

powered by

navigate°

LE BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL

Que faire en cas d'émotions fortes?

De nos jours, beaucoup de choses peuvent déclencher de fortes émotions. Les sujets politiques, sociaux et culturels donnent souvent lieu à des débats et offrent des points de vue très variés. La manière dont vous réagissez pour gérer vos émotions fortes lorsqu'elles se manifestent est ce qui compte le plus, en particulier lorsque cela touche votre santé.

Bien que cela puisse être tentant de chercher à étouffer ses émotions fortes, les ignorer peut avoir un effet négatif sur votre santé. La meilleure solution consiste à les évacuer de manière saine.

Voici quelques méthodes constructives pour gérer votre énergie émotionnelle :

Activité physique

Pratiquer une activité physique est un moyen simple de relâcher les tensions et de changer d'état d'esprit. Lorsque vous bougez, votre corps libère des endorphines, lesquelles vous procurent une sensation de bien-être et vous aident à vous calmer.

Thérapie

Parler de vos sentiments à un thérapeute qualifié ou à un ami de confiance peut être utile lorsque vous avez besoin de gérer ou de résoudre une situation compliquée.

Acupuncture

Même si aucune étude¹ ne permet encore de le prouver, principalement en raison d'un nombre réduit de sujets ayant participé aux études menées jusqu'à présent, il existe certaines preuves selon lesquelles l'acupuncture peut soulager la douleur et l'anxiété en augmentant le taux d'endorphines.

Tenir un journal

Comme la tenue d'un journal thérapeutique² nécessite l'utilisation des fonctions du cerveau gauche et du cerveau droit, elle constitue un moyen efficace de surmonter les défis et de se calmer à la suite de fortes émotions.

Thérapie primale

La thérapie par le cri, ou thérapie primale³, est utilisée par les psychologues cliniciens depuis des décennies pour traiter l'anxiété, la dépression et les traumatismes. Bien qu'il s'agisse d'une méthode peu conventionnelle, elle s'est avérée efficace pour certains.

Méditation

Des études⁴ ont montré que les techniques de réduction du stress basées sur la pleine conscience (MBSR), telles que la méditation, peuvent constituer une stratégie d'adaptation efficace lorsqu'il s'agit de réguler ses émotions.



Apprendre à gérer le stress est une composante importante de votre bien-être. Essayez différentes stratégies de gestion des émotions pour savoir lesquelles vous conviennent le plus.

1. <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/relieving-pain-with-acupuncture>
2. <https://psychcentral.com/lib/the-health-benefits-of-journaling/>
3. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/in-therapy/201002/cool-intervention-3-primal-therapy>
4. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042814024161>

Bien se porter chaque mois

Les ressources pour améliorer son bien-être

powered by

navigate°



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

Développer la résilience

La résilience est devenue un sujet populaire dans les cercles axés sur le bien-être. En effet, il existe des preuves solides suggérant que les personnes résilientes sont plus à même de gérer le stress et de traverser les moments difficiles de la vie.

La résilience psychologique est définie⁵ comme la capacité d'adaptation face à l'adversité. Pour développer la résilience, vous devez comprendre comment le stress vous affecte, afin de pouvoir élaborer des stratégies spécifiques pour résister à ces situations difficiles.



Voici quelques moyens de renforcer votre résilience :

Prendre soin de soi.

Créez une liste de stratégies pour prendre soin de vous sur lesquelles vous pourrez vous appuyer durant les périodes difficiles. Bien manger, faire de l'exercice et dormir suffisamment peuvent améliorer considérablement votre capacité à gérer des situations stressantes. Il est beaucoup plus facile de surmonter un défi lorsqu'une stratégie a été mise en place au préalable.

Renforcer votre cercle.

Disposer d'un réseau de soutien fiable vers lequel se tourner lorsque l'on est confronté à des situations difficiles peut réduire le stress et aider à trouver des solutions plus rapidement. Des recherches ont montré que le simple fait de disposer d'un réseau de soutien solide vous rend plus résilient.

Se concentrer sur les solutions.

Bien qu'il puisse être tentant de concentrer son énergie sur les problèmes, concentrer son attention sur les solutions est bien plus efficace. En recentrant votre attention sur les solutions, vous pourrez plus facilement surmonter les situations difficiles.

Prendre du recul.

Parfois, la meilleure chose à faire face à une situation difficile est de prendre du recul. Sortez vous promener. Asseyez-vous en silence. Faites une pause pour mieux comprendre le problème.



5. <https://www.apa.org/topics/resilience>

La tenue d'un journal comme outil de gestion du stress

Nous ressentons tous des moments de stress de temps à autre, mais si on ne fait rien pour les surmonter, cela peut entraîner, sur le long terme, toute une série de problèmes de santé. L'un des outils les plus couramment utilisés pour la gestion du stress est la tenue d'un journal. Mettre vos pensées et vos sentiments sur papier peut vous aider à découvrir les causes profondes du stress et, ainsi, être en mesure de le gérer plus efficacement.

La tenue d'un journal crée une distance entre vous et le problème et vous invite à adopter un point de vue extérieur. Prendre du recul par rapport aux émotions fortes liées à un événement spécifique permet de voir ce dernier sous un prisme nouveau.

La tenue d'un journal peut revêtir de nombreuses formes, et il n'y a pas de mauvaise façon de le réaliser. Voici différentes façons de tenir un journal :

Tenir un journal de gratitude

Faire le compte de vos bienfaits est bénéfique pour votre santé. La tenue d'un journal de gratitude consiste à faire l'inventaire des événements heureux, ce qui vous aide à recentrer votre attention sur les aspects positifs de votre vie. De fait, selon une étude⁶, la tenue d'un journal de gratitude peut même améliorer vos biomarqueurs de santé.

Tenir un journal en style libre

La rédaction sans règles est le fondement du journal en style libre. Ce format ouvert implique un flot d'écriture libre de toute contrainte. L'objectif est de libérer simplement vos pensées et vos sentiments à mesure qu'ils vous viennent.

Tenir des listes

L'établissement de listes peut être une forme de journalisation extrêmement utile pour trouver des solutions à un problème. Vous pouvez dresser une liste des avantages et des inconvénients ou réfléchir aux moyens d'améliorer une situation.



La tenue d'un journal est un outil simple de gestion du stress qui fournit des indications utiles sur les sources de stress dans votre vie.

6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4927423/>

powered by

navigate°

RECETTE

Galettes de pomme de terre au saumon accompagnées d'une salade de maïs grillé épicée

INGRÉDIENTS

Galettes de pomme de terre au saumon

- 2 pommes de terre de taille moyenne pelées et coupées en quartiers
- 1 boîte de saumon (6 onces [170 g]) égoutté
- 1 petit oignon, haché ou râpé
- 1 œuf
- ¼ de tasse de farine
- ¼ de tasse d'aneth frais haché
- ¼ de cuillère à thé de sel
- ¼ de cuillère à thé de poivre
- 6 cuillères à table d'huile d'olive extra-vierge pour la friture

Salade de maïs grillé épicée

- 2 gros épis de maïs épluché
- 1 poivron rouge moyen coupé en dés
- 1 jalapeño coupé en dés
- 12 tomates cerises coupées en deux
- 2 cuillères à table de vinaigre de cidre
- Sel et poivre, selon les goûts

INSTRUCTIONS

1. Préparez la salade de maïs grillé épicée Épluchez et faites rôtir le maïs sur un brûleur à gaz ou sur un gril. Retirez les grains de maïs à l'aide d'un couteau et récupérez-les dans un saladier.
2. Ajoutez les autres ingrédients de la salade. Mélangez bien. Salez et poivrez, selon les goûts.
3. Ensuite, préparez les galettes de saumon. Faites bouillir les pommes de terre épluchées jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis égouttez-les dans une passoire. Écrasez les pommes de terre à l'aide d'une fourchette.
4. Dans un grand bol, émiettez le saumon à l'aide d'une fourchette. Ajoutez l'oignon, l'œuf, la farine, l'aneth, 1/4 de cuillère à thé de sel, 1/4 de cuillère à thé de poivre et les pommes de terre. Mélangez bien avec une fourchette.
5. Formez 12 galettes. Versez l'huile d'olive dans une poêle et faites-la chauffer à feu moyen. Faites revenir les galettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées de chaque côté (environ 5 minutes par côté). Égouttez le tout sur une serviette en papier.
6. Servez les galettes de saumon accompagnées de la salade de maïs grillé épicée.

Durée totale (préparation et cuisson) :

30 minutes

Portions : 4



RENSEIGNEMENTS NUTRITIONNELS

(par portion)

Calories kcal	443
Glucides g	32
Lipides g	26
Protéines g	22
Sodium mg	317
Sucre g	5

Source :

https://www.mediterraneanliving.com/recipe-items/salmon-cakes-with-potato-and-fire-roasted-corn-salsa/?utm_source=rss&utm_medium=rss&utm_campaign=salmon-cakes-with-potato-and-fire-roasted-corn-salsa