

## LA GESTION DU STRESS

*Le stress est la réaction d'autodéfense que vous mettez en place pour faire face aux agressions de la vie. Il peut être très utile, pour autant qu'il reste ponctuel. Mais son action répétée peut être néfaste à votre santé, c'est pourquoi, il convient d'apprendre à le maîtriser, le domestiquer, c'est-à-dire à le gérer. Voici quelques conseils qui vous aideront à décharger votre stress et à prévenir ses influences négatives.*

### ***Décharger son stress et le prévenir***

Gérer son stress, c'est avant tout lui mettre des limites. Des solutions existent. Lisez attentivement les propositions ci-dessous. Certaines peuvent peut-être vous intéresser ou vous sembler faciles à appliquer. Auquel cas, choisissez-les comme des consignes de déstress. Vous pouvez aussi choisir des solutions qui vous sont propres. Dans ce cas, inspirez-vous de ces conseils pour trouver vos propres pistes.

#### **1. COMMUNIQUEZ**

---

Construire et maintenir un climat social chaleureux est une source d'apaisement. Accepter de recevoir régulièrement de la tendresse et de la reconnaissance.

- Prenez le temps de vous exprimer le plus complètement possible, formulez vos idées calmement
- Proposez des choses en acceptant que l'autre puisse les refuser
- Accepter les compliments ... et même, encouragez-les
- Laissez parler les autres, ne les interrompez pas sous prétexte que vous savez ce qu'ils vont dire
- Faites la différence entre vos besoins et ceux des autres
- Agissez sans vous soucier du « qu'en dira-t-on ? »
- Appréciez chez les autres ce qu'il y a de meilleur, sans les juger
- Laissez libre cours à vos émotions : riez, pleurez, bougez avec franchise
- Vivez le présent de façon positive et évitez de ressasser le passé
- Apprendre à dire « JE » au lieu de « TU »

#### **2. DECHARGEZ LA SOUPEE CHAQUE JOUR**

---

A chaque jour suffit sa peine dit-on ... Et bien à chaque jour donnez-vous aussi au moins un plaisir :

- Prendre un bon bain chaud et parfumé
- Faire une activité physique ou sportive
- Se faire masser le dos, les pieds ou le corps par quelqu'un
- Jouer, rire avec les enfants, comme un enfant
- Bricoler, dessiner, jardiner, cuisiner un bon repas
- Caresser un animal, l'observer, aller le promener
- Paresser un peu, lire, écouter de la musique
- Sortir, aller au spectacle, passer une soirée entre amis
- Faire des pauses régulières dans son travail
- Boire de temps en temps un grand verre d'eau fraîche
- Remplacer une soirée TV par une autre activité

### **3. ORGANISEZ VOTRE DETENTE**

---

Votre emploi du temps professionnel est minuté. Organisez aussi votre détente. Sélectionnez vos loisirs.

Etablissez des priorités et limitez-vous à ce qui vous tient le plus à cœur.

- Le week-end, essayez de vous lever tôt et soyez actifs : jardinez, effectuez la petite réparation qui attend depuis longtemps, mettez de l'ordre dans vos affaires avant de vous remettre au travail
- Agissez de même en vacances, n'arrêtez pas tout d'un seul coup, prenez le temps de vous mettre dans votre peau de vacancier
- Dans la mesure du possible, fractionnez vos congés
- Faites tout ce qui est possible pour réaliser ce dont vous avez toujours rêvé
- Osez dire non à ce qui vient bousculer votre planning de loisirs, c'est aussi important que le reste
- Gardez des moments de temps libre pour laisser place à l'imprévu
- Acceptez l'idée que vous pouvez aussi ne rien faire

### **4. RETROUVEZ LE MARCHAND DE SABLE**

---

Le sommeil est une phase réparatrice et libératrice. Dans votre vie c'est aussi une activité et non pas un temps mort. De nombreux conseils l'entourent.

- Rendez votre chambre paisible, intime et confortable
- Discutez avec votre partenaire de ce qui ne va pas chaque soir
- Adoptez un rituel pour déclencher le sommeil : un ensemble de gestes habituels qui sécurisent. Par exemple : se préparer un lait chaud, manger une pomme, préparer ses affaires pour le lendemain, lire quelques pages d'un roman
- Suivez un rythme de sommeil régulier : heures de coucher et de lever identiques chaque jour
- Ralentissez progressivement votre rythme en fin de journée
- N'allez dormir qu'au moment où vous sentez le sommeil tomber
- Maintenez une hygiène de vie qui favorise le sommeil : diminuez les excitants (café, tabac, alcool, ...), remplissez votre journée d'activités suffisamment dynamiques, évitez de manger un repas copieux le soir

## **EN RESUME**

Fixez-vous des priorités pour chaque partie de votre vie : le travail, les loisirs et le sommeil.

Redécouvrez des plaisirs simples ; laissez parler vos émotions. Pensez à vous. Et surtout communiquez. Parlez de votre stress à vos proches et vos amis. Parlez-en aussi à votre médecin. Imaginez des solutions originales, essayez-les et échangez-les avec les autres.

## **QU'EST-CE QUE LE STRESS ?**

STRESS = toute demande faite à l'organisme en vue de s'adapter à une situation (H. SEYLE)

Prenons l'exemple d'un animal dans la forêt : il entend un bruit., il mobilise tous ses réflexes pour réagir.

1. Il s'agit d'une branche
2. Pas de danger
3. Les muscles se relâchent

## **COMMENT IDENTIFIER LE STRESS ?**

1. *Il existe 2 types de stress :*

### **LE BON stress**

= celui qui nous permet de donner le meilleur de nous-même, de nous surpasser.

*Exemples* : au moment d'une compétition, d'un danger

### **LE MAUVAIS stress**

= celui qui nous détruit progressivement et qui nous entraîne par exemple dans une plus grande consommation de tranquillisants d'alcool ou de tabac.

*Exemples* :

2. *Il faut commencer par apprendre à le repérer*

Pour cela, vous allez tenir un carnet de bord « Mes stressseurs » dans lequel vous indiquerez chaque jour, et pendant une semaine, toutes les situations qui vous ont affectées.

Vous leur mettrez une note en fonction de l'intensité du stress que vous aurez ressenti.

0 = la situation la moins stressante, l'état de calme absolu

Exemples : une promenade dans la forêt, un repas agréable

10 = la situation la plus stressante, celle qui vous a mis littéralement hors de vous, qui vous a paniqué

Exemples : une violente dispute, un licenciement injustifié

## **EN BREF :**

### **La première stratégie : identification des stresseurs.**

#### **Comment ?**

1. Relever et noter dans votre carnet de bord les situations stressantes
2. Indiquer vos propres réactions à ces situations
3. Chiffrer de 0 à 10 l'intensité du stress que vous éprouvez et cela, plusieurs fois par jour
4. Exemples :

9H	Une voiture bloque le passage devant mon garage. Je me sens tendu(e), crispé(e)	7
13H	Mon collègue est en retard. Je me sens oppressé(e)	6

#### **Et l'homme ?**

Chaque fois que vous êtes confronté(e) à un tracas quelconque, un ennui de la vie quotidienne, une situation difficile :

1. Vous vous mobilisez :  
La tension artérielle monte, le rythme cardiaque s'accélère, vos muscles se tendent
2. Vous avez 2 possibilités :

FAIRE FACE – FUIR

Quelques stressseurs :

- les embouteillages
- le bruit
- les files d'attente
- les frictions au travail
- les problèmes d'argent,...

## LA RELAXATION

### POURQUOI LA RELAXATION ?

En état de stress, votre corps est souvent le premier à réagir :

- le cœur bat plus rapidement
- la tension artérielle monte
- la respiration s'accélère
- l'estomac se noue

Cette réaction peut être faible ou forte.

La relaxation permet d'atténuer cette réaction physiologique.

### METHODES

#### **COMMENT PRATIQUER LA RELAXATION ?**

Il existe de nombreuses méthodes pour se relaxer :

- celle pratiquée au cours des séances de réadaptation,
- celle pratiquée à travers le yoga.

Nous vous proposons de vous inspirer de celle-ci.

1. Installez-vous confortablement dans une pièce calme et faiblement éclairée
2. Fermez les yeux et laissez votre corps et votre esprit se détendre
3. Concentrez-vous sur votre respiration qui devient lente et plus profonde
4. Vous vous répétez plusieurs fois : ma respiration est lente et calme
5. Vous allez maintenant vous concentrer sur vos deux mains. Vous imaginez qu'elles sont en plomb, qu'elles reposent lourdes comme du plomb. Laissez bien les muscles de vos bras se détendre et répétez-vous intérieurement : mes deux bras sont lourds et calmes
6. De la même façon, vous vous concentrez sur vos deux pieds en vous imaginant qu'ils sont en plomb et vous répétant : mes deux pieds et mes deux jambes sont lourds et calmes

#### **CHANGER DE COMPORTEMENT**

- **Une bonne communication** va nous permettre de réduire considérablement les émotions négatives que nous ressentons intérieurement.

Lorsque nous sommes dans un état de stress, ce n'est pas seulement notre corps qui réagit, nous nous comportons différemment.

Eclater, se mettre en colère, accentue les sensations désagréables que nous éprouvons déjà. Par ailleurs, ce genre de comportement dégrade les relations que nous avons les uns avec les autres. En retour, ils adoptent envers nous des comportements qui sont eux-mêmes de véritables sources de stress. C'est un véritable cercle vicieux.

- Grâce au carnet de bord que vous tenez régulièrement, vous allez connaître les comportements que vous avez lorsque vous êtes stressé(e); comportement que vous allez apprendre à modifier. Par exemple, en voiture, coincé(e) dans un embouteillage, contrôlez-vous. Refusez de klaxonner ou de faire un geste agressif à un autre automobiliste. N'hésitez pas pour cela à adopter d'autres comportements qui empêcheront les premiers d'apparaître. Mettez dans votre autoradio votre cassette préférée ou feuillotez un magazine qui vous intéresse.
- Le temps est aussi une source majeure de stress. Il est indispensable de mieux **gérer votre temps** et tout d'abord **d'apprendre à dire non**.

Les urgences existent mais combien de vraies?

### **CHOISISSEZ VOS PRIORITES.**

**Si vous acceptez trop de choses dans la journée, vous risquez d'avoir du ressentiment envers vous même et envers les autres.**

### **VOYEZ LES CHOSES DIFFEREMMENT**

« Ce ne sont pas les évènements qui nous affectent, mais l'idée que nous en avons »  
EPICTETE

Prenez l'habitude d'avoir recours à un répertoire de pensées. Vous les substituerez au monologue intérieur qui précède, accompagne ou suit les situations de stress. Stimulez-vous par des pensées efficaces.

**Stoppez, refusez les pensées négatives.**

### **5 conseils pour voir les choses différemment**

1. Dédramatisez
2. N'attendez pas l'impossible des autres
3. Voyez la bouteille à moitié pleine, plutôt qu'à moitié vide...
4. Mettez-vous davantage à la place des autres. Vous trouvez la caissière du supermarché particulièrement désagréable ? Ne vous sentez pas visé(e). Elle a peut-être de gros problèmes personnels.
5. Ayez de l'humour

## **EN RESUME**

### Les 4 stratégies pour vaincre le stress

1. Identifiez vos stresseurs et vos réactions face au stress
2. Pratiquez régulièrement la relaxation
3. Changez votre comportement dans la vie de tous les jours et face aux autres
4. Interprétez différemment les événements et les situations

Enfin, pour augmenter votre propre résistance au stress, adoptez les principes les plus élémentaires d'hygiène de vie :

- ayez une alimentation équilibrée
- dormez suffisamment
- pratiquez suffisamment un sport ou une activité physique comme la marche à pied
- ménagez-vous des moments de détente régulièrement

Prendre une semaine de vacances, c'est bien, mais arracher 5 minutes de votre temps pour une activité plaisante, c'est tout aussi bénéfique à long terme.
---