féminin bio

Vie pro

PLANTES, HOMÉOPATHIE, ALIMENTATION… SURMONTER L'ANGOISSE DU PREMIER JOUR DE TRAVAIL AVEC LA NATUROPATHIE

Publié le 26 juin 2020



Béatrice Svitone

Naturopathe à Vincennes et affiliée au Syndicat Professionnel de la Naturopathie, Béatrice Svitone propose de détoxifier, de revitaliser et de stabiliser l'organisme pour qu'il retrouve son équilibre physique, psychique et énergétique par le biais de la médecine naturelle.

Insomnies : co…

Post-confinem…

Tous ses articles



"Identifiez les craintes que vous pouvez surmonter seul et celles pour lesquels vous aurez besoin d'être accompagné"

© Brooke Lark / unsplash

Inquiétude, angoisse, excitation… Se lancer dans une nouvelle aventure pro peut vite nous plonger dans un flot d'émotions. Pas de panique, la peur de l'inconnu est un ennemi commun. Pour

gérer au mieux ce premier jour d'une nouvelle vie, une naturopathe nous donne ses meilleurs conseils anti-stress naturels.

Prendre un nouveau départ peut pour beaucoup, être très insécurisant et entraîner un mal-être. Peur de l'inconnu, peur de ne pas retrouver un emploi, peur de ne pas être à la hauteur, **peur du changement**...L'être humain est ainsi constitué, il ressent toute modification de son environnement comme dangereuse. Un changement de situation ou de contexte, subi ou choisi, génère de l'inquiétude. Plus l'anxiété est forte, plus notre capacité à nous adapter s'avère compliquée. Mais nous possédons un atout maître : notre aptitude à choisir et à réagir.

Comment dompter notre peur de l'inconnu ?

La première des choses est d'intégrer que cette angoisse est naturelle et légitime. La peur est normale et utile puisqu'elle nous prépare à affronter « un danger » et elle se manifestera différemment d'une personne à une autre, car ne l'oublions pas nous sommes tous uniques et nous sommes tous par conséquent, différents. Chacun à son vécu, ses expériences, ses valeurs. Mais face au changement la passivité est l'attitude la plus dangereuse.

La première clé pour affronter sera d'avoir des pensées positives, c'est le moment idéal pour faire le point avec soi-même, faire le tri avec ses émotions. Quelles sont les peurs réelles, les peurs fondées avec des éléments objectifs et les peurs imaginaires ? Identifiez les craintes que vous pouvez surmonter seul et celles pour lesquels vous aurez besoin d'être accompagné. Cette première étape vous allégera notablement. La sophrologie, l'acupuncture ainsi que tout exercice respiratoires vous permettront également de mieux gérer ces émotions.

>> A lire sur FemininBio Burn-out au travail : 6 clés pour éviter de s'épuiser

Les plantes à votre secours

Les informations proposées ne se substituent pas à un avis médical auprès des professionnels de santé compétents.

Notre corps peut manifester des symptômes tant psychiques que physiques, face à cette peur de l'inconnu. Troubles du sommeil, mal de ventre, maux de tête, perte de confiance en soi etc. À chaque problème et à chacun, sa plante.

Pour commencer, j'aborderai le côté psycho émotionnel avec **les fleurs de Bach** comme le **Walnut** qui est le remède de situation et qui s'applique à toute période de transition. C'est la plante des nouveaux départs ! En phytembryothérapie, je miserai sur **l'Aulne glutineux**. Ses

bourgeons accompagnent les rites de passage, les changements importants et favorisent l'échange et la communication. **Les plantes adaptogènes** nous aident à nous acclimater à l'environnement et nous permettent d'avoir une plus grande résistance face aux agressions extérieures, aussi **l'éleuthérocoque** ou la **Rhodiole** seront deux pistes intéressantes et à adapter à chacun.

>> A lire sur FemininBio Retrouver l'envie d'aller au travail avec les fleurs de Bach

Concernant les troubles du sommeil dus à la situation, j'opterai pour le **Griffonia**. Son principe actif 5-HTP est précurseur de la sérotonine (hormone de la bonne humeur) qui elle-même est précurseur de mélatonine (hormone du sommeil), ce qui rend cette plante indiquée lors d'anxiété, angoisse, irritabilité, maux de tête, perte d'estime de soi, insomnies ou sommeil agité.

Les traitements homéopathiques peuvent réduire l'angoisse et ses manifestations et les pistes sont variées. Certains sont à prendre en traitement de fond et d'autres en réaction directe à la situation. Toutefois **l'Arnica** 15 CH pour surmonter le choc et la peur que provoquent l'événement ajouté au **Gelsemium** 9 CH ou **Opium** 9 CH si le choc vous laisse totalement hébété. Pensez aux **huiles essentielles** pour leurs effets apaisants qu'elles procurent en atteignant immédiatement les zones de votre cerveau impliquées dans les émotions, telles que la **lavande**, la **mélisse**, l'**orange douce**, à diffuser à la maison.

L'alimentation

Une alimentation saine et riche en fruits et légumes, céréales complètes, volailles, poissons, légumineuses, noix et produits laitiers faibles en gras auront un effet protecteur. Un bilan alimentaire vous permettra de réorganiser votre alimentation afin de mieux vous armer pour vous protéger. Pour obtenir un traitement ciblé, n'hésitez pas à faire appel à un expert.

Notre experte

Naturopathe à Vincennes et affiliée au Syndicat Professionnel de la Naturopathie, Béatrice Svitone propose des conseils personnalisés en cabinet ou téléconsultation. Elle est **disponible sur Doctolib**, par mail : bsvitone@gmail.com ou sur **son compte Facebook Béatrice Svitone**.
Son site : **www.beatricesvitone.fr**

Abonnez-vous à FemininBio en version papier/pdf ou achetez notre dernier numéro en kiosque ou en magasin bio !

Thèmes Bonheur au travail Phytothérapie Stress et relaxation Naturopathie

Dossier Happy Job

Mots-clés Stress travail rentrée green retour au travail naturopathie phytothérapie angoisse être sereine