

Quelles médecines douces contre le stress ?

Guide offert par Médoucine,
le réseau des praticiens certifiés

MÉDOUCINE
MÉDECINES DOUCES & CERTIFIÉES



Les médecines douces : qu'est-ce que c'est ?

Les médecines douces, ou médecines non conventionnelles, regroupent un ensemble de pratiques variées ayant souvent une approche holistique et préventive sur la personne et ses troubles. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) les définit comme la combinaison de la médecine traditionnelle et complémentaire.

- Médecine traditionnelle : ensemble des ressources, des compétences et des pratiques reposant sur les théories et les expériences propres à différentes cultures (médecine traditionnelle chinoise, ayurveda, naturopathie).
- Médecine complémentaire : ensemble de pratiques de santé qui ne font ni partie de la médecine conventionnelle, ni partie de la médecine traditionnelle et qui ne sont pas pleinement intégrées à un système de santé prédominant (ostéopathie, sophrologie, hypnose...).

Avec ce guide, nous allons dans un premier temps découvrir les pratiques de médecines douces recommandées contre le stress, puis dans un second temps nous allons vous orienter vers les pratiques adaptées. Au-delà de ces indications, ce sera à vous de choisir en fonction de ce qui vous attire, car vous êtes unique, puis trouver le praticien qui vous correspond sur [medoucine.com](https://www.medoucine.com) !



Les pratiques qui agissent sur le corps

La naturopathie

La naturopathie a pour objectif de retrouver un équilibre de son « terrain » c'est-à-dire à la fois de son corps, mais aussi de son mental. Elle est donc très efficace pour agir sur les stress, mais aussi les maux qu'il peut engendrer comme par exemple les maux de ventre, les problèmes de peau, les douleurs chroniques, etc.

Pour cela, elle s'appuie sur différents outils qui sont : la nutrition, la respiration, l'utilisation des plantes, la complémentation alimentaire, l'utilisation des huiles essentielles ou encore de l'homéopathie.

Après avoir étudié la problématique et l'hygiène de vie de la personne qu'il accompagne, le naturopathe pourra lui proposer un accompagnement personnalisé reposant notamment sur des changements à effectuer dans ses habitudes quotidiennes



La médecine traditionnelle chinoise

La Médecine Traditionnelle Chinoise est une pratique orientale millénaire. Si son objectif premier est la prévention, elle est aussi en mesure d'accompagner différents troubles en agissant directement sur le stress ou les maux qui y sont associés.

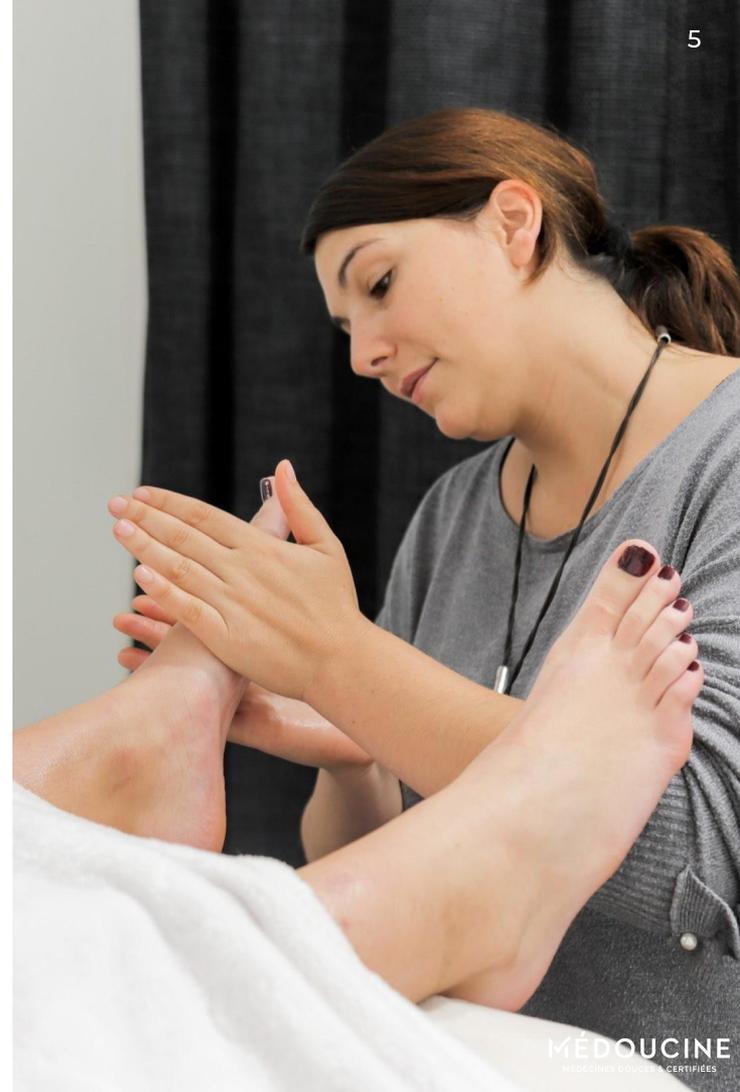
Tout comme en naturopathie, la Médecine Traditionnelle Chinoise s'appuie sur l'utilisation de différents outils tels que la pharmacopée (utilisation des plantes), la diététique, le massage (avec notamment le Chi Nei Tsang), l'acupuncture, etc.



La réflexologie

La réflexologie est une méthode qui se pratique principalement sur les pieds (on parle alors de réflexologie plantaire), mais aussi sur les mains (réflexologie palmaire), le crâne et le visage (réflexologie faciale) ou encore les oreilles (auriculothérapie). La partie du corps choisi est considérée comme une cartographie du corps entier. Ainsi, par stimulation de points précis, il est possible d'agir sur un organe « à distance ».

La réflexologie permet donc de travailler sur un trouble de façon ciblée, mais aussi de façon plus globale en agissant sur le stress, l'énergie ou encore le sommeil. Par ailleurs, cette pratique a l'avantage de permettre une profonde détente.



Les pratiques qui agissent sur l'esprit

La sophrologie

La sophrologie est une méthode psycho-corporelle qui utilise des techniques de respiration, de relaxation musculaire et de visualisation afin de procurer une détente physique, émotionnelle et psychique. Les outils employés ont pour but d'être utilisés au quotidien de façon à mieux gérer son stress et ses émotions en cas de besoin.

Il sera ainsi possible de réduire son anxiété, de prévenir le burn-out, de profiter de plus de lâcher-prise ou encore de retrouver confiance en soi.

La gestion du stress fait d'ailleurs partie des raisons pour laquelle on consulte le plus souvent en sophrologie.



La méditation

Il existe plusieurs sortes de méditation différentes. Dans les cas de gestion du stress, la méthode la plus adéquate est la « Mindfulness Based Stress Reduction » ou MBSR.

Le but de ce type de pratique est de s'offrir un temps de pause dans le tumulte du quotidien qui va peu à peu permettre de changer sa perception des choses ainsi que sa capacité à faire face aux difficultés rencontrées.

Tout comme la sophrologie, c'est une méthode qui a pour but d'être intégrée dans la vie quotidienne grâce à une pratique régulière.



Ces pratiques peuvent vraiment aider à vous libérer du stress. Elles permettent d'apprendre à gérer ses émotions efficacement. Il ne vous reste qu'à essayer la ou les pratiques qui vous attirent, et **trouver le praticien qui vous convienne** sur Medoucine.com. D'ailleurs certains praticiens proposent plusieurs pratiques et adaptent la séance à vos besoins.



[Je trouve un praticien sur Médoucine](#)

Revenir à la source du stress

Comme nous l'évoquions au début de ce guide, le stress peut prendre diverses formes et se manifester de façon physique, psychique ou encore émotionnelle. Qui plus est, il peut aussi avoir diverses origines, et effectuer un travail pour en comprendre la source et agir dessus peut être un excellent moyen d'amoinrir son impact.

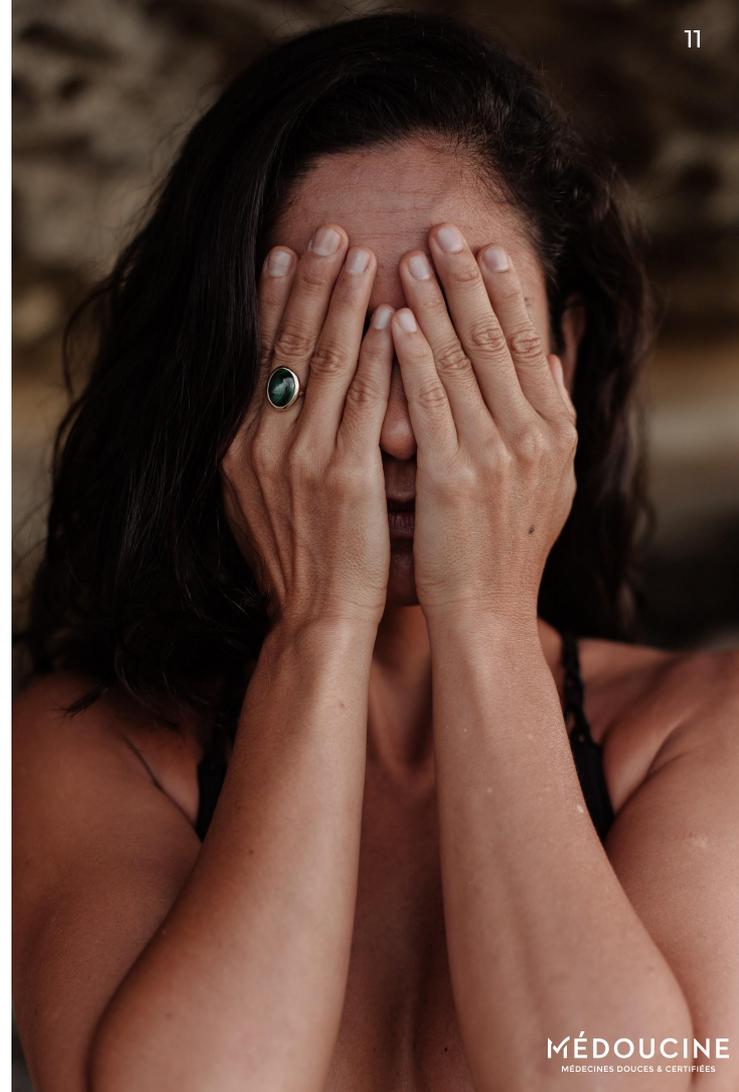
Plusieurs techniques pourront être sollicitées en ce sens telles que l'EMDR qui va permettre de travailler sur les traumatismes, l'EFT qui va permettre de réguler les émotions, mais aussi l'hypnose qui permet d'agir sur l'inconscient ou encore la gestalt-thérapie, l'art-thérapie et bien d'autres approches encore.



Des gestes préventifs contre le stress

Plus que l'utilisation des médecines alternatives, divers nouveaux réflexes pourront être mis en place au quotidien de façon à réduire son niveau de stress. Ainsi il est recommandé de :

- Éviter de consommer des produits excitants
- Avoir une alimentation saine et équilibrée
- Exercer une activité physique de façon régulière
- S'entourer de proches bienveillants
- Prendre soin de son sommeil
- Rester en accord avec ses propres valeurs
- Se réserver du temps pour soi



Pour vous accompagner, trouvez un praticien certifié sur medoucine.com

Choisissez la pratique ou la problématique pour laquelle vous souhaitez trouver un praticien, sélectionnez un praticien et prenez rendez-vous directement.

Problématiques liées au stress :

 La méditation contre le stress

 L'hypnose contre le stress

 Les huiles essentielles anti-stress

 Le yoga et la gestion du stress

 La sophrologie pour mieux gérer son stress

Qui est Médoucine ?

Médoucine c'est :

- un réseau de praticiens certifiés et validés en médecine douce, partout en France.
- un site Internet pour trouver le thérapeute qui vous convient et prendre rendez-vous
- une source d'informations vérifiées et référencées sur les médecines complémentaires
- un blog de conseils pour être en meilleure santé de façon naturelle

Comme vous aurez pu l'observer à la lecture de ce guide, les médecines douces s'imposent plus que jamais lorsqu'on souhaite se libérer du stress, et peuvent vous aider à de nombreux niveaux.

Médoucine vous souhaite une **santé optimale** !
Nous espérons que les médecines douces vous aident pendant cette période.

A très bientôt sur Médoucine !



[Je trouve un praticien sur Médoucine](#)

MÉDOUCINE
MÉDECINES DOUCES & CERTIFIÉES

