



Le stress, Dr Charles André Pigeot, Dr Chantal VULLIEZ

Thérapie comportementale et cognitive et Homéopathie

Jeudi 24 Novembre 2016 – Tassin la demi lune

Nous avons eu des explications théoriques mais aussi des exercices pour gérer le stress, entrecoupés de beaucoup de rires.

Prendre conscience de nos schémas (abandon, échec..), et du cercle (le pilote automatique) qui nous enferme est une première étape. Maîtriser les émotions-pensées automatiques - comportement-conséquence sur moi et sur les autres. Au déclenchement d'une émotion, se demander ce que je ressens, ce que je dis, de ce que je fais.

Arrêter ces « programmes » neuronaux est possible par des apprentissages comme la répétition régulière d'exercices

Pour s'autoévaluer : Compter vos respirations pendant 1 minutes (l'idéal se situe autour de 6-8 respiration/minute)



Exemple d'exercices :

Une respiration lente, par le ventre, en fermant les yeux. En cas de stress, la respiration s'accélère, les muscles intercostaux se bloquent et entravent la respiration. Il faut alors ralentir la respiration et la descendre au ventre.

La concentration dirigée : fixer son attention sur un objet, une couleur... cela permet de quitter l'autoroute installée dans notre cerveau tout au long de notre vie.

La pleine présence : Etre dans l'instant présent- bon bain chaud : ne pas penser à ce que l'on va devoir faire..., revenir à nos sensations de détente dans l'eau chaude...

Le dr Pigeot nous a aussi parler de remèdes homéopathiques pour calmer le stress- selon la morphologie, le terrain : ignatia, gelsénium, argentum nitricum, nux vomica, lycopodium.....

Nous repartons avec des solutions pour que le calme règne autour de nous!

Merci à nos deux médecins !



Solidarité Homéopathie et Médecines alternatives - Antenne Lyon

Association reconnue d'Assistance et de Bienfaisance

Président : Docteur Chantal Vulliez

Contact : S. Mougenot : 06 07 48 13 71 - E-mail : shlyon@orange.fr

site: www.solidarite-homeopathie.org