

La Santé qu'on sème



c'est aussi de l'amour...

AGIR SUR NOTRE ENVIRONNEMENT

À chaque jour nous vivons toutes sortes de situations conflictuelles qui nous mettent en état de stress. Ces situations sont des agressions qui peuvent causer beaucoup de tort à notre santé si on ne comprend pas comment notre corps réagit à celles-ci. N'oublions pas que nous sommes en fait, un système nerveux qui agit selon des codes que nous avons mémorisés tout au long de notre vie et classés comme des actions gratifiantes ou au contraire des punitions.

Confronté à une épreuve qui peut être autant un conflit avec une autre personne qu'une maladie ou même une nouvelle « *qui vient nous chercher* », nous avons trois choix pour réagir. Comme l'explique le docteur Henri Laborit* nous pouvons lutter, « mettre notre ligne », afin que la situation cesse. Fuir la situation, ce qui arrête aussi l'agression. Dans ces deux cas nous gardons notre équilibre biologique et psychique. Le troisième choix, c'est d'être en inhibition de l'action.

L'INHIBITION DE L'ACTION OU

NE PAS AGIR SUR NOTRE ENVIRONNEMENT

Si on peut réagir par la fuite, ou par la lutte on ne développe pas de pathologies, on peut ainsi rester en santé. Par contre, si on ne peut ni fuir ni lutter, on se trouve en inhibition de l'action et la maladie sous toutes ses formes, maladie cardiovasculaire, hypertension, ulcère, angoisse, anxiété, peut apparaître surtout si cette inaction persiste dans le temps. L'inhibition de l'action est une manière saine de réagir mais pour un temps très court car notre corps est en alerte. Malheureusement beaucoup de personnes se retrouvent dans cet état pendant de longues périodes qui, dans certains cas, se comptent en années. Être mal dans une relation conjugale pendant des années, travailler sous pression sans pouvoir mettre nos limites ou tout simplement quitter. La situation agressive peut même être imaginaire et le résultat sera pareil à une situation réelle. Cependant, nous ne pouvons pas agir pour toutes sortes de raisons qui font en sorte que la situation qui nous agresse ne s'arrête pas. Il en résulte des maladies du stress qui sont la conséquence de l'inhibition de l'action.

L'IMPORTANCE D'AGIR !!!

Lutter nous garde en santé parce qu'on agit sur notre environnement, par exemple, dire à notre patron de cesser de nous mettre de la pression, c'est agir dans ce sens. La fuite aussi nous garde en santé, aller travailler ailleurs fait cesser la situation qui nous agresse. Même si l'action ne donne pas un résultat en rapport avec la situation, le simple fait d'agir nous garde en santé. Il est important de faire quelque chose de gratifiant. Surtout, rappelons-nous que l'inhibition de l'action diminue les défenses du système immunitaire!

*L'inhibition de l'action, Henri Laborit



Prunelle & Ortie

Magasin général d'alimentation naturelle

650 rue Saint-Georges, Saint-Jérôme,

450.504.3340

www.prunelleortie.com