



## Faire preuve parfois de courage

*Dominique Servant, médecin, psychiatre, spécialiste du stress et de l'anxiété*

**Il est important de prendre soin de son mental. L'adrénaline est la clé de notre organisme intérieur, il est important de la jauger. Car celle-ci nous prépare à la lutte mais aussi, parfois, à la fuite.**

Nous avons tous **nos traits et notre marque de fabrique**, mais certains points sont réglables pour gérer notre stress. Nous avons la possibilité de les modifier, de nous plier sans rompre tel un roseau sous l'effet du vent.

Dans notre équilibre intérieur, nous avons deux cerveaux face au stress : **le cerveau émotionnel et le cerveau qui résonne**, ce dernier est celui qui va chercher des solutions. Il est important qu'il y ait une balance entre les deux.

Certains mécanismes régulateurs nous permettent de gérer notre stress. Il est donc important de veiller à son stress et donc à son équilibre.

**Une mauvaise gestion de notre stress peut nous amener à faire un burn out. Le burn out est un dysfonctionnement de notre organisme.**

Il touche généralement les personnes très engagées dans leurs actions et quotidien. Face à des personnes stressées il est important d'avoir une attitude d'écoute. Certaines choses ne doivent pas être dites. Nous pouvons parfois conseiller, guider et orienter.

**Pour gérer notre stress, plusieurs solutions s'offrent à nous .**

- **Travailler sa respiration** : méthode du 4-6-6, en se levant le matin, on se rappelle combien est précieux le privilège de vivre, de respecter, de respirer, d'être heureux, comme le faisait Marc Aurèle. Il s'agit d'un exercice qui nous concentre sur notre respiration, donc notre fréquence cardiaque et notre possibilité à la faire varier. 4 secondes à l'inspiration, 6 secondes à l'expiration. 6 cycles par minute tout en faisant un sas de décompression.
- **Analyser, réfléchir et raisonner**. Pour cela, il faut prendre de la hauteur car nos pensées agissent sur nos actions et notre stress.
- **S'accorder des moments de détente**, savoir jeter l'ancre même si ce n'est que pour 5 minutes.
- **Se ramener au moment présent**, et ne pas penser au futur ou au passé, se contenter de l'instant, pour se recentrer sur soi.
- **Savoir se faire plaisir** et s'accorder ces plaisirs.