**Pour lutter contre le stress, essayez l'une de ces   
15 astuces scientifiquement prouvées**

*Le stress vous submerge ? Voici quelques conseils pour vivre cette période aussi sereinement que possible.*

La crise sanitaire, des attentats, un reconfinement... La [liste est longue](https://www.huffingtonpost.fr/entry/reconfinement-annonces-macron-octobre_fr_5f998155c5b6aab57a0e6ddb), les questions sont nombreuses, résultat [le stress](https://www.huffingtonpost.fr/entry/attaque-au-couteau-a-la-basilique-de-nice-au-moins-un-mort_fr_5f9a7fc0c5b6c7fe582c165f) est bien là pour un grand nombre d’entre nous.

Le stress peut se traduire de différentes manières. Un battement de cœur qui s’accélère ou un léger sentiment de malaise ? Un manque de patience ? Une colère prête à exploser à chaque instant ?

Quand nous sommes stressés, les hormones comme le cortisol inondent notre système, produisant une réaction de “survie” pendant laquelle notre rythme cardiaque augmente, notre respiration se fait plus lourde (nécessitant donc plus d’oxygène) et nos vaisseaux sanguins se resserrent.

Alors que durant l’ère préhistorique, l’accroissement de sang dans notre cœur et nos muscles nous aidait à échapper aux prédateurs ou à nous sortir de dangereuses situations, nous ne sommes plus du tout dans le même type de situations aujourd’hui.

[Notre corps ne peut pas faire la différence entre un grizzli en train d’approcher](https://www.huffpost.com/entry/body-stress-response_n_2902073), un(e) conjoint(e) énervé(e) ou un embouteillage particulièrement épique, et il déclenche une réaction de stress même quand il n’y a pas de danger immédiat. Au lieu de nous aider à nous échapper, cette réaction peut alors contribuer à des problèmes de santé chroniques comme l’hypertension, des maux de tête, mais aussi un état dépressif et des troubles d’anxiété. Plus encore, le stress peut empirer d’autres soucis de santé, comme l’asthme, le syndrome du côlon irritable ou l’insomnie.

La bonne nouvelle ? De la même manière que nous possédons une “réaction de stress”, nous avons une “réaction de relaxation”, durant laquelle notre respiration ralentit, diminuant la tension artérielle, et réduisant le besoin d’oxygène.

Comme nous ne pouvons pas vraiment empêcher le stress de nous gagner, autant travailler à en supprimer les effets. C’est dans ce but que nous vous présentons ici 15 façons de contrôler votre stress, fondées sur des preuves scientifiques.

**1. Marchez pendant 10 minutes**

Même si n’importe quelle promenade vous aidera à vider votre tête et à booster les endorphines (qui, du coup, [vont réduire les hormones de stress](http://www.webmd.com/depression/guide/exercise-depression)), pensez à aller marcher dans un jardin ou un autre espace vert, à proximité de votre domicile.

**2. Respirez profondément**

Tout yogi sait que la respiration joue un rôle important en nourrissant le corps. Et la recherche médicale confirme : les exercices de respiration – ou simplement le fait de faire quelques respirations profondes – peut aider à réduire la tension et soulager le stress, grâce à un supplément d’oxygène.

**3. La visualisation**

Une courte représentation est un moyen facile de se recentrer. Il vous suffit de vous installer confortablement (n’importe où !) et ensuite de visualiser une scène paisible : des vacances à venir, votre plage favorite…

**4. Mangez un en-cas (en faisant attention !)**

Manger parce que vous êtes stressé n’est pas forcément négatif. La connexion entre les intestins et le cerveau est importante – on l’appelle ‘l’axe intestins-cerveau’ - et bien des études intéressantes soutiennent l’idée que les intestins constituent un élément médiateur fondamental de la réaction de stress. Après tout, le stress est un phénomène qui passe par le système immunitaire et le cerveau, et vos intestins sont les plus grands organes de votre système immunitaire.

Choisissez un en-cas qui vous remplisse bien – comme la moitié d’un avocat, une poignée de noix ou noisettes, ou un œuf dur – parce que rien n’est plus stressant pour le cerveau qu’avoir l’impression qu’il manque de nourriture. Mangez loin de votre ordinateur et allez vous asseoir dans un endroit paisible. Concentrez-vous sur la nourriture : sa texture, son goût, la sensation qu’elle vous procure. Et maintenant, votre en-cas est devenu un moment de méditation.

**5. Faites-vous plaisir ! Mangez un (un seul !) bonbon**

Manger ou boire quelque chose de sucré a un effet apaisant parce que [cela régule la production d’hormones du stress, les glucocorticoïdes](http://www.eurekalert.org/pub_releases/2005-11/uoc-ssc111005.php) (ce qui permet de comprendre pourquoi on se retrouve parfois à fixer le fond d’un paquet de gâteaux vides, quand les choses tournent mal). Un carré de chocolat, un petit bonbon, ou une autre douceur de taille raisonnable, peut aider en cas de stress.

**6. Achetez-vous une plante**

Les plantes d’intérieur ne sont pas simplement de magnifiques purificateurs d’air, [elles vous aident aussi à vous détendre](http://www.prevention.com/houseplants/). Les chercheurs ont établi que simplement se tenir autour de plantes suffit à déclencher une réaction de relaxation.

**7. Essayez cette astuce du “yoga Naam”**

D’après Sharon Melnick, auteur du livre *Success Under Stress* (“Réussir sous le stress”), appliquer une pression sur les jointures à la base de l’index et du majeur peut aider à créer une impression de calme instantané. “Cela active un nerf qui détend la zone près du cœur, permettant à cette sensation d’agitation que vous ressentez de s’en aller”, a déclaré Melnick.

**8. Relâchez progressivement vos muscles**

Commencez par les orteils et remontez petit à petit : contractez autant que possible les muscles du pied, puis relâchez-les. Remontez en contractant et en relâchant chaque muscle jusqu’à finir avec votre visage. Ça a l’air idiot comme ça, mais cette méthode peut aider à réduire l’angoisse et le stress, et on la recommande souvent aux patients ayant souffert de dépressions ou de troubles de l’anxiété.

**9. Mettez de la musique**

[Si la musique classique a un véritable effet apaisant](http://psychcentral.com/lib/the-power-of-music-to-reduce-stress/000930) – elle ralentit le rythme cardiaque, baisse la tension artérielle et diminue même les niveaux d’hormones du stress –, n’importe quelle musique que vous aimez remplira votre cerveau de neurohormones de bien-être, comme la dopamine.

Vous n’avez pas d’écouteurs à portée de main ? Essayez de fredonner ou de jouer votre propre musique.

**10. Éloignez-vous de l’ordinateur**

Une étude de l’université de Gothenburg, en Suède, a associé [un usage continu de l’ordinateur](https://www.huffpost.com/entry/technology-depression_b_1723625) avec le stress, la perte de sommeil, et la dépression chez les femmes. Selon la même étude, faire de l’ordinateur tard le soir a été aussi associé au stress – aussi bien chez les hommes que les femmes.

Assurez-vous de faire des pauses fréquentes durant votre journée passée devant l’ordinateur – et essayez de vous déconnecter au moins une heure avant le coucher.

**11. Raccrochez, puis éteignez votre téléphone**

Les portables sont sources de stress, c’est absolument certain. Parler peut même augmenter votre pression artérielle.

**12. Ou bien au contraire, connectez-vous**

Certes, les écrans peuvent être source de stress, surtout quand on télétravaille. Mais utilisés de la bonne manière, il n’y a pas de raison pour que vous ne puissiez pas compter sur Internet [pour soulager un peu votre stress](https://www.huffpost.com/entry/internet-based-stress-management-programs_n_3187080).

**13. Regardez une vidéo qui fait le buzz**

Un bon éclat de rire est une bonne technique de relaxation. Les rires augmentent le volume d’air riche en oxygène que vous ingérez, stimulent votre cœur, vos poumons, et vos muscles, et augmentent les endorphines qui sont relâchées par le cerveau.

**14. Voyez votre meilleur(e) ami(e) en visio**

Les amis ne sont pas là que pour s’amuser – ceux qui sont très proches peuvent vraiment réduire votre production de cortisol. Un FaceTime ou un Skype ne peut faire que bien.

**15. Les travaux manuels**

Des mouvements répétés – comme l’aptitude gestuelle précise utilisée pour le tricot, pour faire des bijoux, ou du point de croix – peuvent apaiser l’angoisse.

*Meredith Melnick— Le HuffPost*