

La gestion du stress

Le stress est-il un déclencheur de la migraine?

Le stress à forte dose, qu'il soit positif ou négatif, est un déclencheur reconnu de la migraine. Lorsqu'il est prolongé, le stress provoque une hausse du taux de cortisol sanguin (hormone). La crise migraineuse s'enclenche généralement au moment où le taux de cortisol redescend à sa valeur de base ou en-deçà. Le mot d'ordre : gestion du stress et stabilité!

Est-il vrai que les migraineux sont plus stressés que les autres?

Le stress n'est pas la cause de la migraine... mais il peut déclencher les crises. Bien sûr, l'anticipation d'une prochaine crise peut être aussi une cause de stress. Un cercle vicieux peut ainsi s'installer. Il est important de développer de bonnes techniques de gestion de stress afin d'interrompre ce cercle vicieux migraine/stress.

Quelles sont les étapes de la gestion du stress?

- 1) Comprendre.** Apprenez à reconnaître vos signes et vos sources de stress.
- 2) Agir.** Explorez les solutions réalistes pour vaincre vos agents du stress et mettez-les en pratique.
- 3) S'épanouir.** Évacuez votre stress! Que ce soit par l'exercice physique, l'art ou la méditation, en autant que cela s'avère efficace pour vous.

Voici quelques conseils et options pouvant vous aider à gérer votre stress.

Libérez-vous l'esprit.

Ne vous isolez pas avec vos préoccupations. Verbalisez vos émotions en les partageant à une personne de confiance, en les exprimant par écrit ou en consultant un professionnel de la santé. Demeurez actif dans vos démarches!

Visez une bonne hygiène de vie.

Une alimentation saine, un sommeil récupérateur et de l'activité physique sur une base régulière contribuent à bien gérer le stress.

Travaillez sur la gestion de votre temps.

Le stress est fréquemment entretenu par une planification laborieuse des activités, des déplacements, des responsabilités. Mais savoir bien organiser son temps, c'est plus facile à dire qu'à faire! Il s'offre des formations sur la gestion du temps, informez-vous.

Comment vous détendre? Quelques idées...

Biofeedback (rétroaction biologique)

Le *biofeedback* est une technique de biorétroaction impliquant un appareil qui permet à la personne de prendre conscience des signaux physiologiques présents à partir des données mesurées. La température corporelle et le rythme cardiaque sont les paramètres le plus souvent utilisés dans le traitement de la migraine. L'objectif est de parvenir à utiliser la respiration pour placer son corps dans un état de détente, ce qui réchauffe les extrémités et ralentit le rythme cardiaque.

Yoga / tai chi / méditation / *mindfulness* (pleine conscience)

Il existe diverses formes d'activités pour se détendre ou pour méditer. Optez pour celle qui vous interpelle davantage. La pratique régulière est essentielle.

Thalassothérapie (bains nordiques) et massothérapie

Plusieurs personnes ressentent des bienfaits et une détente importante après une journée passée dans des bains nordiques ou à la suite d'un massage de relaxation. Qu'en est-il pour vous?

Hypnose et autohypnose

L'hypnose et l'autohypnose, en vous amenant dans un état de sérénité profonde, peuvent réduire les effets du stress de façon considérable.

Écothérapie

Si vous êtes une personne qui se sent plus détendue en plein-air, l'écothérapie est une option intéressante pour vous. Le fait de côtoyer la nature favoriserait un plus grand calme mental et instaurerait une tranquillité intérieure. Aussi, cela améliorerait, selon les études, l'humeur et la confiance en soi. Pas besoin d'aller loin, une balade au parc peut suffire!

Baladodiffusion et musicothérapie

Des enregistrements sonores (disponibles sur le site Internet de Passeport Santé) peuvent vous guider dans un état de relaxation ou de méditation et ainsi diminuer votre niveau de stress. Gardez sous la main ceux qui fonctionnent le mieux pour vous.

Humour et plaisir

On a souvent tendance à sous-estimer les bienfaits du rire. Une bonne dose quotidienne de rire suffirait à diminuer significativement le niveau de la douleur et la sécrétion de cortisol. Le plaisir aurait un impact similaire.

En résumé, prenez le contrôle sur votre stress en identifiant d'abord ses sources puis en mettant en pratique des stratégies efficaces.