

## Comment lutter contre le stress ?

Le stress est un mal que nous subissons au quotidien et qui peut avoir des origines multiples. De nos jours nous ne sommes plus obligés de lutter contre lui de façon médicamenteuse en retardant le jour où nous arrivons à saturation et où le besoin d'antidépresseurs devient viscéral. Il existe désormais d'autres méthodes.

La première peut être considérée comme une méthode classique puisqu'il s'agit de l'ostéopathie. Rassurez-vous, ces professionnels ont l'habitude de soigner nos maux en douceur et en nous relaxant. Ils sont à votre écoute, vous conseillent afin que le bien-être dans lequel ils vous plongent dure le plus longtemps possible. Certaines personnes ont également peur que l'ostéopathe fasse "craquer" la colonne vertébrale mais désormais il existe des techniques de manipulation assez douces. Un autre point positif est que la plupart des mutuelles remboursent ces actes de soin !

Une autre méthode que j'ai personnellement testée est le yoga. Et ce n'est pas qu'une "activité de nana". Elle peut également convenir à ces messieurs ! Oui, cette activité peut se pratiquer chez vous ou en salle de sport. De nombreuses vidéos sur YouTube, vous expliquent comment exécuter les mouvements. Qui a dit que la technologie empêchait de se détendre ! Si vous y croyez en étant patient et assidu tous les jours, vous constaterez des résultats très rapidement.

Si le stress provient d'un problème de relation humaine, une des solutions les plus efficaces est la psychanalyse. Il n'y a aucune honte à aller voir un psychologue. N'avons-nous pas le droit de soigner nos âmes sans être jugé ? Et bien je pense qu'en 2017, nous le pouvons et que toute personne qui se sent mal, devrait pouvoir avoir accès à ceci.



Enfin, J'aimerais vous parler de la dernière méthode qui est l'hypnose. Non, ce n'est ni de la magie, ni de la sorcellerie ! Il s'agit juste de guider votre inconscient pour le calmer et vous "débloquer", afin d'aborder la vie plus sereinement ! Il y a plusieurs manières d'aborder l'hypnose, vous pouvez écouter un CD d'hypnose qui passe par la suggestion (il ne vous mettra pas en transe) ou bien, vous pouvez carrément aller voir un hypnotiseur.

Toutes ces méthodes peuvent être accompagnées de lectures sur le bien-être afin de mieux comprendre les problèmes qui vous assaillent.