



Votre vie est palpitante, vous courez dans tous les sens, vous êtes dynamique et performant(e), bref vous vous sentez exister ! Néanmoins, il vous arrive d'être épuisé(e) et d'avoir l'impression de ne plus rien contrôler.

Et si c'était le stress ?

Votre existence est réglée comme du papier à musique. Vos journées sont longues et harassantes et vous n'avez pas une minute à perdre, pas une minute à vous. Vous devez faire face à une tonne de tâches sans vous préoccupez de votre bien-être et de votre santé. Quoi de plus banal.

Vous n'avez pas le choix. Vous devez assumer !

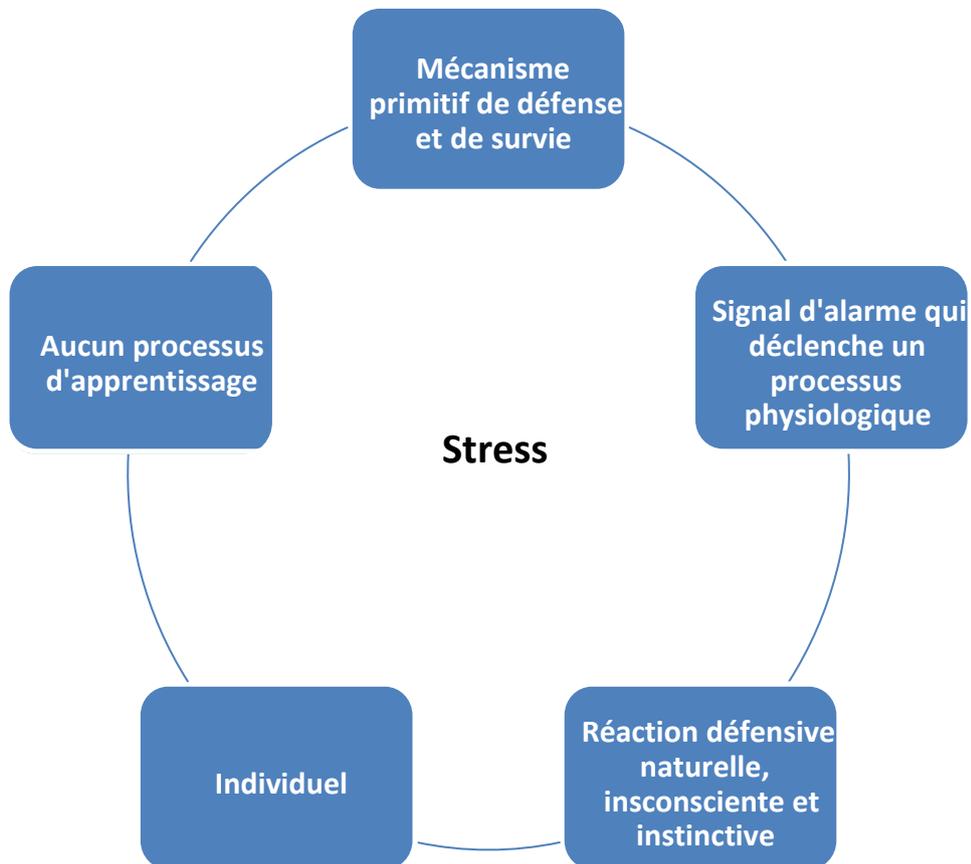
En êtes-vous sûr(e) ?

Le stress est à l'origine d'un grand nombre de maladies et de maux. Il intervient dans plus de 90 % des troubles soit comme un facteur déclenchant soit comme un facteur aggravant.

Une définition simple du stress

Le médecin Hans Selyé est le premier, en 1956, à avoir nommé le « stress », qu'il a défini comme un syndrome général d'adaptation.

Le stress est donc une réaction réflexe de notre organisme devant tout événement. Il peut y avoir un stress agréable, positif appelé Eustress, qui déclenche la bonne montée d'adrénaline pour faire face et avoir la concentration de notre énergie vers une action efficace. Il peut également y avoir le stress désagréable appelé Distress, ou stress négatif, que nous appelons tout simplement stress, qui est la réaction inadaptée, lorsque nous sommes confrontés trop souvent ou trop longtemps à des événements perçus comme des dangers. Notre énergie se dépense en émotivité au détriment de l'action (réaction au lieu d'action). Cette émotivité décuplée entraîne alors des conséquences au niveau de nos ressentis physiques, émotions négatives, pensées et comportements. Le stress est à la fois un *processus identique pour chacun* face à un prédateur qui met notre vie en danger ou à une situation qui met en péril (ou plus précisément qui nous semble mettre en péril) notre existence ou notre statut social, notre position hiérarchique dans l'entreprise... et un *processus individuel* car nous ne stressons pas tous pour les mêmes raisons, nous n'apprécions pas tous les événements que nous traversons de la même façon. Nos tempéraments et nos caractères sont différents, nous ne portons pas le même regard sur le monde, ni ne donnons la même signification, ni la même intensité à une même situation.



Il y a 2 types de stress :

- Le stress *d'origine externe* qui est induit par un contexte ou un événement particulier (examen, compétition, agression, deuil etc...).
- Le stress *d'origine interne* qui est induit par chacun à travers ses pensées, émotions ou croyances. Lorsque l'on parle de stress, on parle :

1-De stresser(s) ou d'éléments qui induit le stress, c'est ce qui est perçu, consciemment ou non, par la personne comme étant l'élément principal déclenchant le phénomène de stress. Il peut être extérieur ou intérieur. Parmi ces agents stressants, il y aura *ceux d'ordre physique* : froid, chaleur, humidité, variation climatique, changements brutaux de température, coup de soleil, rayonnement, lumière, pression atmosphérique, pollution, tous les stimuli visuels, auditifs ou olfactifs ...
Les traumatismes et pathologies physiques : autrement dit tout ce qui affecte le corps extérieurement ou intérieurement, choc, fracture, maladies etc. *Agents toxiques* : empoisonnement sous différentes formes : alimentaires, par contact, respiratoires etc.

2-De réaction au(x) stresser(s): personne dans le monde ne perçoit les événements exactement de la même façon, et du fait de cette disparité de vues, aucun ne réagira à un même stress de la même façon. Selon cette appréciation l'un préservera son calme, tandis que l'autre sera tourmenté par toutes sortes d'évènements mentaux et d'émotions qui épuiseront son capital santé et énergétique.

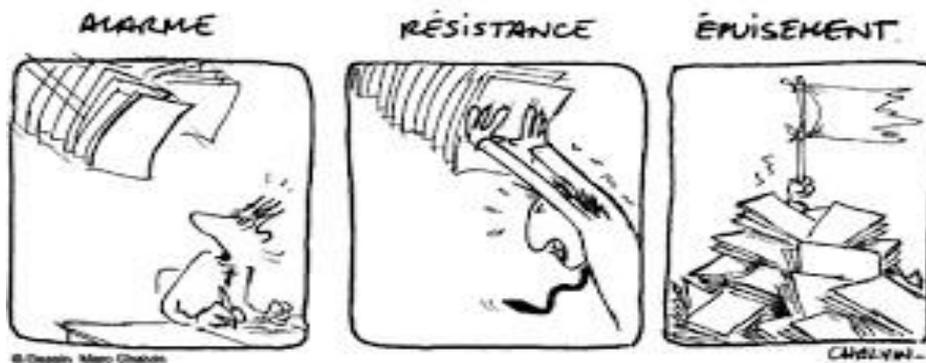
3-De capacité de récupération par rapport au stress : une fois l'événement passé, notre organisme, ainsi que notre psychisme vont entrer dans une dite de **phase de récupération**, phase qui sera plus ou moins longue selon les personnes. La phase de récupération doit être suffisante pour la personne afin de retrouver un bon équilibre et ainsi préserver sa santé. Trop de stress, trop longtemps ou ne permettant pas la récupération et nous arrivons au *stade de stress chronique* : notre niveau de résistance décline. Notre organisme est débordé et ne contrôle plus la réaction de stress, nos réserves d'énergie sont épuisées, ce qui **conduit à une phase d'épuisement**.

La capacité de récupération varie d'un individu à l'autre et dépend de plusieurs facteurs :

- Du degré de fatigabilité déjà existante, autrement de l'état général de la personne
- De sa manière d'apprécier l'événement.
- De l'importance de la situation et de ce qu'elle a impliqué au niveau émotionnel.
- De l'environnement dans lequel elle se trouve après l'événement stressant, s'il lui permet ou non de récupérer.
- De sa constitution physique ou mentale de la personne.
- Des outils et moyens qu'elle a à sa disposition pour récupérer (technique de relaxation ou de méditation, yoga, sophrologie, entraînement mental etc.

Les 3 phases du stress et leurs symptômes

3 phases qui se succèdent dans le temps



1-La phase d'alarme

C'est la confrontation à un événement perçu comme dangereux « fuir le tigre ou l'assommer ». Nous sommes au stade du stress aigu. Nous passons au-dessus du niveau de résistance normal. Notre organisme sécrète des neuromédiateurs et des hormones, notamment **l'adrénaline**, pour mobiliser nos ressources. Notre respiration et notre rythme cardiaque s'accélèrent, nous sommes en sueur.

2-La phase d'adaptation

Lorsque le stress devient fréquent, notre organisme doit s'adapter pour « tenir la distance ». Nous sommes toujours au-dessus du niveau de résistance normal, notre organisme sécrète en excès l'hormone appelée **cortisol**, l'autre hormone du stress pour utiliser nos ressources et consommer nos réserves d'énergie. Cette hormone est liée à la tension artérielle et au système immunitaire. C'est pendant cette phase que nous pouvons avoir tendance à la consommation de produits calmants ou stimulants, aux troubles alimentaires.

3-La phase d'épuisement

Cette phase se caractérise par une fatigue souvent marquée dès le matin. Les défenses sont effondrées. C'est là qu'apparaissent les symptômes les plus marqués du stress : troubles digestifs et cardiovasculaires, troubles musculo-squelettiques), avec un impact sur la santé psychique et mentale : troubles de l'humeur, insomnie, dépression etc.

Le burnout

Est aujourd'hui une maladie connue et reconnue qui se caractérise par un état de fatigue accompagné par un désengagement dans les activités professionnelles et personnelles de la personne qui en souffre.

L'organisme est totalement débordé et dérégulé. C'est le stade ultime du stress, toutes les réserves sont consommées, les mécanismes de défenses dépassés, les résistances et les tensions s'installent jusqu'à l'épuisement entraînant des problèmes de santé. On entre alors dans une phase dépressive et une angoisse perpétuelle. Il est ici trop tard pour réagir. Seul un arrêt longue maladie de plusieurs mois, parfois même de plusieurs années accompagné d'un travail psychothérapeutique permettra de retrouver un équilibre de vie. Il restera des traces indélébiles et une fragilité plus importante au stress. Le stress n'est pas un trouble, mais l'épuisement professionnel oui. Voilà pourquoi l'épuisement professionnel aura des conséquences et des symptômes plus graves que le stress « normal ».

Caractéristiques que vous pourrez rencontrer durant ces deux états
(outre les manifestations physiques communes)

Stress	Burn-out
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Vous mettez beaucoup d'effort dans les choses <input type="checkbox"/> Vous ressentez les choses plus intensément <input type="checkbox"/> Hyperactivité <input type="checkbox"/> Vous avez moins d'énergie <input type="checkbox"/> Peut mener à l'anxiété <input type="checkbox"/> Plus de chances de mort prématurée 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Aucune envie de faire les choses <input type="checkbox"/> Vous ressentez les choses « platement » <input type="checkbox"/> Vous avez moins de motivation et d'espoir <input type="checkbox"/> Provoque un sentiment d'impuissance <input type="checkbox"/> Peut conduire à la dépression <input type="checkbox"/> Des conséquences physiques et émotionnelles <input type="checkbox"/> Plus de chances d'être malheureux et désespéré <input type="checkbox"/> Des conséquences émotionnelles

Le stress affecte notre équilibre. Si nous n'avons pas l'opportunité de restaurer l'homéostasie (capacité de l'organisme à maintenir la constance du milieu intérieur) après un événement stressant, ou si celui-ci se maintient ou se répète trop souvent, il s'ensuit d'un dérèglement de nos fonctions biologiques et mentales (ce qui affecte le corps affecte l'esprit et inversement).

Le corps face au stress

Lorsque notre corps est soumis à un stress trop important, il commence par tirer la sonnette d'alarme. Si vous subissez un ou plusieurs des signes suivants, il est peut-être temps de réduire les tensions qui vous entourent :

- Fatigue, surtout dès le réveil, qui n'est pas réparée par le sommeil
- Troubles du sommeil
- Anxiété
- Irritabilité
- Nervosité
- Rhumatismes (douleurs articulaires, périarthrite, arthrose)
- Les contractions musculaires, notamment les courbatures du cou ou du dos et les crampes
- Troubles sexuels avec une baisse de la libido

- Pertes de mémoire (oubli, erreur)

Les troubles plus graves dus au stress

Si vous n'avez pas su écouter votre corps, l'excès de stress peut entraîner de réels problèmes de santé, qui dépendent de vos prédispositions éventuelles et de vos antécédents. Chez les femmes, il se manifeste plutôt par la dépression. Les hommes quant à eux somatisent plus : ulcères, troubles cardio-vasculaires et problèmes sexuels... De manière générale, on peut identifier certaines "maladies" qui sont souvent corrélées à un stress trop important :

- Les maladies digestives : spasmes, bouche sèche, ballonnements, diarrhée, gastrites, ulcères, colopathies
- Les troubles cardio-vasculaires : palpitations, douleurs, gêne dans la poitrine, hypertension, angine de poitrine voire infarctus du myocarde
- L'hyperthyroïdie
- Les infections virales ou microbiennes à répétition dues à une baisse des défenses immunitaires
- Les infections cutanées : eczéma, boutons rouges, psoriasis, herpès, chute de cheveux, démangeaisons
- Les troubles gynécologiques : retard ou absence de règles, affections bénignes du sein.

Les réactions au stress



Niveau physique : sécrétion d'hormones, hausse de la tension artérielle et du rythme cardiaque, etc...

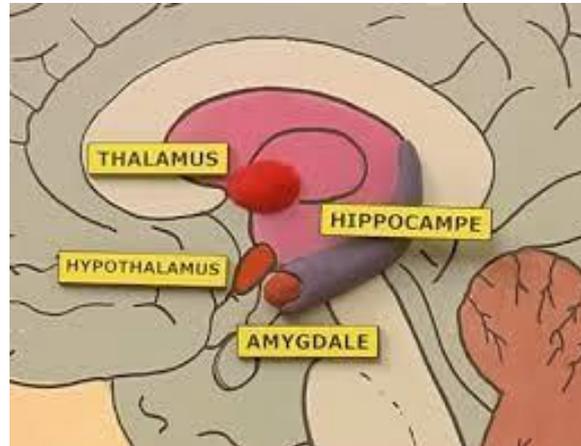
Niveau psychologique : fixation sur le problème perçu comme une menace.

Niveau psychique sentiments de détresse, d'insécurité et d'angoisse.

Niveau comportemental trois réponses possibles

- **La fuite**, s'échapper ou se cacher, ou plus communément l'anxiété.
- **La lutte**, faire face au danger, chercher à intimider ou faire preuve d'agressivité défensive, l'énervement.
- **L'inhibition de l'action**, « faire le mort », se faire oublier, c'est le découragement ou l'abandon (se rendre).

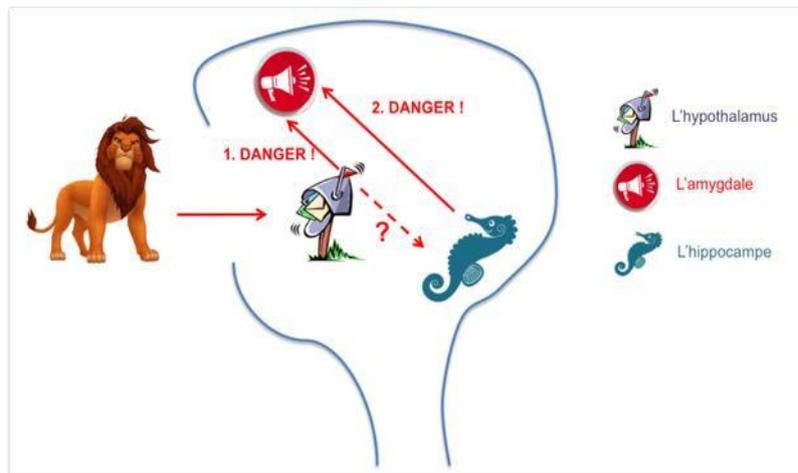
3 ACTEURS STARS VONT SE LIGUER POUR NOUS EMPÊCHER DE RÉFLÉCHIR



L'amygdale : C'est un peu le QG de crise-La partie la plus primaire du cerveau dont le rôle est d'assurer notre survie en cas de danger immédiat.

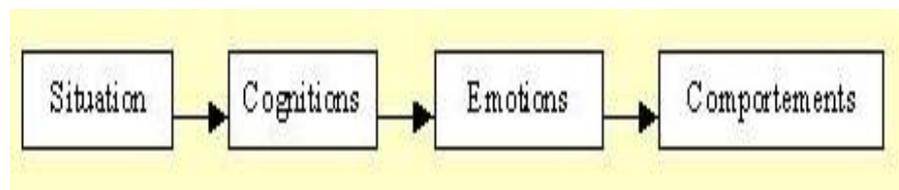
L'hippocampe : Est le lieu de stockage de la mémoire quasi illimité (sauf lorsque l'amygdale empêche son accès).

L'hypothalamus : Il s'agit d'un petit organe qui va envoyer les infos reçues depuis l'extérieur. C'est le centre de nos émotions.



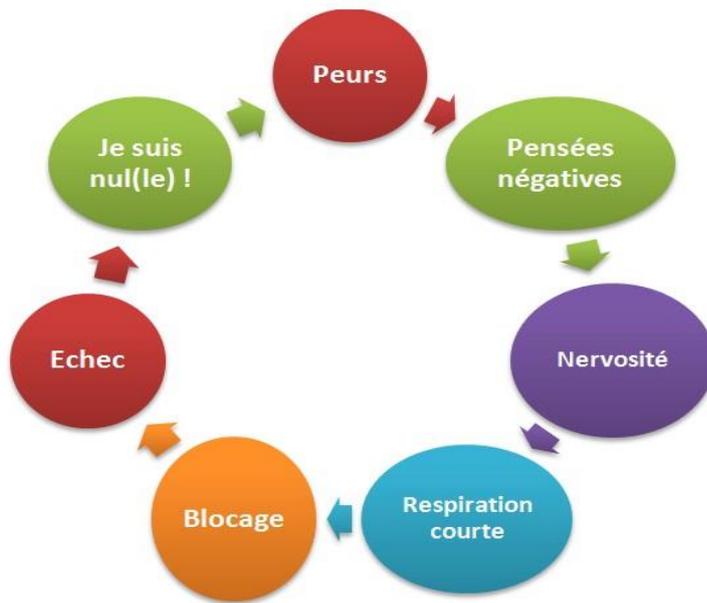
Le cerveau humain ne fait pas la différence entre un danger réel ou un danger imaginaire...Le lion pouvant être remplacé par un supérieur hiérarchique par exemple.

Le cercle vicieux du stress



Nos pensées, nos émotions et nos comportements sont interdépendants

Une situation déclenchante va vous amener à avoir certaines pensées, du coup vous allez sentir des émotions qui vont vous faire avoir un certain comportement qui aura des conséquences. Une fois que le comportement est renforcé, la cognition et la réponse vont être plus rapides, pour devenir au final automatique.



Le stress exagéré et continu est extrêmement dangereux pour la santé mais également extrêmement dommageable pour notre estime de soi : le stress entraîne des blocages, qui à leur tour produisent des échecs. Et à force de rater, on se sent nul. Ce qui engendre de nouvelles peurs, de nouvelles pensées négatives. De quoi stresser encore plus. Le cercle vicieux s'est installé.

Le stress est fortement lié à notre vision du monde. Dans 90% des cas, il y a des origines internes, subjectives, cognitives.

DEUX GRANDS MODES MENTAUX

1-Un mode de pensée automatique, qui nous conduit à apporter des réponses de façon automatique. Ce mode mental est mobilisé chaque fois qu'une situation est perçue comme simple ou connue. Il demande peu d'attention et de concentration puisque qu'il applique des réponses connues, rapides, précises et faciles. Il est peu adapté aux situations nouvelles, inconnues et qui nécessitent une prise de recul ; en ce sens il est générateur de stress.

Ces caractéristiques : La routine, la rigidité, la simplification, la certitude, l'empirisme et l'image sociale.

2-Mais la spécificité de l'être humain est sa capacité d'adaptation. Pour cela il bénéficie d'un petit « truc » qui lui est propre qui lui permet de s'adapter à son environnement, appelé néocortex préfrontal ou encore **mode mental adaptatif**. Ce mode de pensée nous permet de rechercher les relations de cause à effet, de dépasser les apparences, les croyances et les certitudes liées à notre mode mental automatique. Le préfrontal ou mode mental adaptatif nous permet d'avoir une ouverture permanente sur le monde et les idées nouvelles ou originales qui y circulent.

Ces caractéristiques : La curiosité, l'adaptation, la nuance, la relativité, la réflexion, l'opinion personnelle.

**Ces 2 modes mentaux sont souvent en désaccord sur quoi faire et comment et très souvent c'est le mode mental automatique qui a le dernier mot, brisant par-là nos capacités d'adaptation, de créativité et en ce sens générateur de stress.*

Les symptômes qui montrent que vous êtes stressés

Il est parfois difficile de connaître le seuil de l'acceptable de celui qui ne l'est plus. Cependant quelques signes évocateurs devraient vous alarmer. **D'où l'importance de déceler les premiers symptômes liés au stress avant que celui-ci ne vous submerge.**

Les troubles du sommeil

Il vous arrive de faire des insomnies parce que votre petit dernier est malade ou que vous n'avez pas eu le temps de boucler un dossier important. Ces insomnies ponctuelles sont peu préoccupantes si elles disparaissent aussi vite qu'elles sont apparues.

Par contre la répétition de longues nuits debout à ruminer, des réveils nocturnes ou vous vous retrouvez en sueur, des levers pénibles ou vous avez du mal à poser le pied par terre doivent vous alerter.

L'irritabilité

Il vous arrive d'être agacé ponctuellement parce que des petites choses insignifiantes vous ont contrariées...par contre un bouleversement pour des broutilles et une agressivité comme seul moyen de défense devront vous alerter.

Les troubles de l'alimentation

Le comportement alimentaire est un marqueur les plus significatifs d'une souffrance au stress. Votre plaisir de manger est remplacé très vite par l'envie de vous remplir et peu à peu sans vous en rendre compte vous perdez le contrôle de votre alimentation. Vous vous sentez coupable, vous vous dévalorisez, vous promettez de ne plus flancher et vous recommencez.

Les troubles de la concentration

Vous devez vous alerter si depuis quelques temps vous sentez que votre mémoire vous échappe et vous avez du mal à vous concentrer. Si vous paniquez parce que vous avez perdu vos clés, vous oubliez d'aller chercher votre aîné à l'école, vous faites tout trop vite, vous avez du mal

à trouver vos mots et semblez de plus en plus ailleurs et que finalement tout vous échappe.

En dehors de toute pathologie neurologique ou organique, les troubles de la concentration sont le reflet évident d'un signe de stress qui s'installe à bas bruit. Manque de concentration, fatigue voire épuisement cérébral.

Gérer efficacement le stress c'est :

1-Mettre à jour ses symptômes

2-Identifier les facteurs stressants

3-Comprendre sa construction mentale à partir d'exercices appropriés, apprendre à gérer ses 2 modes mentaux pour sortir du cercle vicieux, des solutions inappropriées ou du « toujours plus de la même chose », en prenant le recul nécessaire face aux situations que nous rencontrons.

4-Envisager d'autres perspectives que celles souvent répétées à force d'habitudes et de trouver des solutions nouvelles et innovantes. Apprendre à mieux gérer sa façon d'interagir avec son système environnant et mieux appréhender les situations nouvelles ou inconnues.

5-Installer le calme à l'aide de techniques de maîtrise des émotions.

Les actions possibles

Réduire les effets	Réduire notre réaction
<ul style="list-style-type: none">▪ Massages▪ Activité sportive▪ Techniques de relaxation <p>Action temporaire</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ En modifiant notre vision de la réalité▪ Développement personnel- Désamorçage du cercle vicieux <p>Action durable</p>



Quelques fondamentaux

1-La respiration

Une bonne respiration est la clé lorsque l'on est dans une démarche de bien-être. Les tensions, l'excès de stress, notre mode de vie actuel, le toujours plus, toujours plus vite, les émotions négatives, les blessures non résolues, contractent les muscles de notre abdomen et rendent notre respiration plus haute. La respiration plus haute permettant d'apporter plus d'oxygène aux muscles en action. En situation de stress, on ne respire plus qu'avec le haut des poumons.

La science a démontré que cette fonction fantastique qui contient tout le mystère de la vie, à la fois naturelle et inconsciente a un lien très étroit avec le système cardiovasculaire. Bien respirer apaise donc le corps et l'esprit.

Le nez : porte d'entrée et de sortie de l'air

Les poumons : permettent les échanges gazeux avec le sang. Poches d'air qui peuvent absorber 5 litres d'air. C'est dire que l'on ne respire jamais à fond !

Le diaphragme : muscle très puissant qui sépare le thorax de l'abdomen. Il monte (ventre rentré) et descend (ventre gonflé). Effectue un mouvement de flux et reflux qui touche l'épigastre où se loge le plexus solaire qui est le réceptacle de nos émotions.

Inspiration = le ventre gonfle (diaphragme descend et fait une pression sur les foie-estomac-intestins). Réchauffement et humidification de l'air.

Expiration = ventre rentre (diaphragme monte). Renouvellement de l'air et évaporation des résidus liquides. Evite l'obstruction des canaux par le mucus.

Respirer c'est échanger, je prends et je restitue l'oxygène en gaz carbonique. Un véritable échange entre le monde extérieur et le monde intérieur.

2-L'alimentation

Prendre le temps de manger et manger sans rien faire d'autre. Les nutriments indispensables pour mener une vie plus sereine sont le magnésium, les vitamines C, B (B6, B9, B12) le fer et les oméga 3 (actions antidépressives). Favoriser les fruits et les légumes riches en vitamines et à consommer de façon variée- Les poissons gras plusieurs fois par semaine (thon-saumon-le maquereau, riches en oméga 3). Varier les huiles, chacune ayant ses bienfaits. Les fruits secs riches en sucres lents et en fibres et qui sont un concentré de minéraux et de nutriments qui ont un effet nourrissant le corps et apaisant l'esprit. Limiter radicalement les sucres rapides. Eviter les grignotages' Le chocolat noir riche en magnésium et en phényléthylamine qui est le précurseur de la sérotonine, l'hormone qui régule notre humeur.

La levure de bière qui contient de nombreuses vitamines, oligo-éléments et minéraux essentiels. Permet de lutter contre la fatigue, tempère les troubles nerveux et soulage les petites déprimés.

Le miel et la gelée royale et de façon générale tous les produits de la ruche (propolis, pollen...) qui sont sources de vitamines B, C de minéraux tels que le magnésium, potassium, fer, cuivre. Privilégier des repas légers le soir.

3-L'hydratation

Favoriser l'eau en buvant tout au long de la journée jusqu'à 2 litres par jour (sauf contre-indication médicale ou pathologie). Supprimer toutes les boissons excitantes après 16h-17h (café-thé-alcool...)

4-Le sommeil

Le sommeil est essentiel à l'équilibre et l'environnement l'est tout autant pour bien dormir. Une chambre est faite pour dormir. Si vous avez une

télévision dans votre chambre et que vous souhaitez réellement mieux dormir, c'est la première chose à changer. Privilégiez une température aux alentours de 18 degrés et changez de literie tous les 10 ans. Ayez des horaires de sommeil fixes le plus que possible (lever et coucher aux mêmes heures) et des activités calmes 30 minutes avant de vous coucher. Couchez vous dès les premiers signes de fatigue (yeux qui piquent, bâillements...). Sinon attendez 90 minutes plus tard. Une fois au lit vous pouvez pratiquer quelques cycles de respiration abdominale. Si cela ne suffit pas ne restez pas dans votre lit. Retournez à une activité calme (lire, méditer, écouter de la musique douce, faire des étirements...), ensuite vous pourrez vous recoucher.

5-Bouger

Faites une activité, de l'exercice modérément mais quotidiennement durant plus de 10 minutes. Votre corps produira des endorphines qui procurent une sensation de bien-être et améliora votre humeur. L'exercice est relaxant et facilite le sommeil, booste notre énergie, allège les douleurs en augmentant la tolérance à la douleur, réduit les risques de maladies chronique tels que le diabète, obésité, maladies cardiovasculaires. Mais également active l'élimination des toxines, favorise la production d'antioxydants, favorables à vos muscles, l'exercice régulier renforce également la densité osseuse. Enfin par son effet cardiovasculaire positif, l'exercice boostera votre santé sexuelle.

6-La nature

Nous vivons parfois déconnectés de la nature, et de notre propre nature... Prenez donc l'air, une balade est une opportunité de vous retrouver, d'apprécier l'instant présent et de revenir à la présence.

7-Communication/relation

Communiquez clairement vos besoins. Elargissez votre vision des situations. Osez envisager d'autres points de vue. Entretenez des relations avec des personnes saines qui peuvent vous apporter un soutien.

8-La joie dans votre vie

Favorisez les sources de satisfaction

9-Donner du sens à ses engagements

Croyez que quelque chose de positif peut arriver et mettez-vous en action pour que cela se passe.

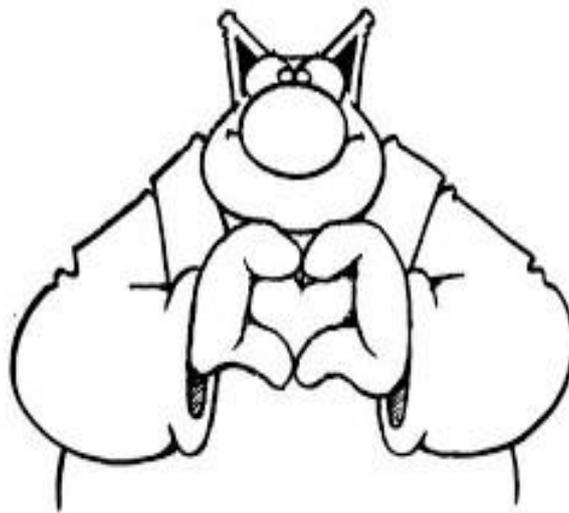
✚ N'oubliez pas qu'un stress ne s'améliore jamais tout seul, même si vous le laissez derrière vous et l'oubliez. Ce sont autant de déséquilibres qui s'accumulent, qui avec le temps sont de plus en plus difficiles à se résorber, et qui nécessiteront donc plus de temps et de moyens pour retrouver un bon niveau d'équilibre.

✚ Prenez soin de vous...

Jocelyne Biskemis

Comme le dit Charly Cungi

« Savoir bien gérer son stress c'est préserver sa santé, améliorer considérablement sa performance et mieux préparer son avenir en vivant pleinement son présent ».



COHERENCE GENEVE

Coaching à domicile en gestion du stress et en thérapie Access bars

www.coherence-geneve.ch