



ISABELLE MANTE
NATUROPATHIE
MEDITATION



Quizz

Quel est mon niveau de stress?

*Une auto-évaluation pour
mesure l'impact du stress
sur ma santé*



Bienvenu dans cette auto-évaluation.

Face au stress, vous ne savez pas trop où vous en êtes. Ce questionnaire pas à pas va vous permettre de vous auto-évaluer.

Pour répondre, soyez le plus honnête possible. Le but n'est pas d'obtenir un super score, mais de vous permettre d'avoir une idée au plus près de la réalité.

Une fois votre questionnaire rempli, vous aurez accès à des recommandations pour vous aider à mieux faire face au stress.

Bonne auto-évaluation !

Une petite présentation :

Je suis Isabelle Mante, naturopathe diplômée et instructrice de méditation depuis 10 ans (*mon parcours en détail à la fin de ce document*).

Après de nombreux métiers, j'ai décidé de changer de voie pour aider toutes les personnes qui souhaitent reprendre leur sérénité en main.

Aujourd'hui je partage mon temps entre l'écriture, l'animation d'ateliers et conférences auprès des particuliers et des entreprises.

Mon objectif : vous apporter des solutions concrètes pour améliorer votre sérénité.

En attendant de vous retrouver lors d'un de mes événements, formations je vous envoie toutes mes pensées et mes souhaits de pleine réussite dans la mise en place de ces recommandations.

Si vous souhaitez me suivre, vous pouvez me retrouver sur [LinkedIn](#).

Au plaisir d'échanger, et de partager.

Isabelle

Partie 1 – Évaluez votre niveau de stress

Prenez le temps de répondre spontanément à toutes les questions. Ne vous jugez pas, et répondez sans trop réfléchir. Ce sera un test de départ, vous pourrez le refaire après avoir mis en place des outils, pour voir votre progression.

		Jamais	Parfois	Assez souvent	Très souvent	Tout le temps
1	J'ai mal au dos					
2	J'ai mal à la tête, des migraines					
3	Je me sens tendu(e)					
4	J'ai de l'acné, des problèmes de peau					
5	Je suis souvent malade (rhume, etc)					
6	Je me sens fatigué(e)					
7	Je suis souvent dans la lune					
8	Les gens m'agacent					
9	J'oublie des rendez vous					
10	Je suis angoissé(e)					
11	J'ai l'impression qu'on m'utilise					
12	J'ai beaucoup de choses à gérer en même temps					
13	Je suis irritable					
14	Je ne me sens pas soutenu					
15	Je suis mal dans ma peau					
16	Je n'ai plus de gout à rien					
17	J'ai des troubles digestifs					
18	Je perds mes clefs, mes papiers					
19	J'ai du mal à me concentrer					
20	Mon sommeil est perturbé					
21	Je fais brûler mes repas					
22	Je mange et je grossis					
23	Je n'ai jamais le temps de faire les choses					
24	J'ai du mal à prendre des décisions					
25	J'ai trop de cholestérol					
26	J'ai l'impression qu'on ne m'aime pas					
27	Je suis impatient(e)					
28	Je maigris, je mange moins					
29	Je fais des erreurs					
30	J'ai des palpitations cardiaques					
31	Je doute sans arrêt					
32	Ma tension est trop haute ou trop basse					
33	Je sens différent des autres					
34	Je suis susceptible					
35	Je pense que ma vie n'a pas de sens					
36	Je me sens seul(e)					
37	Je ne crois plus en rien					
38	Je pleure					
39	Je panique					
40	Je remets souvent au lendemain					
41	Je suis très exigeant(e) envers moi et les autres					
Pour chaque réponse, comptez :		0 pt	1 pt	2 pt	3 pt	4 pt
Vos résultats :						

Partie 2 - Le bilan selon vos résultats

Selon le nombre obtenu, voici votre niveau de stress actuel :

Moins de 20 : Super, vous savez gérer les situations difficiles, ou vous prenez du temps pour prendre soin de vous. Bravo, continuez comme ça.

Entre 20 et 50 : votre niveau de stress est acceptable. Prenez quand même le temps de vous poser régulièrement, et de faire le point.

Entre 50 et 70 : attention, vous êtes certainement dans une phase de résistance (voir ci-dessous le descriptif du stress). Si vous restez dans cette zone, vous risquez de vous épuiser, et ce sera beaucoup plus difficile de revenir en arrière.

Entre 70 et 100 : Alarme. Vous êtes bien au-delà de vos capacités. Si vous n'êtes pas encore épuisé(e), cela risque fort d'arriver. Vous devez impérativement vous faire accompagner, pour trouver des outils pour mieux faire face au stress.

Plus de 100 : Alerte, vous avez certainement de nombreux impacts physiologiques liés au stress. Dans un premier temps, parlez-en avec votre médecin. Vous pourrez ensuite envisager un accompagnement sur votre stress.

*Tous les conseils pour mieux prendre soin de vous,
dans la suite de ce support.*

Partie 3 – Mes recommandations selon votre niveau de stress

Entre 20 et 50

Votre niveau de stress n'est pas encore trop élevé. Pour baisser la pression, c'est important de commencer à mettre en place des actions, pour ne pas entrer dans une phase de résistance.

Quelques astuces :

Prendre une vraie pause déjeuner : pas de portable, pas de discussions autour du travail, des collègues sympas et rigolos.

Surveiller les horaires de travail : quand tout va bien, on peut être tenté de travailler un peu plus. C'est important de se fixer une heure de fin de journée, et de s'y tenir.

Selon les notes du questionnaire les plus hautes, envisagez des solutions pour faire changer la note.

Entre 50 et 70

Il devient urgent que vous mettiez des choses en place.

Les premières choses à faire :

- Identifiez dans quel domaine de votre vie vous avez le plus de stress.
- Prenez des mesures pour agir :
 - Travail : déléguez si c'est possible, alertez vos supérieurs/collègues, exigez de partir à l'heure à la fin de la journée, faites-vous respecter, etc.
 - Maison : demandez de l'aide, laissez de côté certaines tâches pas importantes (qui se soucie que le jean de votre dernier soit repassé ?), etc.
- Octroyez vous une journée complète de farniente dans la semaine : ne rien faire, bouquiner, vous balader, regarder un film. Ne faites rien « d'utile » pendant cette journée.
- Trouvez une activité corporelle pour bouger, vous défouler ou vous relaxer. Même si c'est 20 minutes par semaine pour commencer.

Entre 70 et 100

Votre niveau de stress est sûrement très élevé. Même avec beaucoup de bonne volonté, vous aurez certainement du mal à trouver des solutions sans vous faire accompagner.

Mais si vous voulez faire quelque chose d'utile, prenez une semaine, pour vous poser. Vous trouverez dans cet article de bonnes pistes pour installer des rituels pour prendre soin de vous : [Rituels pour prendre soin de soi.](#)

Plus de 100

Trouvez un coach, ou un thérapeute spécialisé dans la gestion du stress. Parlez-en à votre médecin, voyez si c'est possible de vous arrêter quelques jours.

Si vous souhaitez être accompagné(e) dans votre démarche, contactez-moi : contact@naturopathe-meditation.fr

Notes complémentaires

Le stress, c'est quoi ?

Lors de situation stressante, notre corps va enregistrer la situation comme un potentiel danger. Une cascade hormonale se met en place pour nous permettre de faire face à ce danger.

Nous réagissons en fait comme à l'époque des cavernes, il faut que **notre corps se prépare pour le combat ou la fuite. Hans Selye l'a appelé le syndrome général d'adaptation.**

La phase d'alarme

Lors de cette première phase, on sécrète de l'adrénaline.

Notre cœur et notre circulation sanguine s'accélère (on va pouvoir cavalier très vite pour éviter le danger, ou se battre pour le surmonter).

Notre transpiration est plus présente, et souvent odorante (on sent mauvais, on est donc moins appétissant pour éventuelles bêtes sauvages qui voudraient nous croquer).

Et notre système digestif et reproductif se met au repos (quand on défend sa vie, ce n'est pas le moment de faire des bébés ou de casser la croute).

La phase de résistance

Lors de la deuxième phase, on va sécréter du cortisol, et cela peut durer des semaines voire des mois. Il va nous aider à mieux gérer notre énergie.

S'il est sécrété sur le long terme il diminue nos défenses immunitaires, nous fait prendre du poids, augmente notre tension artérielle, et ralentit la cicatrisation et la rémission des maladies.

La phase d'épuisement.

À force de sécréter du cortisol, nous pouvons finir par épuiser nos ressources.

Le cortisol s'effondre : c'est le burnout.

Il est primordial que vous n'arriviez pas à ce stade. Le burnout a un impact énorme sur le système nerveux, et peut générer des lésions irréversibles

Les impacts du stress la santé

Vous pouvez voir que les cascades hormonales vont entraîner des modifications physiologiques : l'adrénaline accélère notre rythme cardiaque, altère notre digestion, ralentit notre transit (ou l'accélère).

Et forcément, si cela dure sur plusieurs mois, voire plusieurs années, cela finit par déclencher des pathologies. Voyons lesquelles sont souvent liées au stress.

Les pathologies cardio-vasculaires

La circulation sanguine va être modifiée pendant une phase de stress, le sang affluent vers les muscles. Le rythme cardiaque s'accélère, le sang s'épaissit pour palier à une éventuelle blessure. Ceci aura une conséquence sur la santé cardiovasculaire, entraînant hypertension artérielle, arythmie, problèmes artériels.

Une étude a montré qu'on multipliait par 2,5 le risque d'infarctus, lors de stress chronique.

Les problèmes digestifs

Tout l'organisme se met au service de la défense, on est alors paré pour le combat ou la fuite. Mais ce n'est pas le moment de casser la croûte. Le système digestif est alors ralenti, entraînant constipation, mauvaise assimilation. Si le stress dure, cela peut entraîner des brûlures d'estomac, voir des ulcères, de la constipation, des diarrhées, de l'indigestion.

Les problèmes de peau

Lors d'épisodes de stress, la circulation sanguine est dirigée vers les muscles, mais la peau étant mal irriguée, elle sera moins bien nourrie, avec vieillissement prématuré, inflammation. C'est ainsi que certaines maladies de peau peuvent apparaître, comme le psoriasis, l'eczéma, l'urticaire.

Le cortisol va aussi augmenter la sécrétion de sébum, entraînant des problèmes d'acné.

Le système immunitaire est affaibli

Lorsque nous sommes face à une infection notre organisme dispose des ressources pour y faire face. Mais si nous sommes stressés de façon chronique, les ressources ne sont plus disponibles.

Nous sommes fragilisés, et nous avons du mal à nous défendre : les rhumes sont plus fréquents et durent plus longtemps.

Des études ont été menées pour établir un lien entre stress et fragilité immunitaire. Elles ont montré un lien entre une moindre résistance aux infections, lors d'épisodes de stress, nous rendant plus fragiles.

La prise de poids, ou la non perte de poids

La première conséquence en matière de poids, est la tendance à se tourner vers des aliments gras et sucrés pendant les périodes de stress.

C'est souvent pour générer du plaisir qu'on se tourne vers ces aliments : une situation stressante, ou inconfortable et hop, un petit gâteau, ou du chocolat pour avoir du plaisir.

L'autre donnée importante dans le lien entre stress et poids est le cortisol. Cette hormone envoie un signal de faim à notre cerveau (nous avons besoin de manger pour nous remettre d'une situation de stress).

Ce cortisol aide aussi l'organisme à stocker des réserves dans le tissu adipeux. (Si stress, cela peut vouloir dire « danger », donc on se prépare pour une lutte longue).

C'est pour cette raison que certaines personnes prennent du poids ou ont du mal à en perdre lors d'épisodes de stress chronique

L'insomnie

Dès que nous sommes soumis à un stress, notre mental peut se mettre en action de façon quasiment incontrôlée. C'est alors que s'installe des problèmes de sommeil, parfois amenant jusqu'à l'insomnie chronique.

Mais ce ne sont pas seulement les pensées de stress qui impactent notre sommeil. Au niveau physiologique, le système nerveux est en mode « alerte » permanente, et inconsciemment on reste sur le qui-vive

CONCLUSION

Vous voilà avec un guide et des actions concrètes à mettre en place. Cela peut vous paraître ardu, et vous pouvez avoir envie de laisser de côté ce guide (comme des dizaines d'autres que vous avez téléchargés).

Le poids des habitudes est fort, et le cerveau va chercher naturellement à aller vers ce qui est plus facile.

Commencez par celle qui vous semble la plus facile à éliminer.

En bref, prenez soin de vous !

L'auteur de ce guide



Moi, c'est Isabelle.

Je suis indépendante depuis plus de 10 ans, et j'accompagne tous mes clients vers une santé naturelle, que ce soit physique ou mentale.

Qui je suis pour vous aider ?

J'ai commencé ma carrière professionnelle dans un hypermarché en banlieue parisienne. D'abord au rayon des montres, puis des bijoux, des vêtements de sport.

Puis je décide de quitter la région parisienne pour le Sud. Direction Marseille. J'y resterai 7 ans, en tant que vendeuse en hypermarché, puis à mon compte. On ouvre une boulangerie pâtisserie avec mon mari...

J'ai ensuite quitté la région Sud pour revenir en Région parisienne.

J'ai alors enchaîné les formations, pour devenir assistante de direction, dans des grands groupes.

Un apprentissage passionnant, mais loin de ma mission.

En 2011, je décide de tout plaquer pour me consacrer à ma passion : aider les autres.

Un virage à 180°, le vrai chemin vers ma mission

Le manque de sens, de bienveillance, la pression, m'ont amené à me questionner : je veux quoi, là, maintenant ? Quel sens je veux donner à ma vie ?

Et c'est à ce moment-là que mon chemin croise celui de la méditation, à travers l'engagement dans le Bouddhisme. Et de la naturopathie.

Je décide alors de me former dans ces deux disciplines.

Et accomplir ma mission :

Accompagner le plus de personnes possibles vers la sérénité et la santé au quotidien.

Alors je me forme, auprès des meilleurs :

D'abord en naturopathie : 2 ans de formation intense, au CENATHO-Daniel Kieffer. On y étudie l'anatomie, la physiologie, la pathologie, les plantes, les huiles essentielles, le massage, la relaxation. Une formation complète, qui me permettra de changer de métier.

Puis en méditation, avec les enseignants du Center For Mindfulness in Medicine, Health Care and Society (CFM) de la Faculté de Médecine de l'Université du Massachussets. Je deviens instructrice qualifiée MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction).

Et je m'installe en tant que naturopathe, et instructrice de méditation en 2012. Ce sera la plus belle décision de ma vie (hormis d'avoir des enfants, bien sûr, hihi)

Pour parfaire ma formation en mindfulness, **je me forme à l'école d'Eline Snel** (auteure de « Calme et attentif comme une grenouille »). Et quel plaisir d'accompagner les enfants sur ce chemin de pleine conscience.

Et je poursuis avec une **formation en Mindful Self Compassion** (autocompassion basée sur la pleine conscience), pour aider mes clients à prendre soin d'eux.

Fort de ces deux expertises en méditation, je me lance dans l'écriture. Ce sera la **sortie de mon premier livre "Méditer avec ses enfants"**. Le deuxième suivra un an plus tard, axée sur la naturopathie : "Les intolérances alimentaires, c'est fini !".

Mes valeurs :

Pas de description sans une mention de mes valeurs, celles qui comptent pour moi et qui définissent aussi mon accompagnement :

- **L'honnêteté** : pas seulement vis à vis des autres, mais surtout vis à vis de soi-même.
- **La bienveillance** : on peut tout faire et tout transformer quand on le fait avec douceur et chaleur.
- **L'humour** : parce que rigoler un bon coup, ça fait du bien. Parce que rire, c'est aussi un super moyen de prendre de la distance avec les choses.
- **L'engagement** : parce que seul ce que tu peux faire peut changer les choses. A chaque tournant de ma vie, je me suis engagée pour aller plus loin. Mais aussi pour aider ceux qui avaient envie de bouger.

Aujourd'hui, je peux dire que ce chemin a changé ma vie, et la vie des centaines de personnes que j'ai accompagnées.