

MINIGUIDE  
GRATUIT



# STOP AU STRESS

12 APPROCHES EFFICACES ET NATURELLES  
EXPLIQUÉES PAR DES SPÉCIALISTES

+ VOTRE BOÎTE À OUTILS POUR ÊTRE ZEN

**Femmes**  
D'AUJOURD'HUI

# ON SE CALME!

Dans nos sociétés hyperconnectées, le stress fait plus que jamais partie de nos vies. Pourtant, ce n'est pas une fatalité! Il ne faut pas négliger le problème car lorsqu'un état de tension devient chronique, il peut avoir des conséquences sur la santé. En collaboration avec des experts, nous vous présentons **12 approches antistress aussi efficaces que naturelles, à combiner à volonté.** Essayez-les et vous constaterez rapidement une amélioration. Parfois inattendue, parfois surprenante mais qui va impacter positivement votre qualité de vie. La situation vous semble insurmontable? Nous vous donnons aussi des pistes pour aller plus loin. Car alléger un peu son existence, ça vaut bien quelques efforts, non?



ANNE ET MARIE-FRANÇOISE

## Sommaire

Intro **4** L'avis du psy **7** Stress-test **Techniques corporelles 9** Nutrition **12** Sport **14** Yoga **16** Cohérence cardiaque **Agir sur le mental 18** Sophrologie **20** Méditation **22** Art-thérapie **24** Autohypnose **Médecines douces 26** Homéopathie **27** Acupuncture **28** Fleurs de Bach **30** Aromathérapie **Et encore... 32** 9 pistes pour relâcher la pression **34** Attention, un stress peut en cacher un autre **35** Aller plus loin

# C'EST DANS LA TÊTE, MAIS PAS QUE !



**LA SPÉCIALISTE**  
POURQUOI SUIS-JE  
TOUT LE TEMPS SOUS  
TENSION ? DOMINIQUE  
LELUBRE\*, PSYCHOLOGUE,  
DÉCRYPTE LE PHÉNOMÈNE.

## Le stress, c'est psychologique ?

On a tendance à le croire, mais, en réalité, c'est une réaction automatique du corps à quelque chose que le cerveau perçoit comme un danger. Que ce soit une menace bien réelle, comme une voiture qui vous force dessus, ou une production de votre esprit, comme la peur de la contamination ou des fins de mois difficiles, votre corps ne fait pas la différence. Parce qu'il est programmé pour survivre, il réagit en produisant des hormones de stress.

## Comment ça se passe dans le corps ?

L'adrénaline augmente le rythme cardiaque et la tension artérielle, dilate les pupilles et prépare le corps à se battre ou à fuir, mais elle s'élimine rapidement. Le cortisol, lui, pousse les glandes surrénales à produire du sucre sous forme de glucocorticoides, qui mettent les muscles en tension. C'est pour ça que, lorsque vous êtes stressée, vous avez souvent des courbatures, mal à la nuque, au dos, etc. Et le cortisol a la vie dure : il peut rester dans le corps jusqu'à quatre semaines !

## La production de ces hormones cause donc un déséquilibre dans l'organisme ?

Ces hormones nous sont nécessaires pour affronter la vie quotidienne. Mais, quand le stress se prolonge, c'est au



JE PRÔNE TOUTES LES  
SOLUTIONS QUI PERMETTENT  
DE SE RECENTRER SUR  
LE CORPS, EN DÉBRANCHANT  
LA PRISE DES PENSÉES.

détriment des hormones de récupération qui sont essentielles à notre bien-être : la dopamine, cette « hormone du plaisir » que nous produisons quand nous nous livrons à des activités agréables, l'ocytocine, qui est l'hormone de l'amour, mais aussi du lien social, produite par les étreintes, la sérotonine, hormone du calme et de la sérénité, sécrétée quand nous prenons le temps de nous poser, et l'endorphine, produite par le mouvement, le sport...

## Les hormones du stress et les hormones de récupération ne peuvent pas coexister ?

Le problème, c'est qu'elles utilisent les mêmes récepteurs. Imaginez un récepteur comme une balançoire dans une plaine de jeux. S'il y a une hormone de stress sur la balançoire, les hormones de récupération doivent attendre leur tour... Le cerveau, constatant le blocage, ordonne alors à l'organisme de ne plus produire d'hormones de récupération, ce qui provoque entre autres des insomnies, des troubles de la digestion et une baisse de l'immunité. →

→ **Alors, qu'est-ce qu'on fait ?**

Il faut à la fois accélérer l'évacuation du cortisol et booster la sécrétion des hormones de récupération. Et, pour cela, il faut d'abord agir sur le corps. Je suis psychologue, mais je prône toutes les solutions qui permettent de se recentrer sur le corps, en débranchant la prise des pensées : la cohérence cardiaque, le yoga, la sophrologie, la pleine conscience, etc. Et j'exhorte mes patients à se trouver une activité créative manuelle, qui les amène à se concentrer entièrement sur ce qu'ils font, et donc à se couper de leurs pensées anxiogènes, pour vivre pleinement le moment présent.

**Et la psychothérapie ?**

Elle peut se faire en parallèle, mais il est indispensable d'utiliser des outils naturels qui agissent sur le corps. Pour le comprendre, il faut un minimum de connaissance du cerveau. Le cerveau reptilien, qui

est le siège de l'instinct, et le cerveau limbique, qui est le siège des émotions, constituent ensemble le cerveau du stress : c'est de là, de notre cerveau animal, archaïque, que part le réflexe de stress. Par contre, le lobe préfrontal, à l'avant du cerveau, abrite notre pensée logique et nos ressources de lâcher-prise, distanciation, gestion des émotions, relativisation. Quand il y a trop d'hormones de stress dans l'organisme, la communication entre ces deux cerveaux est perturbée. Résultat : nous devenons irritables, susceptibles, fragiles.

**Et les médicaments, ont-ils un rôle à jouer ?**

Oui, si nécessaire, mais ils ne sont qu'une béquille provisoire. Chacun doit trouver les techniques qui lui conviennent, afin de rétablir l'équilibre dans son corps et la communication entre ses deux cerveaux. Et finir par lâcher sa béquille.

\* Après 20 années comme DRH dans une entreprise privée, Dominique Lelubre a réorienté sa carrière de psychologue vers la souffrance au travail et créé un centre pluridisciplinaire de prévention et de traitement du stress et du burn-out : [voyageenquintessence.be](http://voyageenquintessence.be)

## STRESS-TEST

**ET VOUS, OÙ EN ÊTES-VOUS ? CE PETIT TEST ÉLABORÉ PAR UNE SPÉCIALISTE\* VA VOUS PERMETTRE DE FAIRE LE POINT.** (Comptez 1 pour jamais, 2 pour rarement, 3 pour parfois, 4 pour fréquemment et 5 pour toujours).

- 1 Les rencontres et les nouvelles relations me stressent.
- 2 Mon entourage trouve que je travaille trop dur.
- 3 Dans ma vie, je me laisse guider par le hasard et les circonstances.
- 4 Si j'ai le choix, je préfère travailler seule.
- 5 Quand les tâches qui me sont demandées sont floues ou mal structurées, je ressens de l'anxiété.
- 6 Une évaluation négative concernant mon travail me déprime pendant plusieurs jours.
- 7 Je mets mon point d'honneur à être la meilleure en tout.
- 8 Prendre des décisions est pour moi une grande source de stress.
- 9 Je n'ai aucune influence sur ceux qui exercent le pouvoir dans mon entreprise.
- 10 Mon travail est moins productif si je dois le faire avec d'autres.
- 11 Je me fie davantage à l'opinion d'autrui qu'à la mienne.
- 12 Je préfère un gain stable à un job stimulant.
- 13 J'ai du mal à supporter les échecs.
- 14 Face aux changements politiques et sociaux, je me range toujours du côté du statu quo.
- 15 J'ai tendance à ménager les autres plutôt qu'à les affronter.
- 16 Si une méthode marche bien, je ne vois pas pourquoi j'en changerais.
- 17 J'ai besoin des éloges de mon entourage pour être sûre que je fais du bon travail.

- 18 Pour éviter les échecs, je ne prends pas de risques.  
 19 De façon générale, je ne me sens pas bien dans ma peau.  
 20 Dans ma vie quotidienne, le moindre changement me trouble.  
 21 Je n'ai pas l'habitude de me confier aux autres.  
 22 Devant une situation nouvelle, je fais preuve d'une très grande prudence.  
 23 J'ai tendance à abattre de plus en plus de travail en un temps de plus en plus court.  
 24 Mon travail m'empêche de faire les choses dont j'ai vraiment envie.  
 25 Dès qu'on me critique, je doute de moi.  
 26 Je suis fière d'être ordonnée, soigneuse et ponctuelle.  
 27 Je n'aime pas les réceptions ou autres réunions où les gens sont nombreux.  
 28 J'estime que le succès est en grande partie une question de chance.  
 29 Même pendant mes loisirs, je ne parviens pas à me reposer.  
 30 Je déteste qu'on me contredise.

**DE 30 À 44 POINTS** Certains aspects de votre personnalité désamorcent la plupart des stress de votre vie.

**DE 45 À 74 POINTS** Pas d'inquiétude, vous contrôlez votre stress.

**DE 75 À 114 POINTS** Attention, cela vous demande un effort de garder un comportement positif dans les situations de stress. Inspirez-vous de ce petit guide.

**DE 115 À 134 POINTS** Méfiez-vous, vous n'êtes pas faite pour supporter de grands stress sur de longues périodes. Suivre les conseils de ce petit guide vous fera du bien.

**DE 135 À 150 POINTS** Certains aspects de votre personnalité entraînent un niveau de stress important. Vous auriez intérêt à faire le point avec un professionnel.

\* Test mis au point par la psychologue belge Michèle Quintin, fondatrice du Centre de relaxothérapie et de prévention, [relaxotherapy.com](http://relaxotherapy.com)

# L'ASSIETTE APAISANTE



**LA SPECIALISTE**  
**CHLOÉ DE SMET\***,  
 DIÉTÉTICIENNE,  
 HYPNOTHÉRAPEUTE,  
 CONSULTANTE ET FORMA-  
 TRICE DANS L'HORECA

**On n'y pense pas forcément et pourtant, en adaptant son alimentation, on peut considérablement améliorer sa résistance au stress mais aussi son sommeil.**

«On sait l'importance de bien manger pour être en bonne santé physique et mentale. Mais il ne faut pas que le souci de manger correctement se mue en une source de stress supplémentaire! Donc optez pour les solutions les plus pratiques pour vous (légumes ou restes surgelés par exemple), voire, durant les périodes d'activité intense, un traiteur qui propose des plats sains.»

## Tout s'explique!

► En période de stress, le corps produit une hormone, le cortisol, qui permet de réagir face à un danger (le cerveau ne fait pas la différence entre une attaque de requin et une dispute avec son patron). Or cette production de cortisol modifie le métabolisme et le stockage du sucre, diminue la masse musculaire et favorise le stockage de masse grasse au niveau abdominal.

► Pour soulager son stress, on va s'orienter vers la recherche de plaisir à travers l'achat de vêtements par exemple ou via la nourriture. Le problème se pose quand la nourriture n'est plus assez efficace pour soulager les émotions : les quantités de nourritures augmentent et la culpabilité s'installe, ouvrant ainsi la porte aux troubles du comportement alimentaire.

## Ses conseils

### ► Consommez des céréales complètes

(riz, pâtes, pain...) à index glycémique bas car elles augmentent le taux de sérotonine, hormone aux vertus apaisantes.

► **Vive les oméga 3** présents dans les poissons gras (saumon, maquereau, anchois, sardine, hareng), noix, huile de colza, parce qu'ils vont diminuer l'inflammation due au stress.

► **Attention à l'abus de sodas**, riches en acide phosphorique qui fait fuir le magnésium.

► **Évitez le café** : il donne un coup de boost mais augmente fortement l'état de tension. Si possible, passez au café décaféiné et limitez-vous à une tasse.

► **Dosez votre consommation d'alcool** : il détend en faible quantité mais provoque des troubles anxieux et perturbe le sommeil dès 2 verres. Maximum 10 verres par semaine et deux jours sans rien.



## HYDRATEZ—VOUS SUFFISAMMENT

(1,5 L D'EAU PAR JOUR)

CAR LE STRESS ENTRAÎNE SOUVENT DES PROBLÈMES DE CONCENTRATION, CE QUI EST AUSSI LE CAS LORSQU'ON EST DÉSHYDRATÉE.

## FAITES LA PART BELLE AUX FRUITS ET LÉGUMES

De préférence cuits si vous êtes vraiment épuisée, afin de soulager votre système digestif. Ces végétaux regorgent d'antioxydants très utiles pour lutter contre l'oxydation due au stress.



## MANGEZ DANS LE CALME, EN MÂCHANT BIEN ET EN ÉVITANT LES DISTRACTIONS (TÉLÉ, SMARTPHONE...)

► **Faites le plein de magnésium** : quand on est stressée, le corps pompe dans les réserves. En cas de déficit, fatigue, insomnies, troubles de l'humeur et crampes peuvent survenir. Voyez avec votre médecin s'il y a lieu de prendre un complément et favoriser les aliments riches tels que haricots secs, fruits de mer, certaines eaux minérales (Contrex, Hépar...), oléagineux (noix du Brésil, de Grenoble, de cajou, amandes...), céréales complètes. Le chocolat a la réputation d'être un bon pourvoyeur de ce minéral mais il faudrait en consommer beaucoup, ce qui n'est pas vraiment recommandé vu sa teneur en graisse et en sucre.

► **N'oubliez pas les légumineuses**, qui contiennent de nombreux nutriments intéressants et sont sources de glucides à IG bas ainsi que de protéines.

► **Faites une place aux protéines** car elles sont riches en tryptophane, acide aminé qui fabrique la fameuse sérotonine. Parmi les sources intéressantes : les œufs, les viandes, le parmesan, le riz complet et les graines de courge.

► **Attention au sucre** : il calme provisoirement mais, comme en cas de stress, on en consomme souvent beaucoup trop, l'effet est complètement contreproductif.

# LE SPORT, REMÈDE (QUASI) MIRACLE



**LE SPÉCIALISTE**  
**PROFESSEUR PHILIPPE**  
**GODIN, DOCTEUR EN**  
**ÉDUCATION PHYSIQUE,**  
**PSYCHOLOGUE DU SPORT**  
**À LA FACULTÉ DE PSYCHO-**  
**LOGIE ET DES SCIENCES**  
**DE L'ÉDUCATION DE L'UCL**

**L'activité physique est un excellent outil pour se détendre, à condition de respecter ses limites et de ne pas se prendre la tête.**

« Contre le stress, je préfère parler d'activité physique que de sport, car le mot 'sport' suggère la compétition, avec

les autres et avec soi-même, et la volonté de se dépasser – autrement dit, un stress supplémentaire. Choisissez une activité qui vous plaît – marche, vélo, jogging, aquagym, peu importe, pourvu que votre corps bouge – et lancez-vous, mais en restant dans la zone verte : pour être antistress, une activité physique doit être agréable. De temps en temps, vous pouvez vous permettre une incursion dans la zone orange – je sens que je fatigue, mais je cours encore jusqu'à cet arbre, là-bas ! – pourvu que vous redescendiez sans tarder : ne passez jamais dans la zone rouge ! »

## Tout s'explique !

L'effet antistress de l'activité physique est dû :

- au réchauffement de l'organisme, lié à la vasodilatation des vaisseaux sanguins périphériques, qui détend et crée une impression de bien-être ;
- à la sécrétion des endorphines, ces « hormones du bonheur » qui sont un antistress naturel ;
- au sentiment de réussite, qui augmente l'estime de soi ;
- en cas de pratique en groupe, à des facteurs de socialisation et d'échange.

## Ses conseils

► **Ne forcez pas !** Les exercices anaérobiques, qui exigent un effort physique intense, ne peuvent qu'ajouter à votre tension. L'activité physique antistress doit être aérobie, donc dans la durée, mais avec un effort moyen : pas plus de 50 à 60 % de votre capacité maximale.

► **Écoutez votre corps.** Votre fréquence cardiaque ne doit pas dépasser 120, 130 au grand maximum ! Pour la vérifier, arrêtez-vous, prenez votre pouls pendant 15 secondes et multipliez le résultat par 4. « Je ne suis pas partisan des objets connectés, qui ne font qu'augmenter votre stress, parce que vous passez votre temps à regarder où vous en êtes. Dans une activité physique de détente et de bien-être, vous devez vous sentir libre. »

► **Restez dans le présent.** En retournant dans le passé, pour évoquer vos performances d'il y a 5, 10 ou 20 ans, ou en vous projetant dans l'avenir, avec l'espoir de (re)devenir la sportive de vos rêves, vous vous mettez la pression. Soyez vous-même et profitez de l'instant : vous ne tarderez pas à vous sentir mieux.

Plus d'info : Société francophone de médecine et des sciences du sport, sfmss.be

# INCONTOURNABLE YOGA



**LA SPECIALISTE**  
HUGUETTE AMRIT DECLERCQ,  
ENSEIGNANTE DE YOGA  
ET FORMATRICE DE PRO-  
FESSEURS, PRÉSIDENTE  
DE L'ABEPEY (Association  
belge des enseignants et  
des pratiquants de yoga)

**Si le yoga est efficace dans la gestion du stress, c'est d'abord parce qu'il donne le droit de se poser.**

« Pour le grand public, le yoga se confond souvent avec une série de postures très étudiées, que beaucoup se croient incapables d'apprendre. Mais le yoga commence bien avant ça ! Allongez-vous – sur le sol, un tapis, un divan, peu importe – et entreprenez ce qu'on appelle aujourd'hui un scan corporel, mais qui est en fait un voyage à travers votre corps contracté par le stress, afin d'en relâcher une à une toutes les zones. Ça prend du temps, mais peu importe : ce n'est pas du temps perdu. Votre bras est contracté ?

Décontractez-le en lui envoyant votre souffle, en imaginant que vous respirez dedans, afin de lui permettre de s'étendre, de se dilater, et donc de relâcher ses muscles. Continuez ainsi, tranquillement, jusqu'à ce que vous ayez traité toutes les parties de votre corps. Quand vous vous relèverez, vous vous sentirez de nouveau en union avec vous-même. »

## Tout s'explique !

Si importantes que soient les postures, la clé du yoga, c'est la respiration. Au quotidien, et surtout lorsque vous êtes stressée, votre respiration est superficielle, alors qu'il suffit souvent de quelques respirations longues et profondes, les « respirations guérissantes », pour remettre le stress à sa



**SI IMPORTANTES QUE SOIENT LES POSTURES,  
LA CLÉ DU YOGA, C'EST LA RESPIRATION.**

place. « Respirez par le nez, à l'expiration comme à l'inspiration, et de préférence en allongeant l'expiration : quand elle est plus longue que l'inspiration, la respiration est calmante ; dans le cas contraire, elle est dynamisante. Vous 'oubliez' de respirer ? Collez une petite pastille rouge sur un des coins de votre ordinateur et, chaque fois que vos yeux se posent dessus, respirez ! Le résultat vous surprendra... »

## Ses conseils

- ▶ **Essayez la respiration « coup de canon ».** Inspirez, puis arrondissez les lèvres et jetez l'air – et donc le stress – hors de vous comme si vous tiriez au canon.
- ▶ **Testez le « souffle Ha ».** Les pieds légèrement écartés, les genoux déverrouillés, inspirez en levant les bras au-dessus de la tête, puis laissez tomber votre buste en avant – les jambes ne bougent pas – en émettant le son « ha », fortement, comme si vous lâchiez tout. À faire 10 ou 15 fois d'affilée.
- ▶ **Secouez-vous.** En rentrant chez vous après une journée difficile, agitez les bras, les jambes, la tête, le tronc, comme pour vous débarrasser de tout ce qui vous empoisonne. « Ça paraît simple – trop simple – mais le yoga est avant tout dans les choses simples... »

Retrouvez Hugette Declercq sur son site, [atlantideasbl.org](http://atlantideasbl.org) À lire : *Le yoga des 7 chakras*, Hugette Declercq, éd. ECE, 2020. Pour choisir un professeur ou une école de yoga, rendez-vous sur le site de l'ABEPEY, [yoga-abepey.be](http://yoga-abepey.be)



# OPÉRATION GRAND CALME AVEC LA COHÉRENCE CARDIAQUE



**LE SPÉCIALISTE**  
FRÉDÉRIC COPPIETERS\*,  
PRATICIEN EN COHÉRENCE  
CARDIAQUE, CERTIFIÉ PAR  
LE HEARTMATH INSTITUTE,  
HARTFOCUS ET L'IFEDO

**« La base de la cohérence cardiaque est la variabilité de la fréquence cardiaque : en cas de stress, le cœur accélère, mais, aussitôt le stress passé, il ralentit pour que le corps puisse récupérer. »**

Grâce à ce système, qui permet à notre physiologie de s'adapter à notre environnement, nous avons pu survivre en tant qu'espèce. C'est une fonction automatique, gérée par notre système nerveux autonome, qui comporte deux branches : le sympathique, qui s'active en cas de danger ou de stress, pour nous préparer à la fuite ou au combat, et le parasymp-

athique, responsable du repos et de la récupération. Quand les deux sont en équilibre, nous sommes en bonne santé. Mais cet équilibre peut être ébranlé par l'âge, le stress et le mode de vie. La cohérence cardiaque intervient au niveau du stress : en respirant à un rythme particulier, nous parvenons à recréer, à la demande, l'équilibre entre sympathique et parasympathique. C'est une manœuvre de recentrage physiologique, qui agit aussi sur les émotions. »

## Tout s'explique !

Développée en Californie, dans les années 1990, par l'Institut HeartMath, la cohérence cardiaque a ensuite été « importée » en France, en 2003, par le Docteur David Servan-Schreiber, insistant sur le fait que, même si elle provoque un calme intérieur, « ce n'est pas

une méthode de relaxation, mais une méthode d'action ». « C'est ce qui fait la spécificité de la cohérence cardiaque, confirme Frédéric Coppieters. Dans la méditation pleine conscience, par exemple, on prend les choses comme elles viennent, alors que, dans la cohérence cardiaque, on prend le contrôle des choses ! »

## Ses conseils

### ► Respirez 6 fois par minute.

C'est cette règle simple qui est à la base de la cohérence cardiaque. « 5 secondes à l'inspiration et 5 secondes à l'expiration : c'est la formule magique qui met tout le monde en cohérence cardiaque. »

### ► Faites 3 séances par jour...

Tout simplement parce que les bénéfices d'une séance durent environ quatre heures. La première au lever, pour réguler la sécrétion de l'hormone du stress appelée cortisol, qui est à son maximum entre 6 et 8 h, et vous assurer ainsi un démarrage en douceur. La deuxième, avant le repas de midi, pour apaiser les tensions de la matinée et favoriser la digestion. Et la troisième pour vous préparer au changement de rythme de fin d'après-midi.

► **Pratiquez-en 365.** 3 fois par jour, 6 respirations par minute, pendant 5 minutes, et toute l'année, soit 365 jours.

\* akashacoaching.com Devenu coordinateur de l'Institut HeartMath pour la Belgique, Frédéric Coppieters espère pouvoir organiser des ateliers de présentation de la cohérence cardiaque à Bruxelles et en Wallonie.

# SOPHROLOGIE POUR POSITIVER



**LA SPÉCIALISTE**  
**ANNE LAURENT\***,  
SOPHROLOGUE DIPLÔMÉE  
DE L'ASSOCIATION EURO-  
PÉENNE DE SOPHROLOGIE  
(AES) ET MAÎTRE PRATI-  
CIEN EN SOPHROLOGIE  
DYNAMIQUE

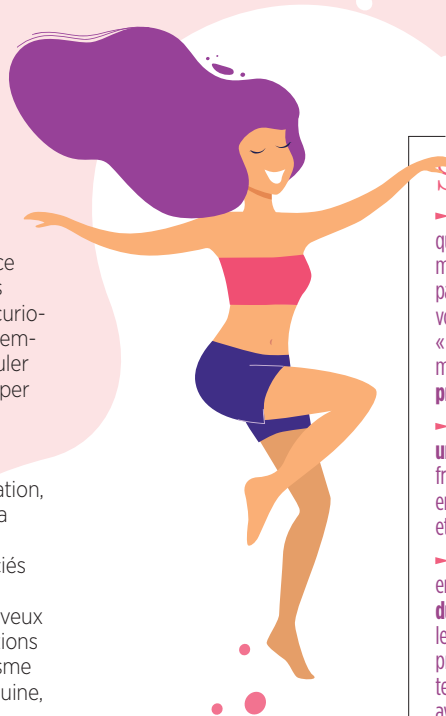
« Créée en 1960 par le psy-  
chiatre Alfonso Caycedo, la  
**sophrologie est une méthode  
de développement personnel  
et de gestion du stress**, qui  
s'appuie sur trois piliers: le  
retour à l'instant présent, grâce  
à des exercices très doux qui  
nous recentrent sur nos sensa-  
tions corporelles, l'ouverture  
à tout ce qui va bien – au lieu  
de nous focaliser sur le négatif,  
nous utilisons les ressources  
de notre imaginaire pour faire  
des suggestions positives  
à notre cerveau – et le non-  
jugement: au lieu de dépenser

une énergie folle à refuser ce  
qui est, nous accueillons les  
sensations nouvelles avec curio-  
sité et bienveillance, ce qui em-  
pêche le stress de s'accumuler  
et nous permet de développer  
un nouvel équilibre. »

## Tout s'explique!

Par des exercices de respiration,  
relaxation et visualisation, la  
sophrologie influe sur trois  
systèmes organiques associés  
à la gestion du stress.

- Elle apaise le système nerveux végétatif, qui régit les fonctions « involontaires » de l'organisme (digestion, respiration sanguine, pression artérielle...)
- Elle agit sur le système limbique, la partie du cerveau directement liée aux émotions, en faisant ressortir et grandir les émotions positives.
- Elle oriente le cerveau rationnel ou néocortex vers des décisions positives.



\* [sophrologie-laurent.be](http://sophrologie-laurent.be)  
Pour trouver un sophrologue,  
rendez-vous sur [sophro.be/](http://sophro.be/)  
[trouver-un-sophrologue](http://trouver-un-sophrologue)

## Ses conseils

- Une séance par semaine avec un(e) sophrologue, qui vous propose des exercices pour vous aider à mieux vous écouter et vous connaître, ça ne suffit pas. L'important, c'est d'injecter la sophrologie dans votre quotidien, en faisant un maximum de choses « façon sophro », même vous brosser les dents, marcher dans la rue. **Concentrez-vous sur l'instant présent et vos sensations corporelles.**
- Le stress revient à la charge ? Pour l'éloigner, **faites un exercice de dépoussiérage** : 5 minutes durant, frottez toutes les parties de votre corps comme pour enlever la poussière. « C'est simple, mais efficace, et le changement d'énergie est flagrant ! »
- Pour relativiser ce qui vous arrive, il faut d'abord en prendre conscience. D'où l'intérêt de la « **météo du jour** », à pratiquer en fin de journée. Assise, les épaules relâchées et les pieds au sol, respirez profondément et repensez à votre journée : quel temps a-t-il fait dans votre tête ? Ciel couvert, averses, embellie ? Arrêtez-vous sur l'image qui résume le mieux le temps du jour, puis évacuez-en les aspects négatifs par votre respiration, comme si vous pouviez souffler sur les nuages.

**VOUS AVEZ PASSÉ UNE MAUVAISE NUIT ? UNE JOURNÉE  
DIFFICILE VOUS ATTEND ? OFFREZ-VOUS UN AUTOMASSAGE,  
DOUX OU ÉNERGIQUE, SELON CE QUE VOUS RECHERCHEZ.**

# MÉDITER, UN ART DE VIVRE



**LA SPÉCIALISTE**  
**CLAUDE MASKENS**,  
 PSYCHOTHÉRAPEUTE, VICE-  
 PRÉSIDENTE DE L'ASSOCIATION  
 BELGE FRANCOPHONE  
 DE PLEINE CONSCIENCE-  
 MINDFULNESS (ABFM)

«Voilà plus de 30 ans que le médecin américain Jon Kabat-Zinn a élaboré son **programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience qui permet de reprendre goût à la vie en 8 semaines** et dont les résultats ont été validés par de nombreuses études scientifiques. Le stress, bien sûr, est toujours là, et il mérite plus que jamais la définition du psychologue Richard Lazarus: 'Une relation entre la personne et son environnement, qui est évaluée par la personne comme tarissant ou excédant ses ressources et menaçant ses bien-être'. Mais, grâce à la pleine conscience, nous savons que nous pouvons l'apprivoi-

ser, et freiner la fuite en avant de nos pensées pour revenir progressivement à l'instant présent. Et surtout que nous avons le droit de prendre soin de nous, de nous reposer, de nous détendre...»

## Tout s'explique!

Tiraillée entre le passé qui n'existe plus et le futur qui n'existe pas encore, entre ruminations et anticipations anxieuses, vous êtes incapable de vivre pleinement le présent – et, face au stress, vous répétez constamment les mêmes scénarios. La pratique de la mindfulness peut vous sortir de ces ornières mentales. «Et cela, même si le présent est difficile, douloureux, voire angoissant, insiste Claude Maskens. Le but de la méditation pleine conscience n'est pas d'empêcher de souffrir – la souffrance et la peur font partie de la vie – mais de montrer la réalité telle qu'elle est, et donc de permettre de la contrôler.»



du programme devrait durer toute la vie!» Le meilleur moyen étant d'introduire la pleine conscience dans vos activités quotidiennes... et même dans vos conversations: «Une fois de temps en temps, essayez d'écouter sans être en accord ou en désaccord, sans aimer ou ne pas aimer, sans planifier votre réponse. Et, quand votre tour vient, dites simplement ce que vous avez à dire, sans en exagérer ni en minimiser l'importance.»

► Si vous ne pouvez ou ne souhaitez pas vous inscrire à un programme de mindfulness, vous pouvez vous y mettre seule en vous aidant d'**enregistrements audio** (vous en trouverez notamment sur le site de Claude Maskens) ou d'une application comme **Petit BamBou** (petitbambou.com), qui propose des séances de méditation guidées ou libres.

## Ses conseils

► Vous désirez vous initier à la pleine conscience dans le cadre d'un programme MBSR? «Peu importent l'âge, le niveau d'études, la profession, seule compte la motivation, précise Claude Maskens. Mais chaque participant doit être prêt à faire des **'exercices à domi-**

**cile'**, trois quarts d'heure par jour, pendant les 8 semaines du programme. Ça nécessitera un réaménagement de vos journées, mais c'est indispensable, car on n'apprend qu'en pratiquant.»

► L'idéal est d'en faire un **style de vie**. «En principe, la huitième semaine

\* claudemaskens.be Pour trouver un instructeur ou un programme: abfm.be

# ART—THÉRAPIE : LE DROIT D'ÊTRE SOI—MÊME



**LA SPÉCIALISTE**  
**NATACHA PIROTTE**,  
ART—THÉRAPEUTE  
CERTIFIÉE, FORMATRICE ET  
ANIMATRICE EN EXPRES—  
SION ET CRÉATIVITÉ

« L'art-thérapie utilise ce qu'on appelle la médiation artistique : elle met un média – de la terre, de la peinture, un collage, des pastels... – à la disposition de la personne et l'invite à créer. **Ce n'est pas l'aspect esthétique qui nous intéresse, mais ce qui se passe chez la personne quand elle crée.** Le premier bénéfice de l'art-thérapie est la relaxation : la focalisation sur une activité qui nécessite une attention totale, mais sans anxiété, produit une détente physique et mentale. Par ailleurs, la personne peut utiliser le média pour donner forme à ses émotions négatives – colère, tris-

tesse... – mais en les mettant à distance, ce qui permet à d'autres émotions, plus positives de refaire surface : gratitude, joie, bienveillance, espoir.... Ainsi, grâce à l'art-thérapie, la personne ne reste pas obnubilée par l'angoisse et la peur : elle retrouve une vision panoramique de sa vie. De plus, en la renvoyant à sa capacité d'être créatrice, et donc actrice de sa vie, l'art-thérapie lui rend sa confiance en soi. »

## Tout s'explique !

La force de l'art-thérapie, c'est qu'elle dépasse le langage verbal et la logique – cerveau gauche – pour s'aventurer vers les sensations, l'impression, l'émotion dans le cerveau droit et l'inconscient. Or, selon le psychiatre Jung, référence des art-thérapeutes, l'inconscient est une source d'apprentissage sur soi, qui nous aide à avancer.



## Ses conseils

Vous avez envie de tester l'art-thérapie ? Essayez **le journal créatif**, qui est une sorte de journal intime ponctué de créations : un collage, un dessin, quelques mots découpés dans un magazine avec lesquels vous composez un poème, une illustration... C'est quelque chose que vous pouvez faire au quotidien, une routine de bien-être. L'être humain est programmé pour faire face au stress, mais à condition de décompresser régulièrement. En consacrant une demi-heure par jour à votre journal créatif, un moment avec vous et pour vous, où vous vous donnez le droit d'être vous-même, vous mettez le stress à distance !

L'INCONSCIENT EST UNE  
SOURCE D'APPRENTISSAGE  
SUR NOUS—MÊMES.

\*artnme.be Natacha Pirotte s'occupe aussi de The Red Pencil (redpencil.org) qui aide, via l'art-thérapie, des enfants et familles traumatisés dans le monde. Pour trouver un art-thérapeute certifié, (entre autres) : rhapsodie.be

# AUTOHYPNOSE : L'INVITATION AU VOYAGE



**LE SPÉCIALISTE**  
**NICOLA ZANNONI**,  
HYPNOTHÉRAPEUTE  
FORMÉ EN HYPNOSE  
CONVERSATIONNELLE  
STRATÉGIQUE

« L'autohypnose, je sais que c'est un outil remarquable contre le stress, parce que c'est en cherchant à gérer le mien, à l'époque où je travaillais dans le secteur financier, que je l'ai expérimenté. Grâce à cette technique, et au voyage intérieur qu'elle permet, **je suis devenu mon propre meilleur ami**, et cette expérience m'a tellement changé que j'ai décidé de me former pour la faire découvrir à d'autres. L'état hypnotique est un état de conscience modifié, où nous pouvons nous ressourcer en laissant le stress dehors.

Pour reprendre le contrôle de nos pensées et de nos émotions, nous n'avons plus besoin de recourir à des ressources extérieures comme le grignotage, l'alcool ou les médicaments. »

## Tout s'explique !

L'autohypnose est **à la portée de chacune** d'entre nous, car elle fait appel à une capacité spontanée de notre cerveau, que nous possédons toutes à la naissance. Chez la plupart des gens, elle se perd progressivement avec l'âge, au fur et à mesure que la rationalité prend le dessus. Mais elle peut être réactivée en quelques heures.

\* [nzhypnocoach.be](http://nzhypnocoach.be) Pour trouver un hypnothérapeute : [lepsychologue.be/annuaire/hypnose](http://lepsychologue.be/annuaire/hypnose) Sur le site [nouvellehypnose.com](http://nouvellehypnose.com), vous pouvez expérimenter l'autohypnose à travers deux séances enregistrées. Infos aussi sur [cfhtb.org](http://cfhtb.org)



## Ses conseils

- (Ré)apprenez la technique de l'autohypnose avec un spécialiste et puis **pratiquez énormément**. Le matin, pour vous préparer à une journée stressante par une séance d'autohypnose, le soir, pour laisser les contrariétés de la journée derrière vous et vous rendre plus disponible à votre entourage, ou chaque fois que vous avez besoin de prendre de la distance par rapport à votre quotidien.
- Vous n'avez pas le temps ? Bien sûr que si, puisque la pratique de l'autohypnose ne nécessite **ni matériel ni cadre particulier**. Vous pouvez en faire dans le métro, avant d'arriver sur votre lieu de travail, sur le ring dans un embouteillage, au bureau, 20 minutes avant une réunion importante... Quand vous en constaterez les bienfaits, vous trouverez le temps.

L'AUTOHYPNOSE EST À LA PORTÉE DE CHACUNE D'ENTRE NOUS, CAR ELLE FAIT APPEL À UNE CAPACITÉ SPONTANÉE DE NOTRE CERVEAU, QUE NOUS POSSÉDONS TOUTES À LA NAISSANCE.

# HOMÉOPATHIE DES REMÈDES QUI VOUS RESSEMBLENT



**LE SPÉCIALISTE**  
**DOCTEUR PHILIPPE DEVOS,**  
PRÉSIDENT DE L'UNIO  
HOMEOPATHICA BELGICA

« Au risque de décevoir, **il n'existe pas de remède miracle dans le domaine de l'homéopathie, car l'important n'est pas le stress en soi, mais la manière dont le ou la patient(e) le vit**, ce qu'il ou elle éprouve... » Et donc, oui, l'ho-

méopathie peut aider en cas de stress mais une consultation s'impose car il n'existe pas de remède universel.

## Tout s'explique !

Un des principes importants de l'homéopathie, à côté de la similitude, est l'individualisation : l'homéopathe doit prendre chaque personne en compte dans son individualité et sa globalité, pour que le remède soit adapté.

## Ses conseils

- ▶ Vous êtes submergée par le stress ? Prenez rendez-vous avec un médecin homéopathe.
- ▶ Vous souhaitez vous constituer une trousse homéopathique anti-stress, pour vous soulager en attendant la consultation ? « Les remèdes spécifiques sont :

**Aconit** quand le stress est causé par un événement traumatisant ou une très mauvaise nouvelle – un coup de tonnerre dans un ciel bleu.  
**Arnica** en cas de choc psychologique.  
**Gelsemium** contre les peurs anticipatives – à l'approche des examens

ou d'un entretien d'embauche, par exemple.  
**Arsenicum album** si le stress s'explique par la peur de perdre quelqu'un ou quelque chose – votre emploi par exemple.  
**Ignatia** quand vous êtes si angoissée que vous avez la boule au ventre.»

Pour trouver un médecin homéopathe : Unio Homeopathica Belgica, [homeopathie-unio.be](http://homeopathie-unio.be)

# L'ACUPUNCTURE PIQUE LE STRESS



**LE SPÉCIALISTE**  
**DOCTEUR PAUL LAUWERS,**  
PRÉSIDENT DE L'UNION  
PROFESSIONNELLE DES  
MÉDECINS ACUPUNCTEURS  
DE BELGIQUE ET RÉDACTEUR  
EN CHEF DE L'ABMA NEWS

« L'acupuncture peut être une aide précieuse, seule ou en complément d'autres traitements. **Le stress existe depuis toujours et les points proposés par la médecine traditionnelle chinoise n'ont rien perdu de leur efficacité.** »

## Tout s'explique !

Pour les Chinois, nous sommes en bonne santé lorsque le qi (énergie vitale), qui circule à travers notre corps dans des canaux appelés méridiens, ne rencontre pas d'obstacles. La maladie apparaît dès que la circulation se bloque. L'acupuncture permet de lever ces blocages en stimulant certains points du corps avec des aiguilles. « Ce qui est aujourd'hui scientifiquement prouvé, c'est que la stimulation des points d'acupuncture a une action sur le cerveau, qui produit alors des substances chimiques – notamment des endorphines – susceptibles de réduire le stress. »

## Ses conseils

- En principe, mieux vaut vous adresser à un médecin acupuncteur, car **un diagnostic correct est indispensable**. Mais il est aujourd'hui admis que tout soignant – une sage-femme ou un kiné, par exemple – peut pratiquer l'acupuncture dans le cadre de ses compétences.
- La **digitopuncture ou acupression** utilise les doigts au lieu d'aiguilles. Testez-la vous-même en massant le grand point du stress, situé au sommet du crâne, au beau milieu de la ligne imaginaire reliant une oreille à l'autre.

Pour trouver un médecin acupuncteur :  
Association belge des médecins  
acupuncteurs (ABMA), [acupuncture.be](http://acupuncture.be)

# POÉTIQUES FLEURS DE BACH



LA SPÉCIALISTE  
VÉRONIQUE

HEYNEN-RADEMAKERS\*,  
CONSEILLÈRE EN FLEURS  
DE BACH, AGRÉÉE PAR  
LA DR EDWARD BACH  
FOUNDATION

pour le bien-être d'autrui. Mais, dans le cadre de la lutte contre le stress, les plus intéressantes sont les fleurs de peur... »

## Tout s'explique !

Les fleurs de Bach se sont répandues sur tous les continents par le seul bouche à oreille et elles sont aujourd'hui présentes dans 80 pays du monde. Les partisans de l'EBM (médecine basée sur les preuves) mettent évidemment leur efficacité en doute, mais des études cliniques, réalisées notamment à Cuba, vont dans le sens contraire. Rien n'empêche de tester !

\* fleurdebach.be Lire aussi *Fleurs de Bach. Clin d'œil sur mes émotions*, éd. Chariot d'Or. Pour trouver un conseiller agréé en Belgique : bachcentre.com

« Les fleurs de Bach sont des élixirs à base de plantes, mis au point dans les années 1920 par un médecin londonien, le Dr Edward Bach, pour améliorer l'état de santé de ses patients en rétablissant leur équilibre émotionnel. **Chacun des 38 remèdes de son système correspond à un état d'être, une émotion, un trait de caractère...** Il les a regroupés en 7 catégories – peur, incertitude, manque d'intérêt pour le présent, solitude, hypersensibilité aux influences et aux idées, abattement, souci excessif

## Ses conseils

► Rien ne vous oblige à consulter un conseiller agréé à chaque utilisation des fleurs de Bach : souvent, **l'autoanalyse suffit**. Mais, si vous êtes très perturbée et que vous avez du mal à préciser ce que vous ressentez, faites-vous aider.

► Contre le stress, essayez **les fleurs de peur** - Rock Rose, si vous paniquez, Cherry Plum, si vous craignez de perdre le contrôle, Mimulus, si vous avez peur de l'avenir, Red Chestnut, si vous vous inquiétez pour vos enfants, par exemple... - ajoutez-y Star of Bethlehem, fleur des chocs et des chagrins, Walnut, fleur de l'hypersensibilité et, pourquoi pas, Chestnut Bud, la fleur qui vous aide à apprendre de vos expériences.

► Vous pouvez vous préparer **un cocktail** avec les fleurs dont vous avez besoin (pas plus de 7) : dans un flacon d'eau (plate en bouteille) de 30 ml, ajoutez 2 gouttes de chacun des remèdes retenus. Prenez-en à raison de 4 gouttes par prise, 4 fois par jour au minimum (mais plus si nécessaire), pendant 3 semaines, puis faites le point.

► Besoin d'un coup de pouce rapide ? Ne vous séparez jamais du Rescue Remedy, mélange de Star of Bethlehem, Clematis, Impatiens, Rock Rose et Cherry Plum.

NE VOUS SÉPAREZ  
JAMAIS DU  
RESCUE REMEDY.

# AROMATHÉRAPIE

## LA PUISSANCE DU VÉGÉTAL



LA SPÉCIALISTE

CATHERINE DEMARET\*,  
BIOCHIMISTE ET AROMATHÉ-  
RAPEUTE, INVENTRICE  
DU YOGAROMA, TECHNIQUE  
DE BIEN-ÊTRE ASSOCIANT  
YOGA ET AROMATHÉRAPIE

« Contre le stress, comme pour toutes les applications psycho-émotionnelles de l'aromathérapie, il ne faut pas prendre les huiles essentielles par la bouche, mais recourir à l'olfaction.

Pour cela, vous pouvez employer un diffuseur, de préférence à ultrasons, vous procurer un stick inhalateur ou un flacon roll-on à remplir de votre propre 'oléoparfum', ou tout simplement diluer l'huile essentielle choisie dans une huile végétale (noisette, jojo-



ba ou pépin de raisin, 1 volume de HE dans 20 volumes de HV), l'appliquer sur vos poignets et la respirer. »

### Tout s'explique!

Pourquoi respirer les huiles essentielles antistress au lieu de les avaler ? « Pour que les molécules actives entrent dans votre système nerveux en passant par les récepteurs de l'olfaction. Elles atteignent ainsi le cerveau limbique ou cerveau émotionnel, mais aussi l'hypothalamus, qui gère vos fonctions vitales. Résultat : en respirant ces HE, vous apaisez vos émotions, mais vous ralentissez aussi votre rythme cardiaque et votre respiration, ce qui calme votre stress. »

\* [backtoessential.be](http://backtoessential.be)



## Ses conseils

Les principales HE antistress sont :

► **La lavande officinale** ou lavande fine, relaxante et antispasmodique.

► **L'ylang-ylang**, calmante et hypotensive.

► **Le petit grain bigarade**, apaise le système nerveux et les problèmes d'arythmie cardiaque.

► **Le néroli**, excellent anxiolytique, très efficace en cas de crise d'angoisse.

► **La camomille romaine** ou camomille noble : apaisante et anxiolytique, facilite l'endormissement.

► **La marjolaine à coquille** ou marjolaine des jardins : permet de débrancher le mental chez les personnes qui ont tendance à ruminer leurs problèmes.

► **La mandarine** : associée à l'enfance et à l'insouciance, aide à passer une bonne nuit.

► Le stress perturbe votre sommeil ? Mélangez lavande fine, mandarine et petit grain bigarade, et versez-en 5 ou 6 gouttes sur un mouchoir ou un galet aromatique (galet de diffusion en plâtre ou en argile, disponible notamment sur [aroma-zone.com](http://aroma-zone.com)), à placer près de la tête de votre lit.





# 9 PISTES POUR RELÂCHER LA PRESSION

## 1 Dormez!

Se coucher à heure régulière et dormir suffisamment, c'est la clé de tout. Lorsqu'on dort peu ou mal, on est plus vite stressée et on fait moins facilement face aux défis du quotidien.

## 2 Plongez!

Un bon bain aux huiles essentielles relaxantes, une séance de natation ou d'aquagym, voire, si on peut se le permettre, une séance de watsu ou carrément une cure de thalasso-thérapie ou un séjour dans un spa... toutes ces pistes ont un point commun : l'eau, qui a un effet relaxant incomparable.

## 3 Massez-vous les pieds

Ils sont porteurs de zones réflexes. Un bon massage des pieds contribue à relaxer le corps entier. Évidemment, un bon massage du corps chez un(e) thérapeute est tout aussi recommandé.

## 4 Voyez vos amis

En cas de stress, on a tendance à se renfermer. Pourtant, rien de tel qu'un bon moment entre amis, à la fois pour se changer les idées, pouvoir partager, voire trouver une solution ou envisager les choses autrement. Tout cela met les tensions à distance.

## 5 Adoptez un chat

Ou fréquentez un bar à chats. Ça s'appelle la ronronthérapie : il est scientifiquement prouvé qu'un chat qui ronronne a un effet bénéfique sur le stress du maître!

## 6 Préparez-vous des tisanes

En phytothérapie, certaines plantes sont bien connues pour leur propriétés apaisantes. Préparez-vous des infusions (10 min dans l'eau bouillante) ou achetez des mélanges tout faits en magasin bio. Tenez compte des contre-indications.



Par exemple :

- **La marjolaine** soulage l'anxiété et l'agressivité.
- **La mélisse** calme la nervosité et améliore la résistance nerveuse.
- **La passiflore** apaise en cas de surmenage.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Bailler est un réflexe respiratoire qui apporte calme et détente, de même que souffler énergiquement.

## 7 Promenez-vous en forêt

Selon une étude japonaise, se promener parmi les arbres aurait un effet direct sur le niveau de tension, au point qu'un terme est apparu concernant ce phénomène : l'arbrothérapie! Cela dit, s'il n'y a pas de forêt près de chez vous, toute balade dans la nature aura également un effet antistress. Cela vous donnera aussi l'occasion de faire un bain de lumière, essentielle à la vitalité.

## 8 Regardez un film comique

Le top pour se relaxer et relativiser.

## 9 Faites l'amour

L'orgasme, mais aussi les câlins détendent!

## Connaissez-vous la rhodiola ?

Dans le registre des plantes adaptogènes, qui permettent au corps de mieux résister au stress, on connaît le ginseng mais moins la rhodiola, plante qu'on trouve dans les régions montagneuses et froides de l'Europe de l'Est et qui agit vite. Faites une cure de 2 ou 3 semaines (demandez conseil au pharmacien).

# ATTENTION! UN STRESS PEUT EN CACHER UN AUTRE

**Être stressée, ce n'est pas une pathologie en soi. Mais, quand ça débouche sur une véritable maladie, c'est autre chose! Ne prenez pas votre stress à la légère.**

Dans un premier temps, l'influence toxique du stress se traduit souvent par des symptômes considérés – à tort – comme banals : fatigue anormale, troubles du sommeil et de l'appétit, douleurs musculaires, etc. Vous manquez d'entrain, vous devenez irritable, vous éprouvez un vague sentiment d'impuis- sance? Autant de signes avertisseurs, que vous avez tendance à négliger, parce que vous voulez continuer à fonctionner « normalement ». Jusqu'à ce que vous passiez de cette phase d'(in)adapta- tion à ce que les spécialistes

appellent la phase de décom- pensation, avec une « vraie » maladie à la clé.

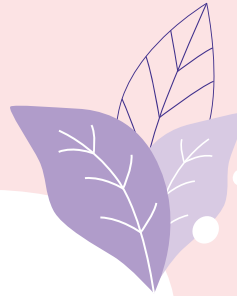
## Quand le problème se répète

Car le stress, qui affaiblit le système immunitaire, peut vous rendre vraiment malade : il existe un lien direct entre le stress et plusieurs troubles physiques, en particulier les maladies dermatologiques (psoriasis ou eczéma), diges- tives (ulcère à l'estomac, maladie de Crohn, rectocolite ulcéro-hémorragique), car- diovasculaires (hypertension, infarctus...), sans parler des maux de dos... De plus, dès que vous vous laissez envahir par des émotions négatives que vous ne parvenez pas à gérer, le stress se chronifie... et peut tourner aux troubles

anxieux, à la dépression ou au burn-out.

## Se faire accompagner

Si performantes que soient les techniques corporelles et mentales ainsi que les thérapies complémentaires proposées dans ce guide, elles peuvent ne pas suffire en cas de stress important. Dans ce cas, ne vous obstinez pas : si vous n'obtenez pas d'améliora- tion dans un délai raisonna- ble, passez au niveau supé- rieur : une clinique du stress peut vous assurer une prise en charge complète, au niveau du corps comme de l'esprit, par une équipe de profession- nels spécialisés (médecins, psychologues, thérapeutes, coachs). Parlez-en à votre médecin, et renseignez-vous sur les délais pratiqués.



## Aller plus loin

Vous pouvez consulter les adresses et sites mentionnés au-dessous de chaque technique et/ou faire votre choix parmi les livres proposés sur cette page.

- **Activez votre nerf vague – Contre le stress, l'inflammation...**, Dr Navaz Habib, éd. Thierry Souccar, 2020.
- **Cohérence cardiaque 365, Le guide de la respiration antistress**, David O'Hare, Thierry Souccar, 2019.
- **Ma sophrologie antistress**, Carole Serrat, éd. Leducs.
- **Apprivoiser le stress par la pleine conscience**, Edel Maex, éd. DeBoeck.
- **Pratiquez l'autohypnose – La réponse immédiate contre le stress...**, Jean-Louis Abrassart, éd. Guy Trédaniel, 2017.
- **L'art-thérapie**, Jean-Pierre Klein, éd. PUF, 2019.
- **Homéopathie – Le livre de référence pour se soigner au naturel**, Dr Marie Gardéna, éd. Guy Trédaniel, 2018.
- **L'énergie qui guérit : traité de digitopuncture**, Jacques Staehle, éd. Pocket, 2018.
- **Gérer son stress et ses émotions**, Fabien Lafay (responsable du pôle réussite de l'université Jean Moulin Lyon 3), éd. L'étudiant Pratique, 2020.

Rédactrice en chef Anne Daix • Brand Manager Karen Hellemans  
Éditrice responsable Sophie Van Iseghem • Marketing Véronique Leman  
Directrice artistique Sandrina Doucet  
Conception et coordination Anne Deflandre • Texte Marie-Françoise Dispa  
avec Anne Deflandre Secrétariat de rédaction Françoise Gauder  
Conception graphique et mise en pages Nathalie Grignet  
Correction Julie Rouffiange • Photos Getty Images, Doc. privés  
Ce miniguide est une publication de Roularta Media Group S.A.  
Supplément du magazine Femmes d'Aujourd'hui