

C'est le nouveau mal du siècle, et il n'est pas près de disparaître puisqu'il résulte de notre mode de vie. Mais il faut apprendre à le gérer, expliquent deux thérapeutes.

Exercices pratiques

Les gestes qui font fuir le stress

Texte: Robert Habel
Photos: Claude Gluntz

Il se faufile partout, il menace tout le monde, il attaque aussi bien au travail qu'à domicile, dans une file d'attente à la poste que devant la machine à café à l'heure de la pause. Le stress, en ce début de troisième millénaire, se porte mieux que jamais et semble même promis

«Le meilleur réflexe c'est un verre d'eau!»

C'est sans doute son aspect le plus redoutable: le stress provoque instinctivement les pires réflexes qui soient: on a tendance à se ruer sur la nourriture, surtout la plus grasse, et sur tous les alcools possibles et imaginables, bière, vin, whisky...

«Il faut boire beaucoup quand on est stressé, surtout de l'eau! explique Laurence Candia. **Idéalement, le corps a besoin de boire presque le double qu'en temps normal.**» Mieux vaut éviter le café, le thé ou les sodas, qui ont un effet éphémère, et privilégier l'eau. C'est la boisson la plus profitable pour l'organisme.

Source d'équilibre

Il faut boire lentement, explique Laurence Candia, en réfléchissant à l'acte de boire, en conscience.



à un avenir radieux. Ce qui rend d'autant plus urgent d'apprendre à lui résister!

Toutes deux thérapeutes à Genève, Virginie Bucheler et Laurence Candia ont ainsi élaboré leur propre méthode, à la fois théorique et pratique, de lutte contre le stress. Objectif: mieux le connaître pour mieux le terrasser... ou plutôt, car la bête renaîtra toujours de ses cendres, pour mieux le tenir à distance.

«Il est important d'agir de manière globale, explique Virginie Bucheler. Il y a d'abord un travail de prévention à mettre en œuvre, c'est-à-dire avoir une hygiène de vie saine et un rythme de vie stable. Il faut ensuite avoir les bons réflexes quand on se retrouve dans une situation de tension et qu'on sent monter le stress.»

«Nous avons mis au point des outils simples et efficaces, ajoute Laurence Candia. Ces outils sont faciles à utiliser dans la vie quotidienne et donnent des résultats quasiment immédiats, en une ou deux minutes.»

Des exercices qui agissent sur la respiration et restaurent l'équilibre émotionnel et physique!

Prochain séminaire de gestion du stress: samedi 14 octobre, à Carouge (GE).
Renseignements: 022 700 01 93;
info@kinechi.ch;
laurence@kinesiologie-geneve.org

Trois exercices qui marchent en 1 minute

1 Pour stimuler et refaire circuler l'énergie, Virginie Bucheler masse le pied entre les orteils.



2 Pour apaiser les émotions et retrouver sa lucidité, une pression douce sur le front.



3 Pour calmer le système nerveux, deux pressions sous la clavicule et une autre sur le nombril.