



# Le stress et les *émotions*

Qu'est-ce qui pourrait, sur le plan individuel, aider à mieux se soigner, que ce soit physiquement ou psychologiquement ? Ici, il est d'abord question de bien s'alimenter, de faire de l'exercice régulièrement, de cesser de fumer et de consommer de l'alcool modérément. Ces éléments sont importants à considérer si l'on veut prendre soin de soi.

Mais qu'est-ce qui pourrait se greffer à ces mesures préventives ?

**Par D<sup>r</sup> Martin Moisan**

Pour maintenir une santé optimale, il est bon de se poser la question suivante : est-ce que je gère bien mon stress et mes émotions (tristesse, colère, culpabilité...) ? Il est maintenant connu de la science que l'anxiété peut affecter le corps et entraîner des dysfonctions organiques. Une meilleure gestion à ce niveau pourrait donc aider à ce que l'on se porte mieux.

Cela signifie que plus on perçoit sa composante émotive, plus il est possible de faire face à des déséquilibres à l'intérieur de soi, et plus on peut développer une autonomie vis-à-vis de sa propre santé. C'est bien sûr, tout un défi, car le rythme effréné auquel une majorité adhère actuellement, de par le travail, les responsabilités familiales ou autres, ne laisse guère de temps pour vraiment s'arrêter et se regarder attentivement dans le miroir.

«Lorsque l'on vit un malaise, le seul fait de considérer sa composante émotive peut aider à la diminution et même au soulagement de ce même malaise, et ce parce qu'il est alors possible de mieux percevoir le stress ou les émotions en cause.»

D'ailleurs, maintes fois l'auteur a vu des gens en consultation médicale qui vivaient des moments difficiles (épuisement, dépression, anxiété...), et qui, de par la souffrance psychologique qu'ils expérimentaient, ont pu mieux percevoir que du stress et des émotions s'étaient accumulés au point tel qu'ils n'étaient plus capables de maintenir le rythme habituel, et qu'un ralentissement des activités s'avérait absolument nécessaire afin de garder la tête hors de l'eau.

La souffrance psychologique pourrait donc, en fin de compte, s'avérer positive dans le sens où elle peut mener quelqu'un à se voir sous un autre angle, et surtout à considérer que d'autres composantes que son corps physique existent. Cette prise de conscience entraîne habituellement une certaine ouverture pour envisager des aspects de soi-même qui ne sont pas visibles à l'œil nu.

Mieux se soigner pourrait donc vouloir dire de prendre davantage en considération non seulement son aspect physique, mais aussi sa composante émotive. Ainsi, prendre soin de soi peut être à la fois simple et complexe, tout dépend de quel point de vue on y jette un regard.

La complexité provient entre autres du fait que le stress et les émotions peuvent s'emmagasiner de façon sournoise, à notre insu, au niveau des organes et des glandes, et ainsi perturber les différentes fonctions du corps (systèmes cardiaque, pulmonaire, digestif, urinaire, gynécologique...). Il est donc possible de ne manifester aucun symptôme et d'être bien portant physiquement, mais d'accumuler tout de même inconsciemment du stress dans le corps, ce qui entraîne, à la longue, un milieu propice au développement de symptômes.

Par conséquent, ne pas tenir compte de sa composante émotive semble plutôt nourrir une forme de séparation à l'intérieur de soi qui peut nuire à sa propre longévité et au maintien du bon fonctionnement de ses organes. C'est ainsi que d'oublier ses émotions et de ne pas les considérer comme étant un élément dans la prévention des malaises et des maladies, hypothèque d'une certaine façon son capital santé.

Lorsque l'on vit un malaise, le seul fait de considérer sa composante émotive peut aider à la diminution et même au soulagement de ce même malaise, et ce parce qu'il est alors possible de mieux percevoir le stress ou les émotions en cause. Et c'est là, entre autres, où certaines approches thérapeutiques procurent des bienfaits, telles la psychologie, l'acupuncture, l'ostéopathie et le yoga, de par leur capacité d'accompagner chacun vers la source de ses inconforts, l'objectif étant de désamorcer ces derniers afin qu'ils ne se transforment pas en symptômes plus aigus.

Plus on tient compte de son stress et de ses émotions, plus il serait donc possible de mieux se soigner, sans que l'on néglige l'apport de la science médicale lorsque nécessaire. Une définition plus large de soi-même, au-delà de son aspect physique, peut ainsi aider au maintien de sa santé, et ce à partir de sa propre globalité.



**Dr Martin Moisan**

Médecin généraliste et auteur du livre «Réunir, pour mieux soigner!... et pour mieux se soigner!»

Pour plus d'information, voir le site Web suivant : [www.martinmoisan.com](http://www.martinmoisan.com)

*Courbatures ?  
maux de tête ?  
fièvre ?  
frissons ?*

**Oscillo**

**ÉTATS GRIPPAUX**  
Courbatures • Maux de tête  
Fièvre • Frissons

**Oscilloccinum**  
MÉDICAMENT HOMÉOPATHIQUE

- Sans somnolence
- Adultes et enfants
- Format familial

**30** doses

**BOIRON**

**BOIRON®**  
[www.boiron.ca](http://www.boiron.ca)

Ce médicament homéopathique peut ne pas convenir à tous. Toujours lire l'étiquette et suivre le mode d'emploi.