

# Comment ne pas stresser pendant les fêtes de fin d'année ?

Des réjouissances de fin d'année sans anxiété c'est possible. Cette année, on anticipe en suivant les conseils de Flora Terruzzi\*, naturopathe et de Florence Binay, sophrologue et formatrice.

Lise Bouilly



*iStock*

**Mon problème : je suis sur les rotules, stressée.**

**J -15 : cure de sérénité**

On tâche de se coucher et de se lever à des horaires réguliers, même le week-end, en respectant ses besoins en sommeil (8 heures en moyenne). Sans oublier de pratiquer chaque jour une activité physique (au moins 30 minutes de marche) et d'adopter des rituels de détente (voir encadrés). Et l'on soutient son organisme avec des plantes.

## De la rhodiola

Cette plante adaptogène stimule nos capacités d'adaptation au stress et dynamise sans exciter. A prendre sous forme liquide d'extraits de plantes fraîches standardisés (EPS), à raison de 1 à 3 cuil. à café par jour, de la mi-décembre à la mi-janvier, pour aborder sereinement les festivités, puis bien récupérer.

**A découvrir également :** [Le top 8 des plantes anti-stress](#)

## Du desmodium

Pour un regain d'énergie tout en activant les fonctions hépatiques, on peut également faire une cure de desmodium en ampoules : 2 par jour, de préférence le soir, une semaine avant les fêtes, puis pendant, et quelques jours après.

## Mes huiles essentielles de secours

### Le petitgrain bigarade

Il apaise l'esprit et détend les muscles. On en verse 3 gouttes sur le plexus solaire, que l'on masse dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. A prendre dès que l'on ressent une boule au ventre et/ou des palpitations.

### La camomille noble

Calmante du système nerveux central, elle facilite l'endormissement. Egalement 2 gouttes en massage sur le plexus solaire.

## Et le jour J ?

On s'offre un bain de détente aux propriétés drainantes. Dans un bol, verser 2 cuil. à soupe de sel d'Epsom, riche en sulfate de magnésium

antistress et dynamisant, 10 gouttes d'HE de citron et 10 gouttes d'HE de cyprès (drainage lymphatique), et 10 gouttes d'HE de lavande vraie (détente). Mélanger et verser dans un fond de bain (eau à 37 °C). On finit de remplir la baignoire... et l'on s'y prélasser pendant vingt minutes.

Une contrariété de dernière minute ? On teste les bienfaits du bourgeon de figuier (en solution), qui agit sur le système nerveux autonome, aide à surmonter un choc émotionnel et soulage les brûlures d'estomac. La posologie : 15 gouttes à avaler pures ou dans un fond d'eau.

***Les huiles essentielles sont à utiliser avec précaution. En cas d'asthme, d'épilepsie, chez la femme enceinte, allaitante ou l'enfant, il convient de toujours demander conseil à son pharmacien.***

## **Le lendemain**

On marche à la lumière du jour. L'enjeu ? Doper l'humeur et retrouver un rythme veille-sommeil physiologique.

## **Des astuces pour gérer ses émotions**

Peur de décevoir ses invités, de trop manger, pas envie de revoir la tante acariâtre, d'être comparée avec la cousine « qui a si bien réussi »... Sandrine Jourden\*\*, instructrice certifiée de méditation de pleine conscience, nous livre ses bons réflexes.

- **Identifier les émotions qui nous traversent (colère, déception...) sans se juger**, avec bienveillance. Les nommer suffit à calmer l'amygdale, la structure cérébrale destinée au décodage des émotions et des stimuli menaçants.
- **Profiter de l'instant présent en effectuant une seule tâche à la fois** (préparer le repas ou recevoir ses convives). Et être présent avec tous ses sens : vue, toucher, odorat... L'esprit s'égarer ? On ramène son attention à ce que l'on fait, ou au contact des pieds avec le sol.
- **Cultiver la gratitude, la reconnaissance de ce qui est positif.** On savoure sa chance d'être en famille et le bonheur d'être là.

## **La sophrologie pour relâcher la pression**

Vous frisez la crise de nerfs dans la queue des grands magasins ou à quelques heures du réveillon ? « *Convoquez mentalement un lieu ou une image ressource – bord de mer sous un soleil radieux, par exemple – que vous aurez déterminé au préalable* », propose Florence Binay<sup>\*\*\*</sup>, sophrologue. Associez-y quelques respirations profondes et un geste réflexe – comme joindre le pouce et l'index – qui, avec la pratique, suffira à lui seul à faire baisser la pression.

### **A découvrir également :**

- [Comment supporter les repas copieux et l'alcool pendant les fêtes ?](#)
- [Comment ne pas prendre de poids pendant les fêtes ?](#)

\* *Formatrice en naturopathie et en micronutrition, auteure, avec Tiffany Coscas, de Change ta vie, resplendis, Albin Michel.*

\*\* *Coauteure de séances de méditation guidée pour Mood, box audio déconnectée contenant 600 séances (morphee.co).*

\*\*\* *Auteure de 121 Astuces de sophrologie et de 10 Minutes d'écologie intérieure au quotidien, Le Souffle d'Or et des textes de la Box de méditation Morphée.*

le 10/12/2023