer son mal-être.

A contrario, pensez à parler de ce que vous ressentez à un proche, ou si ce n'est pas possible, pensez à écrire ce que vous ressentez, cela réduira drastiquement vos taux de cortisol libérés dans votre sang en cas de stress et vous aidera à prendre du recul sur la situation.

ERREUR #3 S'agiter dans tous les sens

Lorsqu'un.e de mes client.es subit un stress, la toute 1ere réaction physiologique du corps est de réduire la production d'un neurotransmetteur appelé « GABA » ou acide gamma-aminobutyrique. Ce qui a pour effet de réduire la sensation de garder le contrôle et de générer une agitation physique et mentale.

A contrario, dès que vous vous sentez agité.e, apprenez à prendre rapidement le contre-pied en ralentissant votre rythme intérieur par une respiration de relaxation comme par exemple la Cohérence Cardiaque. Cela aura comme effet de vous apaiser rapidement.

ERREUR #4 Faire remonter systématiquement le passé

Lorsqu'un.e de mes client.es subit un stress, il ou elle commence à faire des liens avec son passé et à ce qui ressemble à ce qui vient de se produire...

A contrario, apprenez à bien différencier l'événement stressant qui vient de se produire avec toute ressemblance avec votre passé. Comprenez que le passé est passé, qu'il ne reviendra plus, quitte à travailler avec le thérapeute de votre choix en cas de souffrance encore active.

ERREUR #5 Perdre le contrôle du mental

Lorsqu'un.e de mes client.es subit un stress, il ou elle continue à nourrir le stress sans remettre en question ses pensées qui se sont alors emballées...

A contrario, apprenez à porter votre attention, par la visualisation, sur un paysage agréable.

L'attention soutenue sur un objet, permet l'activation d'ondes Alpha dans le cerveau : les ondes de relaxation !