

Collection dirigée par ANNE GHEQUIÈRE

J'ARRÊTE DE... STRESSER !

PATRICK AMAR
SILVIA ANDRÉ

21 jours
POUR CHANGER



© Groupe Eyrolles, 2013
ISBN : 978-2-212-55591-2

EYROLLES

Sommaire

Remerciements	VII
Pourquoi ce livre ?	VIII
Semaine 1	1
Jour 1 Je comprends le stress	3
Jour 2 Suis-je stressé ? État des lieux	13
Jour 3 Je retrouve mon souffle par la respiration	21
Jour 4 J'apprends à me détendre par la relaxation musculaire	26
Jour 5 Je pense donc je suis : mes pensées comme porte d'entrée du stress	32
Jour 6 J'utilise mes émotions	42
Jour 7 J'apprends à gérer les difficultés	51
Quiz de fin de première semaine	60
Semaine 2	63
Jour 8 J'expérimente le lâcher-prise	65
Jour 9 J'apprends à gérer l'incertitude sans stresser	73
Jour 10 J'avance, je recule, est-ce normal ?	81
Jour 11 Je m'affirme !	89
Jour 12 Je gère mon temps	101
Jour 13 Je médite en pleine conscience	112
Jour 14 J'ai le courage de changer	119
Quiz de fin de deuxième semaine	124

Semaine 3	127
<i>Jour 15</i> Je ressens les bienfaits de la psychologie positive	129
<i>Jour 16</i> Je prends soin de mon alimentation	137
<i>Jour 17</i> Je fais de l'exercice	147
<i>Jour 18</i> Je comprends les médicaments.	161
<i>Jour 19</i> J'accepte d'être parfaitement imparfait.	171
<i>Jour 20</i> Je m'aime donc je suis	181
<i>Jour 21</i> Bilan du programme	191
Dernier quiz !	196
Mon carnet de bord	198
<i>Semaine 1</i>	199
<i>Semaine 2</i>	200
<i>Semaine 3</i>	201
<i>Bilan</i>	202
Index des auteurs	203
Index des notions	204
Table des matières	207

Pourquoi ce livre ?

Le stress ? Tout le monde en parle, personne n'y échappe. Nous croisons tous sa route un jour ou l'autre, et pour la plupart d'entre nous, assez fréquemment. Les changements de vie, tels qu'un déménagement, un mariage ou une séparation, la naissance d'un enfant, une promotion professionnelle, un licenciement, un départ à la retraite, sont source de stress. Le stress est, à l'évidence, une conséquence inévitable de la vie. Il peut prendre plusieurs visages : pression au travail ou à la maison, préoccupations financières, soucis de santé, impression d'être débordé et de ne pas avoir de temps pour soi...

Intuitivement nous savons tous ce que le stress représente puisque nous l'avons tous côtoyé, et pourtant, il n'est pas si simple de le définir : une attraction comme le grand huit peut paraître terrifiante pour l'un, tandis qu'elle peut être tout à fait stimulante pour l'autre. Ce que nous ressentons n'est pas seulement déterminé par ce qui nous arrive, mais surtout par la façon dont nous percevons ces événements et dont nous leur répondons. Ce qui est vraiment enthousiasmant, c'est que nous pouvons tous apprendre à reconnaître nos propres réponses face au stress et, si nécessaire, développer de vraies compétences pour le gérer. Pour cela, vous avez besoin de stratégies et d'une gamme d'outils et de techniques diversifiée. En gérant mieux votre stress, vous serez plus efficace, aurez une meilleure santé et une espérance de vie plus longue, mais aussi plus d'énergie et plus de curiosité pour tenter de nouvelles expériences.

Qu'est-ce que le stress, au juste ? Le terme « stress » a été emprunté à la physique par un des pères fondateurs de la recherche sur le stress, le docteur Hans Selye. Ce terme signifie à l'origine « la force produite par une tension sur un corps » (une pièce de métal courbée peut casser en raison de la force qui est appliquée sur le métal, par exemple). Selye avait remarqué que tous ses patients avaient une chose en commun : leur état physique était significativement dégradé par le stress qu'ils ressentaient, indépendamment d'ailleurs de ce dont ils souffraient. Le stress s'accompagnerait d'une réaction biochimique dans le corps pour que celui-ci s'adapte à une situation contraignante.

Si nous prenons l'exemple du monde animal, nous constatons que la réponse des bêtes face à un danger est de fuir la menace ou bien de la combattre et de lutter. Pour nous, êtres humains, la réponse au stress émotionnel est pratiquement la même que si la menace physique nous guettait. Nos réactions corporelles se modifient : les muscles deviennent tendus, prêts pour l'action, le cœur bat plus vite pour emmener le sang là où il est vraiment nécessaire – les muscles et le cerveau –, nos pupilles se dilatent pour mieux voir... Ces changements physiques sont dus à une réaction hormonale presque automatique appelée la réaction de « fuite ou lutte » (*fight or flight*). Notre « système d'alarme personnel » se met alors en route pour combattre ou fuir notre adversaire. Cette réaction peut se déclencher lors d'une situation tout à fait banale comme une dispute avec un collègue, mais notre corps répond chimiquement comme s'il s'agissait d'une rencontre avec un animal sauvage en pleine jungle.

L'objectif de ce programme est de mieux apprendre à vous connaître et à déchiffrer vos réactions face aux stress afin d'améliorer votre bien-être. Comme l'explique la métaphore de Kompier et Levi du « pied et de la chaussure », il y a trois grands types de stratégies pour gérer son stress :

- éliminer ou se sortir de situations trop stressantes, autrement dit « trouver la bonne chaussure pour le bon pied ». C'est, par exemple, chercher le poste ou le conjoint qui nous convient ;
- modifier notre environnement (notre travail, notre conjoint...) pour qu'il réponde à nos besoins, c'est « ajuster la chaussure à notre pied ». Nous tentons d'agir sur notre environnement professionnel ou personnel pour le rendre plus favorable ;
- « fortifier notre pied » pour qu'il s'adapte à la chaussure, c'est-à-dire mettre en œuvre des stratégies physiques, psychologiques et comportementales de gestion de stress pour nous préserver en dépit des contraintes qui pèsent sur nous.

Mon programme en 21 jours

Ce livre est le résultat d'années d'observation et d'intervention en thérapie et en coaching sur des thématiques liées, directement ou indirectement, au stress. Notre objectif est de vous aider à mieux gérer votre stress, voire à l'utiliser pour mobiliser efficacement vos ressources.

Pourquoi 21 jours ? William James (1842-1910), le père fondateur de la psychologie américaine, disait qu'il fallait 21 jours pour acquérir une

nouvelle habitude. Plus proche de nous, le docteur Maxwell Maltz, chirurgien plastique dans les années 1960, a avancé qu'il fallait au minimum 21 jours à ses patientes pour accepter leurs transformations physiques à la suite de leur opération. Il constata par la suite, en s'intéressant de plus près à la psychologie, que cette règle des 21 jours s'appliquait à tout changement qu'un individu souhaite entreprendre, comme l'avait suggéré près d'un siècle auparavant William James.

Avant d'entreprendre ce programme, il faut être conscient qu'il n'y a pas de solutions faciles ou universelles. Comme nous le verrons tout le long du livre, le stress est une expérience avant tout profondément individuelle et personnelle. Chacun gère son stress différemment : alors que certains s'isolent pour y faire face, d'autres s'emportent contre tout le monde et contre tout.

Ce programme a pour objectif d'analyser ce phénomène sous ces différentes composantes (physique, chimique, cognitive et émotionnelle) et de vous aider à trouver des stratégies applicables au quotidien. Ces stratégies sont malléables à souhait. Le but est que vous vous emparez de ces techniques intimement, comme vous le faites déjà avec succès dans d'autres domaines.

Peut-être possédez-vous déjà vos propres stratégies dans votre boîte à outils personnelle ? Cet ouvrage servira alors à étoffer ce qui existe déjà et qui fonctionne très bien.

Nous aborderons le rôle de la chimie dans le processus du stress, mais nous verrons également à quel point les pensées ont un lien étroit avec les émotions. Ensuite, nous passerons en revue des techniques à pratiquer tout au long du programme, notamment dans certains domaines de notre quotidien où le stress s'infiltra.

Vous pouvez suivre ce livre séquence par séquence, ou bien choisir une partie qui vous intéresse davantage, particulièrement adaptée au contexte ou aux difficultés récurrentes que vous rencontrez. Chaque séquence est indépendante, même si les chapitres du début sur la relaxation du corps sont particulièrement importants pour débuter le programme.

Ne vous évertuez pas à maîtriser les techniques en une seule tentative : il faut du temps pour apprendre à se familiariser avec ces outils. De même, ne vous découragez pas si vous avez parfois le sentiment de régresser.

Les apprentissages ne sont jamais rectilignes et la rechute est une partie inséparable du processus de progrès. Permettez-vous, tous les jours, de consacrer un moment pour développer votre capacité à gérer votre stress et, au-delà, à améliorer la qualité de votre vie. Le jeu en vaut vraiment la chandelle !



SEMAINE 1



“ Moi, Sandrine, 37 ans, stressée... au travail, à la maison, partout... Ai décidé d'arrêter... Ne sais pas par où commencer... Changer de travail ? Me mettre au yoga ? Consulter un psy ? Prendre quelque chose pour tenir ? Tombée sur ce livre par hasard... 21 jours... Improbable mais bon... Me suis dit qu'à deux c'est plus facile et j'ai enrôlé Pierre... Avons dit à tout le monde ce que nous faisions, donc plus possible de reculer maintenant... Me revient à l'esprit cette phrase de Goethe : « Tout est plus simple que l'on ne le croit, et en même temps plus complexe qu'il n'est possible de le comprendre. » Bon, allons-y ! ”

JOUR 1

Je comprends le stress

JOUR 1

2
3
4
5
6
7

8
9
10
11
12
13
14

15
16
17
18
19
20
21

Radiographie d'un mal du siècle

Il ne se passe pas une seule journée sans que le mot « stress » ne traverse notre vie. Les recherches indiquent que plus de 80 % des consultations chez un médecin généraliste sont en lien, directement ou indirectement, avec le stress. Malgré les progrès spectaculaires accomplis dans plusieurs champs de la technologie qui sont censés nous faciliter la vie, nous avons dans les faits moins de temps pour les loisirs qu'il y a cinquante ans. La vie professionnelle est source de stress et s'y ajoutent les exigences de la vie domestique. Les femmes travaillent en moyenne 200 heures de plus par an qu'il y a trente ans. Sans compter que cela se complexifie et s'amplifie si le foyer est monoparental (un phénomène en croissance).

D'après une récente enquête Ipsos, 23 % des Français se sentent stressés tous les jours, 52 % connaissent des problèmes de sommeil liés au stress et 47 % ressentent une fatigue fréquente qu'ils estiment due au stress. Nos vies ont changé de telle sorte qu'en plus des facteurs de stress habituels (perdre son portefeuille, attraper un rhume ou se voir égratigner sa portière), d'autres micro-stress ont fait irruption : le bruit des voisins, la foule, le trafic, les sonneries de téléphone portable, entre autres. Il est possible qu'un stresseur (un événement ou facteur à l'origine du stress) soit supportable, mais lorsque plusieurs d'entre eux s'accumulent, sur la durée, les ressources physiques et émotionnelles s'amenuisent.

Le phénomène du stress est transversal et atteint toutes les couches de la société, quelles que soient les activités. Étymologiquement, le mot « stress » provient du verbe latin *stringere* qui signifie comprimer, compresser, serrer. C'est en 1940 que Hans Selye introduit la notion de stress comme « système d'alarme ». L'idée s'est développée tout au long des



années et, à l'heure actuelle, le phénomène du stress repose essentiellement sur trois points de référence :

- une réponse physiologique et psychologique ;
- une condition externe ;
- une évaluation personnelle concernant les exigences externes et les ressources nécessaires pour y faire face.

Pour simplifier, on pourrait dire que le stress naît de la confrontation à une situation problématique ou menaçante que nous avons l'impression de ne pas pouvoir gérer efficacement. Les scientifiques ont ainsi découvert les quatre caractéristiques qui induisent une réponse de stress chez la majorité des gens. Même si la source de stress est différente pour chaque individu, il y a toutefois un ensemble d'éléments communs qui provoquent l'apparition du stress pour tout le monde. C'est un peu la recette universelle du stress dont voici les ingrédients :

Menace	Sentiment
Contrôle faible	Je n'ai aucun contrôle sur la situation.
Imprévisibilité	Je ne sais pas du tout ce qui va se produire.
Nouveauté	Je n'ai jamais vécu ou expérimenté cela.
Ego menacé	Je me sens mis à l'épreuve. Je doute de mes capacités.

Le stress aigu : un air de déjà-vu ?

Le stress aigu est la forme de stress la plus répandue. Il est de courte durée, en réaction à des pressions immédiates de l'environnement. Prêtons l'oreille aux pensées qui peuvent vous venir dans les situations décrites ci-dessous :

- Vous êtes en retard pour un rendez-vous important et vous êtes pris dans un énorme bouchon...
Je n'ai aucun contrôle sur la situation !
- Votre patron a un tempérament changeant et chaque jour vous réserve une nouvelle surprise...
Je ne sais pas ce qui va se produire !
- Vous attendez votre premier enfant...
Je n'ai jamais vécu cela !

- Un nouveau collègue vous questionne sur votre façon de travailler...
Je me sens mis à l'épreuve !

JOUR 1

Le ressenti de stress provoque une réponse : la sécrétion d'hormones. Cette fonction, qui renvoie à des mécanismes adaptatifs ancestraux, sert précisément à mobiliser votre énergie pour vous préparer à vous défendre lors de situations stressantes. Ces messagers chimiques vous permettent, par exemple, de vous enfuir à toute vitesse car toute votre énergie sera envoyée vers vos muscles. La nature est suffisamment intelligente pour vous faire passer par le chemin le moins compliqué pour accomplir ces tâches.

De l'alarme à l'épuisement...

Imaginons que votre patron vous convoque à son bureau sur un ton particulièrement agressif. Comment réagissez-vous ? Il est possible qu'il se produise une brève période de choc (les jambes molles ou les poils des bras qui se hérissent), puis votre organisme se met instinctivement en mode de mobilisation générale. En grande partie contrôlés et régulés par le système nerveux et les glandes endocriniennes, ces mécanismes de réactions en chaîne comprennent deux phases, parfois trois :

- **la phase d'alarme** : vos glandes surrénales libèrent d'abord de l'adrénaline (« l'hormone guerrière ») et d'autres hormones pour mettre le corps en état de réagir immédiatement ; grâce à ce mécanisme, les perceptions (dilatation très importante de la pupille...), la force musculaire et les réflexes sont temporairement décuplés. C'est la célèbre réponse *fight or flight*, un état de très grande vigilance où il s'agit de décider si l'on va fuir la situation ou l'affronter. Votre esprit s'aiguise et fonctionne à 100 à l'heure ;
- **la phase de résistance** : après environ 10 minutes, plusieurs autres mécanismes se mettent en place – la hausse dans le sang du taux de cholestérol, d'acides gras, de sucre (glycémie) et des facteurs de coagulation, l'inhibition du fonctionnement des globules blancs, etc. Votre organisme libère à ce moment-là de nouvelles hormones, dont les endorphines, le cortisol, la dopamine et la sérotonine. Tout cela dans le but d'entreprendre les actions appropriées : courir trois kilomètres ou assommer le lion en pleine jungle. Dans ce cas précis, vous êtes en mesure de réagir avec les arguments nécessaires à la colère de votre patron.

2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21



Normalement, ces deux premières phases sont bénéfiques. D'une part, les réactions de stress agissent comme stimulant pour l'organisme afin qu'il mobilise le maximum de ses ressources et réagisse à la situation. Le cortisol est connu pour être un anti-inflammatoire naturel qui agit sur la mémoire et l'apprentissage (pour que nous nous souvenions des détails de notre survie !). D'autre part, le simple fait de se mettre en mode actif rétablit l'équilibre des hormones dans le sang. Une fois l'événement réglé (votre patron est satisfait de vos explications), la réaction de détente s'enclenche et le corps ressent de la fatigue ; après une période de repos, l'organisme retourne à son métabolisme habituel.

Mais si la situation stressante dure trop longtemps sans que la personne puisse la régler, ou alors qu'elle se reproduit trop souvent pour les capacités de la personne, ou encore si le système nerveux ne peut plus mettre fin à la phase de résistance (notamment chez les personnes anxieuses), l'organisme entre tôt ou tard dans une troisième phase : la phase d'épuisement.

- **la phase d'épuisement** : dans cette phase, les mécanismes de réaction fonctionnent tout le temps « à plein régime », entraînant une déperdition d'éléments biochimiques ainsi que des désordres métaboliques et physiologiques. L'organisme s'épuise, certains organes ou systèmes s'affaiblissent ou se relâchent. À la limite, et dans des situations extrêmes, le stress continu entraîne la mort. Un haut niveau d'hormones de stress dans le sang, même en situation « normale », est un indice de l'état de stress dans lequel se trouve l'organisme.

Avant d'en arriver à cette phase, toute cette énergie doit être dépensée. Très souvent dans nos vies modernes, nous relâchons cette énergie sous forme de colère, une conséquence du stress. Il est important de reconnaître les premiers signes d'une réponse de stress (battements cardiaques élevés, respiration rapide, sueurs...) afin de déjouer ses effets néfastes.

Pas tous égaux face au stress...

L'ISMA (International Stress Management Association) nous rappelle que nous ne réagissons pas tous de la même façon face au stress. Ainsi, les femmes expriment deux fois plus de plaintes liées au stress que les hommes. L'éducation joue un rôle important sur les sexes. Les hommes cherchent souvent à cacher leur stress, par fierté (« *boys don't cry !* »), et peuvent avoir des stratégies de gestion du stress inadaptées comme certaines

conduites à risques, la prise de produits toxiques... Les femmes sont davantage soumises à une surcharge de travail, du fait de la concomitance des tâches professionnelles et familiales. Elles évacuent néanmoins mieux ce stress grâce... à la parole. En exprimant leurs difficultés, elles donnent plus facilement libre cours à leurs émotions, prennent mieux conscience de leur condition physique et psychologique. Elles peuvent ainsi mieux anticiper les phases d'épuisement et chercher de l'aide et un soutien approprié.

D'autres facteurs contribuent à l'apparition du stress, citons :

- les problèmes sociaux et financiers : vivre dans un quartier peu sécurisé entraîne deux fois plus de stress, avoir un logement précaire, l'endettement... ;
- les problèmes liés au travail : surcharge de travail, incertitude quant à l'emploi, manque de formation, manque de soutien social ;
- les problèmes relationnels et familiaux : la solitude, le divorce, le veuvage ;
- les problèmes physiques : une santé défaillante, la maladie.

Quand le stress devient notre mode de vie : le stress chronique

Le stress « aigu » implique typiquement la recette universelle citée plus haut : un événement pour lequel nous sentons peu de contrôle et qui implique de l'imprévu, de la nouveauté et de la menace pour nous. Ce n'est pas nécessairement un mauvais stress car il nous permet de gérer une situation ponctuelle, comme éviter de justesse un accident ou faire un discours en public.

En revanche, le deuxième type, dit « chronique », résulte d'une exposition prolongée et répétée au stress, ce qui est extrêmement nocif pour notre organisme (voir la phase 3 d'épuisement décrite précédemment).

Le Centre d'études sur le stress humain, au Canada, a expliqué de façon humoristique comment nous en arrivons au stress chronique. Prenons l'exemple de Sandrine et Pierre qui travaillent dans la même entreprise. Leur supérieur avance la date de livraison de leur projet. Ils vivent alors un stress aigu et mobilisent tous les deux l'énergie nécessaire pour accomplir cette tâche. Le responsable demande alors à Sandrine d'accomplir une autre tâche, cette fois-ci, seule. Sandrine a trois enfants en bas âge et

se sent déjà débordée par la situation. Elle court désormais le risque que ce stress devienne chronique. Sandrine traverse trois phases :

La phase « Gaviscon® »

Sandrine mobilise sans cesse son énergie car elle est constamment exposée à des situations qui activent son stress. Ses battements cardiaques s'intensifient, sa pression artérielle et ses taux de sucre dans le sang augmentent, la digestion cesse. Après quelques jours sous ce régime contraignant, elle souffre de maux d'estomac divers. Elle prendra donc du Gaviscon® (un traitement antireflux) pour tenter d'y remédier. Sans oublier qu'elle commence à être irritable, en colère, anxieuse et un peu déprimée... Elle a des maux de tête fréquents et a très mal au dos... Elle fait face à une situation nouvelle, imprévisible, où elle se sent mise à l'épreuve et sur laquelle elle a peu de contrôle.



La phase « vin et saucisson »

Sandrine se sent toujours aussi stressée. Tout devient un peu chaotique dans sa vie car tout arrive en même temps. Son alarme personnelle est branchée en permanence et consomme toute son énergie. Elle se sent énervée, surchargée, submergée, irritable, anxieuse. Elle rumine le soir et n'arrive plus à s'endormir ; elle boit plus, fume plus, mange plus, n'arrive plus à se concentrer et est enrhumée en permanence. Elle ramène du travail chez elle le week-end et n'a plus le temps de préparer le dîner. Elle achète des plats préparés ou bien commande des pizzas. Elle se calme avec un ou deux verres de vin tous les soirs et se prépare son plateau de charcuterie quand les enfants sont couchés. Elle s'octroie son petit moment de repos quotidien de cette façon-là. On peut la comprendre... mais à quel prix ! C'est la phase « vin et saucisson » : le repos vient sous forme d'alcool, de drogues ou de nourriture grasse, car Sandrine pense qu'elle le mérite bien.



La phase « dépression »

Sandrine n'en peut plus. Elle ne parvient plus à gérer son stress, devenu chronique. Elle a maintenant besoin d'un verre d'eau pour avaler des médicaments qui lui ont été prescrits. À cette étape, elle s'est éloignée de

tout le monde, s'est fâchée avec ses collègues, a pris huit kilos et souffre d'hypertension. Elle a le moral au plus bas et est en arrêt maladie pour dépression. Oui, le stress chronique fait le lit de la dépression. Le système est épuisé et n'arrive plus à assurer un bon équilibre.

Dérèglements dans le système

La dépression n'est pas le seul trouble lié au stress chronique. Les mécanismes physiologiques en cause dans ce type de stress sont nombreux et peuvent contribuer à une grande variété de dérèglements, dans tous les systèmes. Voici ceux que l'on cite le plus couramment :

- une *accélération du vieillissement* car le stress augmente le dommage oxydatif, c'est-à-dire le vieillissement et la mort des cellules causés par les radicaux libres, des cellules toxiques du corps ;
- un *déficit nutritionnel* car, pour produire l'énergie demandée par la situation, le corps métabolise plus rapidement les éléments nutritifs, ce qui peut se solder par un manque d'acides aminés, de potassium, de phosphore, de magnésium, de calcium, d'électrolytes et de vitamines du complexe B, entre autres. Par ailleurs, les nutriments essentiels sont moins bien absorbés en période de stress ;
- un *déficit immunitaire* car le cortisol produit en réponse au stress peut causer un affaiblissement du système immunitaire : le corps devient alors plus susceptible aux agents infectieux, bénins ou dangereux, et aux différents types de cancer. À un niveau très simple, on sait que les personnes stressées souffrent plus fréquemment de rhumes ;
- des *ulcères d'estomac* car, même si on sait maintenant que la plupart des ulcères sont causés par la bactérie *Helicobacter pylori*, le stress est un élément qui peut contribuer à l'apparition des ulcères gastriques et les rend difficiles à soigner. Le stress est aussi reconnu pour jouer un rôle dans les brûlures d'estomac ;
- des *problèmes gynécologiques*. On observe parfois une aménorrhée (l'arrêt des menstrues) chez les femmes stressées. De façon générale, hommes et femmes stressés sont plus à même de vivre des périodes d'infertilité ;
- des *problèmes de santé mentale*. Certaines études montrent que le stress répété peut entraîner des changements de structure dans le cerveau et, progressivement, occasionner des symptômes plus graves :

de l'anxiété, des crises de panique, des phobies, des dépendances, des troubles de l'alimentation (anorexie/boulimie) ;

- les *maladies à composante psychosomatique*. La cause des maladies suivantes est multifactorielle et le stress peut contribuer à leur exacerbation ou à leur composante de chronicité : l'asthme, le psoriasis, l'arthrite rhumatoïde, le syndrome de fatigue chronique, la maladie de Crohn, la fibromyalgie, la migraine, la colite ulcéreuse, le syndrome prémenstruel, l'obésité, etc. ;
- l'*aggravation de maladies*. Bien que le stress seul cause rarement une maladie grave, on sait maintenant qu'il peut jouer un rôle dans la susceptibilité à plusieurs (dont l'hypertension, les maladies cardio-vasculaires, le diabète de type II et le cancer), et qu'il peut en accélérer l'évolution.

Malheureusement, les victimes de stress chronique ne sont pas toujours conscientes de leur situation, et encore moins du fait qu'elles sont en train de compromettre leur santé. Pour soulager les malaises causés par le stress, plusieurs peuvent adopter des comportements de compensation : l'accroissement du tabagisme, l'alcoolisme, la dépendance aux drogues, l'excès de sommeil, l'isolement... Le fait de boire plus d'alcool, de manger plus de chocolat ou de regarder plus souvent la télévision fait peut-être oublier temporairement le stress, mais ne le règle pas. Et de nouveaux problèmes apparaissent, rajoutant au poids du stress.

À méditer



pour la nuit

- ✓ Le stress est un phénomène transversal qui atteint toutes les couches de la société, quels que soient notre âge ou notre condition.
- ✓ Il naît d'une évaluation personnelle d'une situation qui provoque chez nous une réponse physique, psychologique et/ou émotionnelle.
- ✓ Le stress émerge devant une situation perçue comme une menace personnelle du fait de son imprévisibilité, sa nouveauté ou l'impression de manquer de contrôle.
- ✓ En situation de stress, nous libérons des hormones comme l'adrénaline, le cortisol ou la noradrénaline pour faire face à la situation.
- ✓ En cas de stress chronique, notre organisme finit par s'épuiser, laissant place à des désordres physiques et psychologiques plus graves.



- Martha Davis, Elizabeth R. Eshelman, *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*, New Harbinger Publications, U.S., 6^e édition revue, 2008.
- <http://www.stresshumain.ca> (site du Centre d'études sur le stress humain – CESH)



“ Moi, Pierre, 35 ans, stressé mais comme tout le monde j'imagine... Rien à voir avec Sandrine qui part en vrille pour une remarque... Bon, parfois grosse crise de colère ou petit coup de mou mais, la plupart du temps, je gère... Encore que... moins bien ces temps-ci, j'ai remarqué... Dur au travail, surchargé et sous-payé... Apprendre à gérer son stress, c'est la clé... C'est Darwin qui disait : « Les espèces qui survivent ne sont pas les espèces les plus fortes, ni les plus intelligentes, mais celles qui s'adaptent le mieux aux changements. » J'ai donc dit à Sandrine : OK mais on fait ça sérieusement... pas comme son dernier plan. Du coup, je crois que ça l'a stressée... ”

JOUR 2

Suis-je stressé ? État des lieux

Vous êtes probablement stressé, car le stress est un problème très fréquent. Nous sommes d'ailleurs beaucoup plus nombreux à en parler de nos jours car nous sommes tous, à plus ou moins grande échelle, confrontés à cette pression. Mais pour chacun d'entre nous, le stress a ses particularités et il se manifeste différemment. Certains seront irritables, alors que d'autres seront apathiques. Pour certains, la nourriture sera une planche de salut, alors que pour d'autres il sera juste impossible d'avaler quoi que ce soit (« j'ai le ventre noué », « je n'ai goût à rien »...).

Ce tableau vous donne un aperçu des signaux les plus fréquents du stress. Vous pouvez cocher toutes les manifestations qui s'appliquent plus ou moins à vous :

Signaux comportementaux	Signaux physiques	Signaux émotionnels et psychologiques
Irritabilité	Respiration rapide	Angoisse
Impulsivité	Fatigue, manque d'énergie	Sentiment de solitude
Agitation	Crampes	Dépréciation personnelle
Crises de larmes	Maux de tête	Sentiment d'impuissance
Repli/isolement	Hypertension	Déréalisation/ dépersonnalisation
Négligence	Maux de dos	Fatigue morale
Soupirs	Maux de ventre	Incertitude
Tabagisme important	Constipation	Honte, culpabilité
Prise de médicaments	Transpiration	Émotivité importante
Boulimie	Rythme cardiaque accéléré	Ruminations

.../...

JOUR 2

1

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

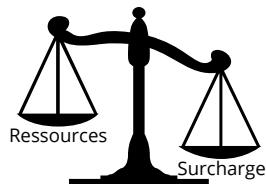
21

Signaux comportementaux	Signaux physiques	Signaux émotionnels et psychologiques
Anorexie	Trouble sexuel	Perte d'intérêt
Apathie	Bouche sèche	Frustration
Plaintes	Tremblements	Insatisfaction
Consommation d'alcool	Confusion	Trouble de la concentration
Onychophagie (se ronger les ongles)	Bouffées de chaleur	Trouble de la mémoire
Cynisme	Nausées	Obsessions
...

Le stress est une question d'équilibre : si nous avons suffisamment de ressources pour faire face aux exigences extérieures et intérieures, nous gérons sainement les événements. En revanche, le stress apparaît lorsque nous évaluons négativement ces exigences et que nous nous percevons peu efficaces pour les résoudre.



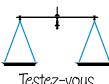
La difficulté dépend de la durée du stress et de la façon dont nous le gérons. Un peu de stress peut être bon pour nous, et certaines périodes de stress intenses ne sont pas du tout préjudiciables. Le stress, en revanche, devient un problème lorsque nous avons le sentiment de ne plus pouvoir maîtriser la situation. Schématiquement, la charge qui repose sur nous est plus importante que notre possibilité à gérer celle-ci.



Nous pouvons donc aborder le stress de deux manières : soit nous réduisons notre surcharge, en éliminant certaines contraintes qui pèsent sur nous, soit nous essayons d'améliorer nos ressources, en développant, par exemple, une meilleure gestion de notre temps ou des difficultés ou en nous affirmant davantage.

Pour beaucoup de personnes, un tabou entoure le stress. Peu de gens admettent qu'ils sont stressés car ils pensent souvent que c'est un signe de faiblesse, que les autres s'en sortent mieux qu'eux, ou bien que personne ne peut les aider. Parfois même, ils ne savent pas qu'ils souffrent de stress. Les gens ont pour habitude d'aller consulter le médecin pour des plaintes physiques mais pas souvent pour avouer leur difficulté à gérer ce stress.

Il est important de considérer le stress comme un vrai problème, avec des origines multiples et non pas comme un manque de volonté pour aller mieux. La preuve : s'il était si simple de se secouer, vous l'auriez déjà fait ! Nous avons souvent une tendance naturelle à voir les choses en blanc ou noir. Comme pour sa tension artérielle, il faut s'inquiéter de son stress quand celui-ci s'éloigne trop de son niveau habituel.



Comment devenir un parfait chercheur...

Afin d'avoir une représentation complète et plus précise de votre stress, vous pouvez mesurer certains indicateurs selon leur fréquence. Repensez aux deux dernières semaines qui se sont écoulées en vous appuyant sur cette échelle d'intensité :

0 = jamais ; 1 = parfois ; 2 = souvent ; 3 = très souvent.

Fatigue

Tachycardie (accélération du rythme cardiaque)

Pulsion rapide

Respiration rapide

Tension dans le cou ou les épaules

Lombalgie

Mâchoire serrée

Éruption cutanée

Maux de tête

Mains ou pieds froids

Poitrine serrée



Nausées	—
Diarrhées ou constipation	—
Douleurs à l'estomac	—
Ongles rongés	—
Tics ou spasmes	—
Difficultés pour avaler ou bouche sèche	—
Rhumes fréquents	—
Manque d'énergie	—
Fringales	—
Sentiment de désespoir	—
Forte consommation d'alcool	—
Forte consommation de cigarettes	—
Dépenses excessives	—
Abus de drogues ou de médicaments	—
Nervosité ou anxiété	—
Forte irritabilité	—
Pensées inquiétantes	—
Impatience	—
Sentiment de dépression	—
Perte du désir sexuel	—
Sentiment de colère	—
Troubles du sommeil	—
Perte de mémoire	—
Ruminations	—
Agitation	—
Problèmes de concentration	—
Pleurs récurrents	—
Arrêts de travail fréquents	—
Total de votre score à l'échelle de stress	—

Une fréquence et/ou une intensité élevées de ces symptômes et comportements sont généralement associées à des niveaux de stress plus élevés. Quel est votre score ? Situez-le dans la grille suivante :

0-19	niveau bas de stress
20-39	niveau moyen
40-49	niveau modérément élevé
50 et plus	niveau élevé

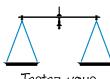
La plupart de ces symptômes peuvent être le résultat de facteurs autres que le stress. Dans le doute, n'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé, qui saura expliquer ces symptômes.



D'où vient mon stress

Il est important pour chacun de faire le point sur ses manifestations de stress, mais aussi sur sa fréquence, son intensité et sa durée. À présent tâchons d'identifier d'où vient ce stress.

Les items de cette échelle incluent des changements de vie importants, des inquiétudes ou des préoccupations que vous êtes susceptible d'expérimenter.



Sources du stress

Testez-vous

Utilisez cette courte échelle d'indicateurs pour vous aider :

**A = absence de stress ; P = un peu de stress ;
M = stress moyen ; G = grand stress.**

Conflits ou préoccupations concernant le mariage ou
les relations amoureuses

—

Préoccupations concernant vos enfants

—

Préoccupations concernant vos parents

—

Pression des membres de la famille

—

Mort d'un être cher

—



Problèmes de santé	____
Problèmes financiers	____
Préoccupations concernant le travail ou la carrière professionnelle	____
Changement de lieu de vie	____
Préoccupations concernant les voisins	____
Préoccupations domestiques (ménage, courses...)	____
Travaux ou rénovation dans la maison	____
Équilibre entre vie familiale et vie professionnelle	____
Relations amicales	____
Temps personnel/loisirs limités	____
Préoccupations concernant l'apparence physique	____
Ennui	____
Solitude	____
Peur de vieillir	____

Cette échelle n'est pas quantitative ni même exhaustive, mais elle peut vous aider à cibler les stress spécifiques qui vous impacteront.



Le carnet de bord du stress

Exercice du jour

Dans le but de vous aider à mieux vous connaître, vous pouvez dans les prochains jours remplir votre « carnet de bord » du stress. Cet outil vous permettra de prendre conscience des situations qui déclenchent potentiellement un stress et aura également l'intérêt d'interrompre une réponse automatique. Cela vous permettra aussi de mettre en place des stratégies pour faire face à des symptômes inconfortables.

Maintenez l'habitude de compléter votre carnet de bord, même après les 21 jours du programme. Achetez un petit carnet facile à transporter et partez à la recherche de ce qui vous stresse réellement.

Exemple : jour : mercredi 5 novembre

Heure	Événement stressant (niveau d'importance : 0-10)	Réponses au stress (niveau de stress : 0-10)
Ex. : 7 h 45	Je ne trouve pas mes clés (2)	Irrité, bouffées de chaleur (4)
12 h 30	Convocation dans le bureau de mon patron (6)	Inquiétudes, préoccupations, tachycardie (8)
16 h 30	Annonce d'une réunion non prévue (5)	Fatigue, prise de cigarette (6)

Cette journée a été l'occasion pour vous d'identifier et de clarifier les registres « préférentiels » et les manifestations personnelles de votre stress ainsi que les événements de vie qui le déclenchent et le maintiennent.

À méditer



pour la nuit

- ✓ Le stress est une difficulté pour tout le monde et les autres ne le gèrent pas nécessairement mieux que vous. Il apparaît lorsque nous évaluons négativement notre capacité à gérer de façon efficace les exigences de la situation.
- ✓ Le stress peut se manifester sur trois niveaux : comportemental, physiologique et psychologique/émotionnel.
- ✓ Le stress peut être positif, à condition qu'il ne dure pas dans le temps et que vous vous accordiez des moments de récupération.
- ✓ Un carnet de bord est une stratégie très utile pour vous permettre de prendre conscience de votre stress et d'employer en amont les bonnes stratégies pour y faire face.



- Bourne E., *Coping with Anxiety*, New Harbinger publications, 2003.
- Delneufcourt P., *Une vie sans stress ?*, Marcel Broquet, 2011.
- <http://www.acsm-ca.qc.ca/stress> (site de l'Association canadienne pour la santé mentale)



“ Je me rends compte que le stress fait de moi une machine à somatiser : maux de tête, maux de ventre, boutons de fièvre... Et puis, j'ai remarqué que je mange et dépense plus dans ces moments-là... Pierre peut se moquer mais lui, c'est mâchoire serrée, irritabilité et petit coup de rouge plutôt fréquent... Chacun son truc... On a décidé de surveiller notre niveau de stress en le notant sur une échelle de 0 à 10, 0 étant la décontraction totale et 10 la tension maximale... Du coup, notre conversation se résume à un échange de chiffres. Cela va nous permettre aussi de voir l'impact de nos actions de réduction du stress. Quand je suis au-dessus de 5, je prends un moment pour respirer profondément plusieurs fois par le nez en tenant plus sur l'expiration. C'est simple mais ça réduit souvent mon chiffre. Lao-tseu ne disait-il pas : « La vie d'un homme n'est que du souffle qui se rassemble » ? Raison de plus pour s'intéresser à sa respiration. ”