

## « J'ai décidé d'être heureux : c'est bon pour la sante » Voltaire a inspiré notre journaliste Emma B.



Qu'il est stressant ce stress!!

Notre société exige de nous, d'être toujours plus beaux, plus forts, plus performants, d'atteindre des objectifs toujours plus importants. STOP!!! Le BURN OUT (syndrome d'épuisement professionnel nous guette. Il combine une fatigue profonde malgré le repos, un désinvestissement de l'activité professionnelle, et un sentiment d'échec et d'incompétence dans le travail). Inconnu il y a quelques années le "burn out" devient courant . Quant aux accidents cardiaques, ils sont fréquents chez les personnes soumises à un stress trop intense et continu, stress dont le burn out peut être une conséquence. A la maison aussi, les exigences sont importantes : être bon avec tout le monde, conjoint, famille, amis. Nous ne sommes pas des machines, il faut reprendre conscience de notre corps et de ses limites, nous en approprier quand il nous envoie des signaux d'alertes (migraines, agitation, insomnies etc.)

En développant l'hormone ocytocine (un puissant anxiolytique) mais aussi les endorphines et la sérotonine (molécules du bien-être), nous pouvons éviter l'aide médicamenteuse. Oui, mais comment?? En cultivant les relations affectives et l'humour par exemple ou en utilisant les méthodes proposées et efficaces de la gestion du stress, comme le yoga, l'acupuncture, le shiatsu également l'hypnose et la sophrologie .Des formations de gestion du stress sont répertoriées sur le net aussi. Toutes ces thérapies demandent une implication personnelle (ne pas laisser

tomber au bout d'une ou deux séances) le stress, ce fléau reviendra très vite.  
Coordonnées d'un centre parisien- parmi d'autres -spécialisé dans l'étude et le traitement du stress :

- Centre Stress Anxiété Dépression - Nos psychologues à votre écoute

11 Avenue Mac Mahon, Paris · [Itinéraire](#) · 01 44 09 73 85

Prenons le pouvoir sur notre mental.

Voltaire a dit :

J'ai décidé d'être heureux, c'est bon pour la santé.

Emma.B