

Ariel SIMONY PSYCHOLOGUE : ANGOISSE DU « OLÉ », COMMENT Y FAIRE FACE ? PEUT-ON RÉUSSIR SON « ALYA » SANS STRESS ?!

Le début d'année peut être l'occasion de faire le point sur sa vie. Qu'avons-nous réussi ou échoué dans notre Alya? Quelles sont nos incertitudes ?

Dans ce contexte de crise sociopolitique actuelle, les plus de 40.000 olims francophones arrivés depuis 1990 font partie de ceux qui vivent la « pression du changement ». Lorsque l'on quitte son pays natal pour retrouver son pays « d'origine », on vit inéluctablement des problèmes d'intégration. Les incertitudes, quant à son avenir en Israël, peuvent nous conduire à stresser, voir angoisser :

- Sur le plan physique, on peut craindre des insomnies, des difficultés à respirer et une forte pression artérielle.
- Sur le plan psychologique, les premiers signes se manifestent via un trouble de l'attention et de la concentration. Le pire est l'irritabilité qui nous amène à surdimensionner le moindre souci et entrer rapidement dans la panique.
- Sur le plan comportemental, une hyperactivité générant de l'angoisse si l'on ne trouve pas de solutions à ses incertitudes.

Les situations les plus courantes de grand stress vont être celles où l'on nous demande des efforts en un temps trop court et/ou avec des moyens trop limités. Par exemple :

- Trouver un emploi stable et un appartement dans un lieu précis
- Avoir une scolarité sans échec pour les enfants d'olims
- Assurer une vie de couple heureuse malgré une situation financière difficile

De façon générale, la perte du pouvoir financier ou professionnel, affecte souvent l'égo, « contraignant » d'accepter une forte pression au nom de la responsabilité familiale. Lorsque l'on doit sécuriser les siens alors que l'on se sent soi-même en insécurité, la dose de stress est doublée.

Dès lors, comment faire face au changement géographique, social, culturel, professionnel et économique ?

On peut agir sur son stress de deux façons : Le réduire et mieux le gérer.

☑ Pour le réduire, le sport, le yoga, la méditation et le repos sont préconisés. De même qu'exprimer verbalement ce que vous ressentez vous permettra de prendre conscience du problème, identifier vos moyens d'action, relativiser et positiver la situation ; un psychologue peut vous aider à faire cela.

Pour mieux gérer votre stress, il faudrait...
 pratiquer des respirations profondes,
 être plus organisé,
 une meilleure confiance en soi,
 une bonne conscience du temps et des moyens à mobiliser pour agir

En conclusion, stresser est difficilement évitable dans un monde aussi changeant, où la société israélienne tente elle-même de s'adapter. Cela dit, nous pouvons et devons agir sur le stress, au lieu de le laisser s'installer et « prendre ses aises » dans notre corps. C'est seulement lorsqu'il mène à un état critique comme l'angoisse ou les crises de panique que nous décidons de réagir.

Pour se prévenir du stress et vivre le bonheur de la sérénité intérieure, le mieux est d'agir avant qu'il ne soit trop tard. Gagnez donc en sérénité en étant plus conscient de vous-mêmes et **retenez que le sens du mot maladie c'est : « Le mal a dit ». Les maux générés par le stress valent la peine que l'on en parle, avant qu'ils ne se mettent à parler à notre corps.**

Ariel SIMONY 1.2015 אריאל שמעוני
PSYCHOLOGUE et Coach

PSYCHOLOGUE & Coach à Raanana
Ariel SIMONY
 "à l'écoute où que vous en soyez"
 Diplôme Français / homologué en Israël
Spécialités :
 Enfants/Adulte/Couple/Famille
 ➤ 1^{ère} consultation offerte
Tél : 054 700 74 07 mail : P-simony@psycoaction.com

BIS
052.62.58.900

4,99 € (23,60 sh) / mois
= 60 € (285 sh) / an

La carte BIS TV au prix de France 99 €
et pour les olim : 1 mois GRATUIT



Décodeurs agréés BIS

Des techniciens agréés BIS
à votre disposition
Sur RAANANA et TOUT ISRAËL

Israël : 052 62 58 900
France : 09 70 40 58 70

Une équipe de techniciens agréés BIS
Le même service et conseil DARTY-BIS
Le même moyen de paiement
par Visa ou Master card
La sécurité d'une carte toujours active

Renouvellement de votre abonnement
BIS TV au même prix qu'en France !

Votre agent officiel :
Jacob Uzan
052 62 58 900

Le seul technicien français en Israël diplômé de l'ORT
de Villers-le-Bel en télécommunications (1976)

אורהיופי

Orhayofi

Promo :
pédicure médicale
+ Manucure
120 sh !

Pédicure médicale 100 sh
Manucure..... 50 sh
Laque Gel..... 100 sh
Épilation au fil 60 sh
(sourcils / moustache)

Ora : 052 3890196 - Klausner 2 Raanana

NOUS AVONS SIGNÉ LE CODE ETHIQUE DES "SERVICES" de MA YECH

Ostéopathe

Hydrothérapeute du colon

Dr ERIK Marie-Odile

Doctorat en Ostéopathie - Répertoire par le Ministère de la Santé israélien
Membre de l'ordre des médecins israéliens (MSAMA)

Spécialités :
✓ dysfonctionnement osseux, articulaire, musculaire, viscérale...
✓ Constipation/intoxication/allergies/infections/balonnements/candida...
Pour tous les âges

054 628 67 25 français et hébreu

MAKOR HA DAGIM מקור הדגים

POISSONNERIE

POISSONS FRAIS
ARRIVAGE PERMANENT

Champignons Terfess
"truffe du désert" Cacher Badatz
et Surimi Cacher

CARPES vivantes,
poissons fumés,
marinés, congelés...

pour vos commandes :
09 - 743 94 30
livraison gratuite

Lu - Ma 8:00 - 14:00
Me - Je 8:00 - 19:00
ve 8:00 - 14:30
dim fermé

borohov 8 - en plein centre ville
entrée face au 24 Ha'Negev
RAANANA Moshé 052 8137183