

Edition : **Avril - juin 2025 P.27**
Famille du média : **Médias spécialisés**
grand public
Périodicité : **Trimestrielle**
Audience : **N.C.**

Journaliste : -
Nombre de mots : **151**

CERVEAU ET SANTE

Travailler sur soi

Le stress est une réaction physiologique normale au cours de laquelle le système nerveux sympathique s'active pour nous pousser à nous mettre en action. Jusqu'ici, tout va bien. Le problème est lorsque celui-ci reste sur en mode "alerte". On parle alors de stress chronique, un état qui impacte nos pensées, notre manière d'interagir ou de nous percevoir. Et c'est bien parce que ce stress peut causer des dommages physiques, psychiques ou cognitifs qu'il est important de le comprendre et d'y remédier. Dans cette nouvelle bande dessinée, Anaïs Roux, créatrice du podcast *Neurosapiens*, et Jean-François Marmion, psychologue, décryptent les rouages de ce stress qui nous mine et nous offrent des solutions pour le gérer autrement, à l'image de la restructuration cognitive, de la cohérence cardiaque ou de la méditation.

***La Vie est un long stress tranquille*, Anaïs Roux, Jean-François Marmion et Anne-Isabelle Lucas (dessins), Éditions Les Arènes, mars 2025**

