



Compte rendu

Stress, burnout et sens de la vie Conférence organisée par solidarité homéopathie 15 Mars 2018 - Montpellier

Nous étions très nombreux à écouter Brigitte NODON, thérapeute, nous parler du stress, du burnout et du sens de la vie.

Elle nous a d'abord expliqué comment grâce à l'apport des neurosciences, nous avons une meilleure connaissance du fonctionnement normal du cerveau, de sa plasticité et comment malgré tout, nous sommes les marionnettes de notre inconscient puisque 95 % de notre cerveau est relié à notre inconscient ou subconscient.

Elle a ensuite insisté sur la chimie du cerveau qui à l'aide de molécules maintient l'homéostasie du système créant cette alchimie subtile et harmonieuse entre notre corps et notre esprit.

Cette harmonie est parfois rompue par le stress jusqu'à ce que le cerveau « disjoncte » dans ce qu'on appelle un « burn out ».

Les causes en sont multiples (hygiène de vie, pression de l'environnement, situations professionnelle ou affective difficiles, traumatisme non digérés ...).

Le cerveau s'adapte (phase d'alarme, d'activation, résistance ou épuisement) en mobilisant ses ressources (système nerveux sympathique ou parasympathique, sécrétion de neuropeptides) pour finir comme un automate.

C'est là que l'aide extérieure est nécessaire pour acquérir des outils qui vont permettre de sortir de la crise.



Brigitte NODON a évoqué différentes techniques (cohérence cardiaque, sophrologie, méditation, lâcher prise...) et ressources pour prendre conscience de l'importance prendre du temps pour soi pour mieux se connaître, appréhender ce qui nous fait vibrer et réapprendre à être automatiquement heureux.

A l'aide d'exemples marquants, Brigitte NODON a su nous insuffler ce souffle de vie qui rend heureux et en bonne santé !

Merci pour ce bon moment !