

# TRAITER LE STRESS



Le stress est une réaction physiologique naturelle de notre organisme. Le stress permet de mobiliser nos ressources face à une tâche à accomplir ou un danger à affronter.

Normalement ponctuel, il est de plus en plus présent dans nos sociétés, à mesure que notre rythme de vie s'accélère. Un stress permanent devient alors néfaste, et se traduit par des symptômes tels que des difficultés de concentration, irritabilité...

A terme, il peut entraîner des troubles psychiques et physiques importants, comme des troubles du sommeil, de l'appétit, des perturbations cardiaques, des douleurs abdominales, des problèmes de peau ainsi qu'un pessimisme global, une dévalorisation voire une autoaccusation. En outre, des comportements se trouvent associés comme un isolement social, une agressivité, une susceptibilité, une intolérance à la frustration et une fatigabilité.



## Points de pression

Avec les points de pression, ou en acupuncture, on peut soulager le stress en traitant les points suivants à droite et à gauche :

- VG20 : au sommet du crane, sur la ligne reliant le sommet des oreilles
- GI4 : au creux de l'angle du pouce et de l'index
- MC6 : à deux doigts au dessus du pli du poignet

- C7 : sur le pli du poignet du côté de l'extérieur (du côté de l'auriculaire)
- C3 : au pli du coude, face interne

L'anxiété, quant à elle, est plus apparentée à une peur diffuse, un stress permanent face une situation ou un environnement particulier. Elle est souvent bénigne, mais il peut exister une forme pathologique : le trouble anxieux généralisé (TAG).

Celui-ci se traduit par une anxiété permanente face à l'avenir, une peur systématique de l'imprévu. Impossible pour la personne de se réjouir face à un événement positif futur, elle appréhende toujours un imprévu. Environ 2 à 5 % de la population serait concernée. Ce TAG peut évoluer vers une dépression s'il n'est pas traité.

Indépendamment du TAG, l'anxiété peut être un symptôme de troubles plus importants : troubles obsessionnels compulsifs, phobies (notamment phobie sociale...).

Là encore, des points de pression peuvent aider à nous soulager :

- C9 : sur le coin de l'ongle de l'auriculaire, côté annulaire
- MC9 : sur le coin de l'ongle du majeur, côté index
- MC7 : au milieu du pli du poignet (intérieur)
- TR10 : au dessus de la pointe du coude
- V62 : sous la cheville, face externe

Ces points restent accessibles discrètement et peuvent être stimulés même lorsqu'on est au travail.

Pour rappel :

- VG : Vaisseau Gouverneur, qui part de la point du coccyx et qui se termine sous le nez au "point de vie et de mort"
- GI : Méridien du Gros Intestin, qui débute au coin de l'ongle de l'index et qui se termine au coin du nez
- MC : Méridien du Maître du cœur, qui part au dessus du mamelon pour se terminer au coin interne de l'ongle du majeur
- C : Méridien du cœur, qui débute sous l'aisselle pour se terminer au coin interne de l'ongle de l'auriculaire
- TR : Triple Réchauffeur, qui débute au coin externe de l'ongle de l'annulaire et qui se termine à l'extrémité externe du sourcil
- V : Méridien de la Vessie, qui débute au coin interne de l'œil, va derrière le crane, puis se sépare en deux branches dans le dos pour se terminer au 5e orteil.

## Les huiles essentielles

Les huiles essentielles peuvent apporter aussi une aide précieuse. Une étude a montré que la diffusion d'huiles essentielles d'orange (*Citrus sinensis*) aidait les patients à déstresser dans la salle d'attente d'un cabinet dentiste. Une autre étude de a montré qu'en hôpital, les huiles essentielles de lavande, marjolaine, géranium, mandarine et cardamome étaient aussi efficaces pour faire dormir les patients insomniaques que les médicaments sédatifs classiques. En Irlande, une étude menée en double aveugle dans un service de neurologie en long séjour, a montré que les patients atténuaient leur anxiété et leur détresse psychologique grâce aux huiles essentielles de lavande, arbre à thé et romarin. Pour les adolescents, qui subissent évidemment un changement hormonal à mesure qu'ils deviennent adultes, les huiles essentielles ont aussi prouvé leur efficacité. La camomille romaine et la marjolaine sont bien connues pour leur pouvoir antistress. En complément, la menthe poivrée peut aussi aider pour lutter contre la fatigue en période d'examen. Le laurier noble peut aussi accroître l'assurance le jour de l'examen. Le basilic exotique améliore le tonus cérébral. La rose possède aussi un pouvoir sédatif et antistress. L'hydrolat de rose de Damas est également indiqué dans les manifestations émotionnelles négatives (colère, dépression, abattement, agressivité, ...). Ce dernier est plus accessible financièrement. L'huile essentielle de lavandin (ou lavandin super) favorise un sommeil naturel et réparateur. Elle est également cicatrisante pour la peau. En diffusion pour ses vertus antistress, elle donne de bons résultats. Le réflexe antistress est probablement le [petit grain bigarade](#) : Appliquer une goutte sur la face interne du poignet 2 à 3 fois par jour. Respirez profondément en rapprochant vos poignets de votre visage. Dans les formules ci-dessous, on utilisera

le terme HE pour huile essentielle et HV pour huile végétale. Une formule plus complète pour le stress, en diffusion 30 mn le matin et 30 mn le soir dans les pièces à vivre : 10 gouttes de chacune de ces HE :

- HE petit grain bigarade
- HE ylang-ylang
- Essence Orange douce
- HE lavande officinale

Pour lutter contre l'anxiété, vous pouvez essayer cette préparation. Mélanger en même proportion :

- HE néroli
- HE marjolaine des jardins
- HE camomille romaine
- HE ylang-ylang-ylang

Appliquer ce mélange 3 fois par jour sur la voûte plantaire, sur la face interne des poignets et sous la langue. La nervosité, l'agitation ou l'excitation provoquent une dépense énergétique importante et donc fatigante. Un tel état peut être apaisé avec la formule suivante :

- HE lavande officinale (1 goutte)
- HE camomille romaine (1 goutte)
- Essence de mandarine (1 goutte)
- HV calophylle (3 gouttes)

Appliquer ce mélange 3 fois par jour sur le plexus solaire, la voûte plantaire, la face interne des poignets et éventuellement sur la langue. En cas de choc émotionnel, masser lentement le plexus solaire avec 3 gouttes de camomille romaine. Une formule plus complète peut être préparée avec les HE suivantes, en proportions identiques :

- HE camomille romaine
- HE rose de damas
- HE menthe poivrée
- HE nard de l'Himalaya
- HE marjolaine des jardins

Appliquer cette préparation en massages légers sur le plexus solaire, le plexus cardiaque, le plexus sacré et sur la face interne des poignets. Contrôler la respiration. L'hypertension, la tachycardie ou les palpitations sont des conséquences du stress. Elles peuvent être apaisées par une alimentation équilibrée, du sport régulier, une bonne respiration ventrale et par un mélange d'huiles essentielles. L'Ylang-Ylang a des propriétés antifatigue, antalgique, régulatrice cardiaque (tachycardie par exemple), elle ralentit la chute des cheveux lorsque mélangée à un shampoing. Elle aide aussi en cas d'attaque de panique. Vous pouvez préparer le mélange ci-dessous pour une diffusion dans la pièce à vivre, par exemple, 1H le matin et 1H le soir :

- HE lavande officinale (5 ml)
- HE ylang-ylang (5ml)
- HE verveine citronnée (5ml)

A noter qu'il existe aussi des synergies déjà prêtes comme la [Synergie Détente](#) chez Green Nature.

## Les CEF

Cette formidable invention russe est de plus en plus connue en Europe. Elle consiste à créer un environnement vibratoire particulier. Il existe de nombreux modèles de CEF (plus de 90), chacun adapté à une problématique. Certains sont adaptés pour gérer le stress, par ex, le CEF n°16 de la série mauve "[Espace Propre](#)", le CEF n°13 "Mental sain" de la série mauve, le "Source de Lam" de la série exclusive, le "[Zdrava](#)" de la série collection ou même le CEF basique n°2 "Détox" de la série bleue. Un CEF est inusable et fonctionne sans pile. Un très bon investissement car on peut le prêter à

ses proches.

Enfin, si toutes ces astuces peuvent vous aider, n'oubliez pas que si vous ressentez un stress régulier, c'est qu'il faut peut être changer quelque chose dans votre vie ou apprendre à gérer ce stress. Pensez donc aussi à la sophrologie, yoga, magnétisme ou tout simplement à évacuer le stress par une bonne activité sportive.

### **Bibliographie**

Lehrner J, Eckersberger C, Walla P, Potsch G, Deecke L, 2000, Ambient odor of orange in a dental office reduces anxiety and improves mood infemale patients. *Physiol Behav.* 71(1-2):83-6.

Tisserand R, 1988, Lavender beats benzodiazepines. *International journal of Aromatherapy.* 1(1) 1-2.

Walsh E, Wilson C, 1999, Complementary therapies in log-stay neurology in-patient settings. *Nurse Stand.* 13:32-5.