

# IDENTIFIER ET GÉRER LES SITUATIONS DE STRESS

## LE STRESS – UNE BRÈVE DÉFINITION

C'est un état dans lequel nous nous trouvons, lorsqu'il y a un décalage entre la perception d'une sollicitation extérieure et la perception de notre capacité à y faire face. C'est un équilibre maîtrisé ou c'est un déséquilibre temporaire (aigu), voire prolongé (chronique).

L'organisme cherche à maintenir ses équilibres fondamentaux face à tout type de contrainte extérieure. C'est la notion d'homéostasie.

Face à ces pressions extérieures (facteurs de stress), l'organisme est donc en recherche constante d'adaptation et dispose de plusieurs moyens d'adaptation

- Le facteur héréditaire : comme tous les processus physiologiques, l'expression génétique de l'adaptation au stress est individuelle.
- La personnalité : selon ses croyances, son éducation, son attitude face à la vie
- La réponse au stress, aux niveaux physique, psychologique et comportemental

## LES ÉTAPES DU STRESS

### Stade 1 – la mobilisation

« Je suis prêt au combat » - « je peux y arriver » - « je maîtrise »

C'est une réaction d'alerte : j'adapte mon comportement ; je fais des gestes de protection ou des grands gestes, selon la situation ; je me redresse – je serre les poings ; je parle plus fort ; je peux me mettre en colère ; je cherche à faire peur

### Stade 2 - la résistance

Le stress est répété. « Je me sens impuissant » - « je n'ai pas le contrôle de la situation » - « j'ai échoué ».

L'organisme s'installe dans une situation de déséquilibre. Il mobilise davantage d'énergie et d'oxygène, pour protéger les fonctions vitales et respecter les équilibres fondamentaux. L'organisme se désorganise.

### Stade 3 – phase d'épuisement

S'ajoute alors le stress oxydant : la consommation excessive de glucides et de lipides provoque une augmentation forte de radicaux libres, ce qui accélère le vieillissement de l'organisme.

L'organisme est en déséquilibre chronique : fatigue généralisée ; état psychologique altéré ; risque de maladies ou d'accidents ; ulcère, infarctus, hypertension, diabète, etc. ; risque de dépression.



## → Les manifestations du stress

Physique	Émotionnelle	Intellectuelle	Comportementale
→ Douleurs musculaires	→ Irritabilité	→ Baisse d'attention	→ Isolement
→ Troubles digestifs	→ Angoisse	→ Manque d'estime de soi	→ Manque d'appétit ou comportement compulsif
→ Difficultés de sommeil	→ Tristesse	→ Manque d'initiative	→ Comportement addictif
→ Sentiment de fatigue	→ Ennui		
	→ Excitation		

## GÉRER LES SITUATIONS DE STRESS

### 1<sup>ère</sup> étape : Prendre conscience de la situation

- Puis identifier les moyens d'agir sur la situation
- Identifier la source ou les sources principales du stress ;
- L'exprimer à soi-même ou à son entourage à l'oral, par écrit, etc.
- Identifier le niveau de contrôle sur la source identifiée

### 2<sup>e</sup> étape : l'acceptation (et non la résignation ou la soumission)

Les émotions correspondent au départ à une réaction corporelle face à un événement. Elles sont une invitation à agir face à une situation. Il est vain de vouloir contrôler ses émotions. L'émotion est l'expression d'une réaction de l'organisme face à une situation donnée.

La force de l'acceptation

« *Je reconnais mes peurs et j'avance avec.* », plutôt que « *je fais comme si je n'avais pas peur.* »

Accepter les émotions, c'est prendre de la distance. Cela ouvre vers d'autres moyens d'actions.

Les émotions correspondent au départ à une réaction corporelle face à un événement. Elles sont une invitation à agir face à une situation. Son étymologique latine : « e- » : vers l'extérieur ; « motion » : movere = mouvoir / bouger



## 3<sup>e</sup> étape: les leviers et les moyens de s'adapter

### IDENTIFIER MA CAPACITÉ À « RÉSISTER » AU STRESS

#### Valoriser l'estime de soi

L'estime de soi se construit grâce à l'autre et au travers du regard de l'autre. Il s'agit de savoir apprécier les compliments et de relativiser les critiques :

- Savoir être optimiste sur ses réalisations
- Savoir aussi valoriser le travail de l'autre
- Savoir... sourire, savoir... rire !

#### Avoir le sens de l'humour – savoir sourire / rire

Sourire fait travailler moins de muscles. Souvent, en souriant je reçois plus de sourires en retour.

Le rire induit des changements physiologiques, améliore le système immunitaire. Et pourquoi pas rire de soi, malgré les circonstances ?

Ne pas trop se prendre au sérieux

#### Savoir dire / oser dire ce que l'on ressent - Affirmation de soi

Accepter de trouver un compromis ; chercher des solutions alternatives

#### Se sentir entouré

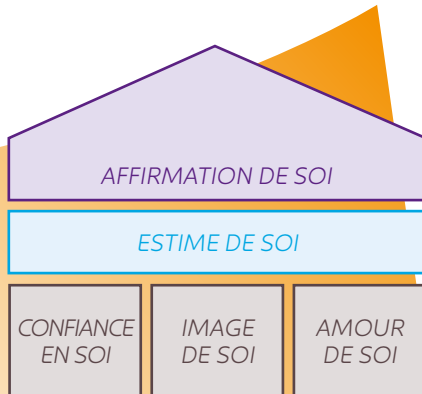
Identifier les relations dites privilégiées : les « intimes » qui manifestent de l'empathie, de l'amour, de la bienveillance. Ils sont les plus prépondérants pour la santé mentale.

#### Maintenir un réseau de relations courantes

Par quelques activités-repères

#### Développer la pensée positive

La visualisation est une représentation mentale positive



## 4<sup>e</sup> étape : agir sur son rythme et son hygiène de vie - 8 conseils à garder en tête

### 1 PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique permet, en autres, :

- D'amener une « petite fatigue » qui induit un sommeil de meilleure qualité
- De produire des endorphines et des sérotonines, deux neurotransmetteurs qui sont en chute libre quand on se sent épuisé.

Même en situation de stress, il est essentiel de maintenir une activité physique.

Il s'agit de choisir l'activité qui vous convient et de la pratiquer à votre rythme (la marche, la course à pied, la natation, la danse, le vélo). Par exemple, 30 minutes de marche quotidienne favorisent la sécrétion de mélatonine, hormone dont on connaît les bienfaits notamment en matière de sommeil.

### 2 (APPRENDRE À) RESPIRER

Comme la relaxation, la méditation le yoga, etc.

Ces exercices aident à contrôler les émotions, à optimiser la respiration et détendre les muscles

EXEMPLE

La respiration abdominale,  
la respiration 4 – 6 temps

### 3 SURVEILLER SON ALIMENTATION

Avec le stress, se développent des comportements inappropriés :

- Manger vite ... très vite ... trop vite
- Manger ce qu'on trouve de déjà prêt, sans effort
- Prendre plusieurs collations pour compenser les coups de fatigue et les moments de fringale

Finalement une alimentation souvent trop riche en sucres et en graisse

*Le principe d'une alimentation « anti-stress / anti-fatigue » s'écrit en 3 mots :*

- Equilibre
- Variété
- Plaisir

*Mieux gérer le stress par équilibre des repas*

- Le petit déjeuner est LE moment privilégié pour préparer une bonne journée
- Le déjeuner est un repas complet qui permet de « relancer » l'organisme : 50 % de légumes, 25 % de féculents, 25 % de protéines
- Le dîner est léger sans être frugal
- Sans oublier un encas (selon l'heure du dîner)

*Une alimentation « anti-stress »*

- Apporter de l'énergie régulièrement, grâce aux glucides complexes à chaque repas
- Faciliter le métabolisme des cellules, grâce aux vitamines des fruits et légumes
- Protéger son organisme, grâce aux poissons gras (omégas) et aux antioxydants (vitamines A, C, E)
- Fournir un apport de qualité en oxygène, grâce à la consommation modérée de viande (fer)



## 4 VEILLER AUX « AMIS » DU STRESS

### *Les excitants*

- Le café, le thé, les boissons à base de cola, le chocolat
- Les stimulations visuelles, auditives ou intellectuelles (comme jouer ou travailler sur l'ordinateur tard le soir)

### *Les sucres raffinés*

Les sucres raffinés comme les biscuits et les friandises ont un effet éphémère en augmentant le taux de sucre rapidement et provoquant ensuite une baisse soudaine d'énergie. Ils peuvent aussi augmenter les symptômes de fatigue en provoquant divers troubles digestifs.

Ce phénomène peut s'accroître au fil des années.

## 5 VEILLER À SON SOMMEIL

Le stress et le mauvais sommeil sont bons amis

Comment « casser » ce cercle vicieux ?

Votre sommeil est contrôlé par votre horloge biologique interne.

4 facteurs participent à synchroniser l'horloge au quotidien :

- L'activité physique et l'alimentation
- Le rythme social (avoir une vie sociale dans la journée ; éviter le repli sur soi et l'isolement)
- La lumière naturelle (pratiquer une activité en extérieur quotidiennement ; éviter de rester enfermé chez soi)

## 6 SE MÉNAGER UN MOMENT QUOTIDIEN DE DÉTENTE

Pendant la journée, pensez à faire une pause, même brève. Ce n'est pas une perte de temps, mais un moment de récupération.

En fin de journée, vous pouvez aussi vous allonger quelques minutes dans l'obscurité, si possible sans bruit. Tous les moments de détente sont bons à prendre, même dans une journée particulièrement chargée.

## 7 ÉVITER DE SE LAISSER DÉBORDER

Savoir faire des choix... Vouloir satisfaire tout le monde ? Tout réussir ?  
Redéfinir ses priorités ; lister les activités pour la journée / la semaine.  
Vérifier l'équilibre entre celles que vous devez faire et celles que vous aimez  
Planifier son temps.

## 8 MAINTENIR UN RÉSEAU SOCIAL

Rôle protecteur essentiel vis à vis du stress.  
Se sentir entouré, conseillé, pouvoir échanger, et être rassuré  
La qualité des relations est plus importante que la quantité de personnes côtoyées.

## CONCLUSION

### *Face à une situation de stress aiguë :*

Sur l'instant, adopter l'une des 3 stratégies

- Les exercices de respiration abdominale
- La visualisation positive
- Le mouvement (comme marcher, monter les escaliers, sortir, etc.)

### *Face à une situation de stress chronique*

Tout d'abord, prendre le temps de comprendre les causes

Puis s'appuyer sur les 3 stratégies gagnantes :

- Mieux se connaître
- Gérer les réactions physiologiques
- S'aider de son environnement (les relations sociales, l'activité physique et l'alimentation)

## BIBLIOGRAPHIE

QUELQUES RÉFÉRENCES

- *Petit cahier d'exercices pour mieux s'organiser et vivre sans stress* - paru en novembre 2014 (Christel Petitcollin et Nathalie Jomard)
- *La Vie intérieure* - paru en janvier 2018 (Christophe André)
- *L'Estime de soi : S'aimer pour mieux vivre avec les autres* - paru en septembre 2008 (Christophe André et François Lelord)
- *Confiance en soi, Amour de soi, Estime de soi: Pour apprendre à s'aimer et prendre conscience de sa véritable valeur* - paru en juillet 2015 (Laure Zanella)