

Marc Dellière

Vivre bien avec et sans stress

Extrait du livre

[Vivre bien avec et sans stress](#)

de [Marc Dellière](#)

Éditeur : Éditions Robert Jauze



<http://www.editions-narayana.fr/b15205>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email info@editions-narayana.fr

<http://www.editions-narayana.fr>



TABLE DES MATIERES

Sommaire	5
Introduction. Cultivez votre stress et épanouissez-vous.....	9
Première partie. Tout ce qu'il faut savoir sur le stress.....	11
L'origine du mot et ses définitions.....	13
L'origine du mot stress	13
Qui est à l'origine de la notion de stress ?	13
Qu'est-ce que le stress?	15
Quels sont les stressseurs ?.....	19
La vie et le stress	19
L action est-elle toujours consécutive à un stress ?	19
Vous dites que le stress est en rapport avec un stimulus. Ne pensez-vous pas que nous baignons alors dans un océan de stress?	20
Quel est le stress le plus fréquent?	21
L'homme et le stress.....	22
Qui est concerné par le stress ?.....	22
Les femmes sont-elles plus stressées que les hommes ?.....	23
Sois belle et tais-toi !.....	23
Sois disponible	24

Donne du plaisir !	24
Y a-t-il des rapports entre stress et statut social ?.....	24
Que dire sur le stress dans l'histoire de l'humanité ?	25
Que dire de l'homme moderne ?	27
Les manifestations du stress.....	27
Comment reconnaître le stress ?	27
Comment se traduit-il à l'intérieur de notre organisme ? ..28	
Hans Selye a parlé de phase d'adaptation.	
En quoi consiste-t-elle ?	29
Quels effets secondaires des traitements par corticoïdes peut-on rapprocher de la phase d'adaptation et du stress chronique?.....	34
En quoi consiste la dernière phase, celle de l'épuisement ? .35	
Y a-t-il un stress positif ?.....	35
Quand le stress devient-il négatif?.....	37
La mesure du stress.....	37
Existe-t-il une échelle du stress?.....	37
Peut-on mesurer le stress ?	39
Quels sont les marqueurs biologiques du stress ?.....	41
Y a-t-il d'autres approches?.....	42
Dépister précocement le stress permet-il de prévenir les métastases du stress ?.....	42
Le stress et la personnalité	45
Le stress est-il toujours individualisé comme en homéopathie ?	45
Sommes-nous inégaux devant le stress?.....	45
A-t-on déterminé des types de personnalité sur le plan psychologique susceptibles de présenter plutôt certains symptômes?.....	46
La personnalité de type A	47
La personnalité de type B	48
La personnalité de type C	48
N'existe-t-il pas des drogués du stress?.....	49
N'y a-t-il pas des personnalités avec des traits de caractères précis permettant de mieux gérer le stress ?.....	49

Comment une personne donnée fait-elle face au stress ?....	50
Les notions de contrôle interne et de contrôle externe et leurs rapports avec le stress	51
Qu'est-ce qui peut influencer notre réaction au stress ?	52
Le stress et le système nerveux	55
Quel est le rôle de notre système neurologique dans le stress?	55
Qu'est-ce que le système nerveux autonome (système neurovégétatif)?	55
Comment fonctionne le cerveau ?.....	58
Comment le cerveau gère-t-il nos mouvements et nos sensations ?.....	59
Qu'est-ce que l'intelligence et la mémoire?.....	60
Avons-nous bien deux cerveaux comme nous avons deux cœurs?	60
Qu'est-ce qu'une personne cerveau gauche ?.....	62
Qu'est-ce qu'un métaprogramme ?.....	62
Qu'est-ce qu'une personne cerveau droit?.....	63
Est-il préférable d'être cerveau droit ou gauche ?.....	63
Le stress est-il latéralisé sur un plan cérébral ?.....	64
Le stress et les émotions.....	64
Qu'est-ce qu'une émotion ?.....	64
Que se passe-t-il lors d'un coup de foudre?	68
Peut-on ignorer ses émotions et celles des autres ?.....	68
Que se produit-il après nos émotions sur le plan cognitif (pensée) ?	68
Comment notre cerveau gère-t-il le stress à partir des émotions ?	69
Pourquoi sommes-nous toujours sur nos gardes ?.....	70
Y a-t-il une ou des sécrétions hormonales lorsque nos émotions surgissent ?.....	71
L'état de stress post-traumatique	72
Le syndrome de stress post-traumatique (SSPT).....	72
Le traitement du SSPT.....	73
Qu'est-ce que la résilience chez l'enfant?.....	73

Deuxième partie. Les effets du stress	75
Les effets du stress sur le corps	77
Les organes touchés sont-ils toujours les mêmes ?.....	77
Le tube digestif	78
La peau	79
Comment nos glandes endocrines réagissent-elles au stress?.....	80
L'hypophyse.....	80
La thyroïde.....	81
Hyperthyroïdie.....	81
Hypothyroïdie	81
Les surrénales	82
Insuffisance surrénale	82
Syndrome de Cushing.....	82
Le pancréas.....	83
Les poumons	84
Quelles maladies sont dues avec certitude au stress ?.....	85
Les maladies du psychisme	85
Y a-t-il différents types d'anxiété?.....	86
Quels sont les liens entre stress et dépression ?.....	86
Les maladies neurologiques	87
Quel rapport entre migraine et stress ?.....	87
Les allergies	88
La pression artérielle.....	89
L'immunité.....	90
L'inflammation.....	91
Le stress peut-il être à l'origine d'un cancer du sein ?.....	92
Y a-t-il plus de stress lors de la grossesse ?.....	93
Y a-t-il des fractures liées au stress?.....	95
Le stress agit-il sur le poids ?.....	95
Le stress agit-il sur la mémoire ?.....	96
Le syndrome métabolique a-t-il un rapport avec le stress?.....	96
Le stress et les cellules	98

Qu'est-ce que le stress oxydatif ?.....	98
À quoi servent les protéines du stress ?.....	99
Troisième partie. La gestion physique et psychologique	
du stress	103
Faire face au stress	105
Les évaluations indispensables.....	106
Les règles de base.....	106
Le stress et l'alimentation	109
Y a-t-il un régime adapté au stress?	109
Les aliments peuvent-ils stresser notre organisme ?.....	110
En quoi consistait le régime préhistorique ?.....	112
Mais à quoi ressemblaient donc nos lointains ancêtres	
paléolithiques?	114
Le stress et le sommeil	115
Comment devons-nous dormir ?.....	115
Quelle est la durée des différents cycles?.....	115
Pourquoi ce sommeil par cycles?	116
Combien d'heures de sommeil sont nécessaires pour	
une bonne récupération ?.....	116
Y a-t-il des indicateurs du sommeil ?.....	118
À quel moment faut-il donc dormir?.....	118
Y a-t-il des portes d'entrée du sommeil ?.....	119
Le stress et la relaxation	120
La respiration peut-elle agir comme un tranquillisant ?...	120
Comment se relaxer de manière efficace ?.....	121
Des exercices de relaxation originaux.....	123
Que dire du rire?.....	124
Mais le plus important n'est-ce pas l'amour ?	124
Le stress et le psychisme	125
Qu'est-ce que le coping?.....	125
Avons-nous une boussole antistress?.....	125
Comment gérer nos pensées ?.....	126
Comment gérer nos comportements avec nos pensées ?... ..	127

Comment cesser d'être une victime?	128
Comment gérer une surcharge de travail?.....	128
Comment vivre sans stress dans ce monde de surinformation?	129
Qu'est-ce qui paralyse un orateur?	129
Le stress et l'exercice physique	130
Comment accepter le stress des compétitions sportives du dimanche?	131
Quatrième partie. La gestion médicale du stress	133
L'homéopathie.....	135
Samuel Hahnemann, médicament et hôpitaux homéopathiques	135
Les rapports entre l'homéopathie et le stress	139
L'homéopathie est-elle adaptée au traitement du stress ? ...	141
Les spécialités homéopathiques le plus souvent conseillées pour le stress.....	142
Les principaux médicaments homéopathiques du stress aigu	142
Les principaux médicaments homéopathiques du stress chronique.....	147
Les principaux médicaments homéopathiques du comportement de lutte.....	147
Les principaux médicaments du comportement de ruse..	150
Les principaux médicaments du comportement de fuite ou d'inhibition.....	151
Les principaux médicaments du comportement de dépendance affective.....	153
Les principaux médicaments du refoulement.....	154
Les médicaments de la crise d'angoisse.....	155
Les médicaments pour les difficultés d'endormissement..	156
Les médicaments des réveils nocturnes précoces.....	157
L'acupuncture	158
La phytothérapie	158

L'aubépine	158
La passiflore	159
La valériane	159
L'escholtzia	159
L'échinacée.....	160
Le fenugrec	160
Le houblon	160
Le tilleul.....	161
Le millepertuis (Hypericum perforatum).....	161
Les plantes médicinales adaptogènes.....	162
L'aromathérapie	162
Les usages.....	163
En usage interne ou par la bouche	163
En usage externe ou sur la peau.....	163
Les différentes huiles essentielles	165
Lavande officinale (Lavandula angustifolia)	165
Petit grain, zestes de mandarine (Citrus reticulata blanco).....	165
Leptosperme citronné (Leptospermum citratum)	165
Géranium rosat bourbon (Pelargonium asperum type bourbon).....	165
Ylangylang (Cananga odorata)	166
L oligothérapie.....	166
La gemmothérapie.....	168
Les traitements allopathiques	168
Le traitement de l'état de stress post-traumatique ou ESPT	168
Les antidépresseurs.....	168
Les antipsychotiques.....	169
Les anxiolytiques et hypnotiques.....	169
Le traitement des retentissements cardio-vasculaires du stress.....	169
Les bêtabloquants	169
Les inhibiteurs des canaux calciques ou ICC.....	170

Les inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine ou IEC	170
Quelques antistress pour le quotidien.....	171
La gelée royale	171
La levure de bière	171
Le sauna.....	173
Cinquième partie. Quelques situations de stress	175
Les difficultés financières	177
Le chômage.....	177
Les accidents	179
Les décès	179
Le couple.....	180
Lenfant.....	181
La prise en charge d'une personne âgée	183
Le sport.....	183
La prise de parole en public	187
La gestion des émotions.....	188
Les principes de plaisir et de déplaisir.....	188
La colère	189
La peur	189
La honte	190
La timidité	190
Lexique.....	193
Table des matières.....	203
Notes du lecteur.....	211



Marc Dellière

[Vivre bien avec et sans stress](#)

215 pages, broché
publication 2006



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr