

Par Dr Charles Leroux, chiropraticien D.C.

13 juillet 2009

S'adapter aux stress : une question de choix et d'attitude

La santé est un état de bien-être optimal dans trois sphères distinctes (au moins) : physique, mentale et sociale. Les choix de vie que nous posons vers l'atteinte de cet objectif visent principalement à réduire les effets néfastes du stress. Avec la chiropratique, l'alimentation, la supplémentation, l'exercice, un des piliers les plus importants est la gestion de notre attitude.

Une vie stressante négativement vous mènera rarement vers un corps en santé. Une personne désespérée qui semble lutter contre tout est plus propice à expérimenter la maladie en dépit des autres stratégies de mieux-être qu'elle peut mettre en pratique.

D'un autre côté, une personne en paix d'esprit, qui se connaît bien, qui fait des efforts pour sortir victorieuse des obstacles qu'elle rencontre et qui expérimente des relations saines penchera plus du côté de la santé. Si vous ne vivez pas bien avec et dans votre corps, il est plus ardu pour ce corps d'être bien ou pour vous, d'être en santé. Vous ne pouvez séparer votre mieux-être de vos émotions. Chaque sentiment que vous avez affecte une ou plusieurs parties de votre corps.

Toute émotion crée un changement physiologique. La peau, le rythme cardiaque, la digestion, les articulations, le niveau d'énergie musculaire, les cheveux sur votre tête, les innombrables cellules... ces changements sont appelés les réponses au stress.

Les célébrations et les tragédies causent ce genre de réponses dans le corps. Plusieurs stress sont inévitables. Les seules personnes sur Terre qui sont sans stress sont celles qui sont visitées au cimetière... Cependant, le stress devient négatif seulement si :

- votre réponse face à lui est négative
- vos émotions sont inappropriées pour les circonstances
- la réponse perdure sur une longue période de temps
- les émotions sont continuellement écrasantes, exagérées et puissantes pour les circonstances et ne font pas partie de ce qui est constructif pour vous



Votre personnalité et vos émotions ne sont pas prédéterminées et programmées dès que nous pensons à quelque chose pour la première fois. Vous n'êtes pas qui vous pensez être ! Plusieurs se sentent emprisonnés dans un cerveau qui ne fonctionne tout simplement pas bien. Voici ce que la science a récemment découvert : vous contrôlez vos gènes. Pas l'inverse!

Bien que l'ADN représente votre empreinte de base, elle est mise en fonction par votre attitude et votre environnement. En commençant par accepter et coopérer avec la vie et reconnaître que Dieu, ou l'Univers selon votre point de vue, vous ait conçu puissant et non faible, vous pouvez commencer à entretenir un esprit de réussite, c'est-à-dire de percevoir le stress comme étant sécuritaire, versus vivre comme une victime dans un état de dépassement ou de stress négatif.

La force de la vie liée à votre habileté à supporter le stress

Votre habileté à éviter les maladies inflammatoires reliées au stress pourrait être reliée à votre personnalité. Spécialement pour les femmes âgées, un manque d'extraversion peut signaler des niveaux sanguins élevés d'une molécule inflammatoire qui surpassent la limite en lien avec un risque doublé de mort prématurée sur une période de 5 ans.

Une étude récente a démontré que les gens extravertis, en particulier ceux ayant un engagement social, avaient des niveaux sanguins plus bas d'interleukines-6, une molécule chimique inflammatoire. Les extravertis ont tendance à se concentrer plus sur le monde extérieur et sont plus souvent heureux lorsqu'ils sont actifs et entourés de gens. Les introvertis sont gênés et sont plus renfermés sur eux-mêmes.

Ceci prend tout son sens lorsque vous considérez que des expositions à long terme aux hormones du stress prendront éventuellement le contrôle de vos fonctions biologiques et de vos organes internes. Cette exposition active le système immunitaire et déclenche le relâchement de molécules chimiques qui stimule l'inflammation – ceci fait partie des tentatives de votre corps visant à maintenir l'équilibre et se guérir.

Si le stress est chronique, votre système immunitaire est en état d'alerte constant, ce qui mène vers des maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires, le cancer, l'Alzheimer et l'arthrite entre autres. C'est une considération majeure et une raison forte pourquoi il est réellement important de viser le stress de votre vie et les capacités de votre corps à s'y adapter si vous voulez être optimalement en santé.

Introvertis vs extravertis, et pourquoi les optimistes vivent plus longtemps

Le célèbre psychiatre suisse Carl Jung définit les gens introvertis comme des personnes timides ayant tendance à être peu sociables et à communiquer peu leurs émotions, alors que les extravertis portent leur attention sur le monde extérieur, désirent être entourés de gens et sont à l'aise dans ces situations, en plus d'entretenir des pensées plus positives et à être engagés dans la vie.

Des études précédentes ont aussi démontré que le caractère optimiste prédisposait à de plus grands bénéfices pour la santé et à une meilleure longévité. Les optimistes ont tendance à mieux gérer le stress et à prévenir la dépression, car ils développent des habiletés d'adaptation plus efficace et ont également un meilleur réseau social de support que les gens pessimistes.

La capacité à former des liens forts avec les autres a été démontré comme étant un facteur de meilleure gestion de stress, ce qui explique aussi pourquoi les extravertis ont généralement une réaction inflammatoire qui va durer moins longtemps, bref, ils sont moins souvent malades et lorsqu'ils le sont, ils récupèrent plus rapidement !

Plusieurs d'entre vous peuvent se considérer comme étant gênés, mais rien ne vous oblige à rester seul dans votre coin indéfiniment comme cela. Développer une perception plus positive de votre environnement et savourer la vie avec une pensée zen peut définitivement avoir un impact positif sur votre santé.

7 aspects pour développer une super attitude

- 1- Choisissez comment vous allez réagir :** Ce n'est pas ce qui vous arrive qui compte, mais plutôt la façon dont vous réagissez face à ce qui vous arrive, spécialement en cas de situation problématique inattendue.
- 2- Concentrez-vous sur le futur :** Premièrement, peu importe le défi qui est devant vous, concentrez-vous sur le futur plutôt que sur le passé. Au lieu de vous inquiéter à propos de qui vous a fait quoi et qui est à blâmer, concentrez-vous sur l'endroit où vous voulez être et ce que vous voulez faire. Développez une image mentale claire de votre futur gagnant et à partir de cela, prenez les actions que vous pouvez prendre en cette direction. Gardez votre esprit, vos pensées et vos images mentales orientés vers le futur.
- 3- Orientez vos pensées vers les solutions :** Pensez et parlez des solutions idéales aux obstacles ou arrêtez-vous un instant, plutôt que de gaspiller votre temps à recenser le problème sans cesse. Les solutions sont constructives et les problèmes sont négatifs et destructeurs. À l'instant où vous

commencez à penser en termes de solutions, vous devenez une personne plus positive et constructive.

- 4- Regardez la bon côté :** Assumez qu'il y a toujours quelque chose de bon dans chaque difficulté ou défi. Dr Normand Vincent Peale, grand auteur en pensée positive a dit un jour : *À chaque fois que Dieu veut nous offrir un don, il l'enveloppe dans un problème.* Le plus grand cadeau ou le plus grand don que vous recevez, plus grands sont les défis et les responsabilités. Mais l'aspect merveilleux de tout cela est que si vous voyez le bon côté, c'est le cadeau qui vous arrivera à la fin.
- 5- Recherchez la leçon :** Assumez que chaque situation survient toujours au bon moment, au bon endroit et que le but ultime est de vous diriger vers le succès et le bonheur. La vie vous a envoyé une circonstance pour vous faire apprendre quelque chose de valable, vous aider à devenir meilleur, vous faire grandir et évoluer.
- 6- Choisissez d'être positif :** Une attitude positive est indispensable à votre santé et votre réussite. Vous pouvez être vraiment dans cet état d'esprit simplement en pensant vers le futur et voir le bon côté des choses. Si vous faites ce que d'autres personnes que vous admirez font, si vous utilisez votre mental pour contrôler vos réactions, vous serez positifs la plupart du temps. Et vous profiterez des bénéfices plus rapidement !



Au Printemps de la Vie est un centre chiropratique ayant une approche de santé globale basée sur les 5 piliers de la santé :

S= système nerveux libre d'interférences

A= attitude mentale positive

N= nutrition et supplémentation de qualité

T= temps de repos approprié

E=exercice physique régulier

Notre mission est de servir avec passion, amour, intégrité, respect et compassion les personnes de tous âges et leur famille afin de les aider à s'exprimer et à cheminer vers une qualité de vie et une santé optimales, à la hauteur de leur plein potentiel.

Pour plus d'informations sur notre approche et nos services et les prochaines conférences : www.auprintempsdelavie.com

Vous avez aimé cette chronique ? Merci de partager cette chronique à votre entourage !