

# STRESS & ÉQUILIBRE NERVEUX

Stress • tensions • sommeil

02



Institut Français de Formation  
Clinique en Naturopathie



Un protocole naturopathique ne devrait pas commencer systématiquement par :

« **Quelle plante ou quel complément prendre ?** »

Il devrait d'abord commencer par :

« **Qu'est-ce que j'observe et qu'est-ce qui pourrait entretenir ce déséquilibre ?** »

**Observer → comprendre → rechercher le terrain → identifier les facteurs modifiables → agir → observer à nouveau.**

Avant de chercher à « supprimer le stress », il faut comprendre ce qui le nourrit. Je dis souvent :

**Peur + colère + temps = stress**

Une situation devient particulièrement stressante lorsqu'elle comporte une menace perçue, une réaction émotionnelle et une pression temporelle. La question devient donc :

« *Sur quelle composante puis-je agir ?* »

## 1. Séparer modifiable et non modifiable

Prenez une feuille.

### Facteurs modifiables

- surcharge volontaire ;
- organisation ;
- certaines relations ;
- téléphone ;
- horaires ;
- absence de pauses ;
- rythme de sommeil ;
- engagements inutiles.

**Agissez en priorité sur ceux-ci.**

### Facteurs difficilement modifiables dans l'immédiat

Par exemple un souci avec l'équipe au travail, quand tout le monde est en CDI. Ça ne va pas disparaître demain. Il faut alors travailler sur la posture :

- gérer la colère ;
- relativiser la peur ;
- prendre du recul ;
- s'accorder du temps ;
- prendre de la hauteur face à la situation.

**En diminuant les facteurs modifiables, vous récupérez davantage de ressources pour supporter ceux qui ne le sont pas.**

## 2. Passé ou avenir ?

Certaines difficultés de sommeil sont entretenues par le stress. Mais observez la direction de vos pensées.

C'est ce que nous enseigne Ibn al Qayyim : le *hamm*, c'est le souci tourné vers l'avenir, et le *hazan*, c'est la tristesse tournée vers le passé. Deux directions différentes, et dans les deux cas on quitte le présent. Ce n'est pas un hasard si on demande protection contre les deux.

### **Vous retournez continuellement dans le passé ?**

Vous ruminez :

« **Pourquoi est-ce arrivé ?** »

### **Vous vivez continuellement dans l'avenir ?**

Vous anticipez :

« **Et si demain... ?** »

Revenez alors au présent :

« *Puis-je réellement faire quelque chose maintenant ?* »

**Si oui** : définissez l'action.

**Si non** : il n'est pas nécessaire de résoudre le problème à 2 heures du matin.

### 3. Pour récupérer, il faut aussi créer le besoin de récupération

---

Un mauvais sommeil, c'est de la fatigue le lendemain. Alors on fait la grasse matinée. On sort moins, on se prive de lumière naturelle. Et là, on entre dans un cercle : manque de lumière, carence possible en vitamine D, petite déprime passagère, irritabilité, sommeil encore moins bon.

Pour effacer ce tableau, je conseille souvent une chose simple : une randonnée, ou à défaut de vraies sorties en plein air, et une cure de magnésium. Et faites vérifier votre vitamine D par votre médecin.

Le sommeil ne commence pas au coucher. Une journée passée au lit, assis ou devant des écrans n'envoie pas les mêmes signaux qu'une journée comportant :

**lumière → mouvement → activité → dépense → ralentissement → récupération.**

Tout mouvement fabrique de la chaleur. Et le sommeil, lui, refroidit le corps. Voilà ce que la médecine des humeurs nous fait comprendre : si vous ne bougez pas de la journée, le corps ne s'est pas réchauffé, et la nuit vient encore le refroidir. Il va alors repousser le sommeil pour éviter l'excès de refroidissement. Et cet excès, quand il finit par s'installer, fragilise le terrain : rhumes à répétition, système immunitaire qui flanche. Cette grille conduit à réfléchir à l'équilibre :

**activité / repos — mouvement / immobilité — chaleur / refroidissement.**

*Ce cadre appartient à la médecine traditionnelle humorale et ne constitue pas un diagnostic physiologique.*

### 4. Le stress est aussi corporel

---

Observez :

- mâchoire ;
- épaules ;
- ventre ;
- mains ;
- respiration.

Les tensions que vous ressentez prennent naissance à l'intérieur, puis elles remontent à la surface du corps pour être éliminées. Le massage et l'automassage, c'est une action mécanique qui aide justement à les évacuer : le corps se relâche, et l'esprit suit.

### 5. Deux aides du terrain

---

Je ne commence jamais par là, mais une fois les fondamentaux posés, deux choses aident vraiment :

### Une eau minérale riche en magnésium

Hépar, Rozana, Contrex... en alternance avec votre eau habituelle. Le magnésium est consommé en excès par le stress, et le nerveux tendu en manque souvent. L'eau est la façon la plus simple et la plus douce d'en apporter, avant même de penser complément.

### L'ashwagandha

Une plante adaptogène : elle aide l'organisme à mieux encaisser la pression, sans assommer. Traditionnellement le soir, en poudre ou en gélule, sur quelques semaines.

*Pas d'ashwagandha pendant la grossesse, l'allaitement, en cas de maladie thyroïdienne ou auto-immune, ni avec un traitement sédatif ou thyroïdien sans avis. Les eaux riches en magnésium peuvent accélérer le transit : commencez doucement.*

## PROTOCOLE 7 JOURS

Chaque jour :

1. Identifiez votre principal stress.
2. Classez-le : **modifiable / non modifiable**.
3. Supprimez ou réduisez au moins un facteur modifiable.
4. Sortez quotidiennement.
5. Exposez-vous à la lumière naturelle.
6. Bougez suffisamment selon vos capacités.
7. Réduisez la stimulation le soir.
8. Observez vos tensions corporelles.
9. Accordez-vous quelques minutes de massage, automassage ou détente.
10. Face aux pensées nocturnes : « **Puis-je agir dessus maintenant ?** »

## Avant d'aller plus loin

Voici les questions que je pose dès le début. Répondez-y honnêtement, pour vous :

- **Est-ce que vous voulez vraiment ne plus stresser ?**
- **Êtes-vous prêt à faire les efforts nécessaires pour cela ? Ou, au fond, préférez-vous entretenir ce stress ?**
- **Qu'avez-vous déjà mis en place pour y mettre fin ?**

Ce ne sont pas des questions pièges. Mais tant qu'on n'y a pas répondu, aucun protocole ne tient.

## **Le naturopathe ne remplace pas le médecin.**

Tout signe inhabituel, persistant ou inquiétant, et tout signe d'urgence, doit être vu avec votre médecin ou un service d'urgence (15 / 112).

*Merouane, formateur IFFCN*

## **Vous voulez comprendre le raisonnement derrière ce protocole ?**

Ce document est un exemple général. Il vous montre *quoi* observer. La formation de naturopathie IFFCN vous apprend le *pourquoi* : lire un terrain, une nature humorale, savoir à qui conseiller quoi, quand, et dans quelles limites. C'est là que tout prend sens.

**Nous contacter directement sur WhatsApp**

Ces conseils sont des recommandations générales d'hygiène de vie et de bien-être. Ils ne permettent pas de diagnostiquer ou traiter une maladie et ne remplacent pas un suivi médical.

© IFFCN 2026 — Tous droits réservés. Toute modification ou commercialisation de ce document est interdite.