

# Apprendre à gérer son stress

Les sources de stress sont nombreuses dans notre vie quotidienne. Si la réponse physiologique est toujours la même, il existe plusieurs techniques pour maîtriser ces situations à risque pour notre santé.

## 1/ Le corps au secours du stress chronique

Lorsque le stress s'ancre durablement, il peut conduire au burn-out, un mal qui menace de toucher près de 3 millions de Français selon l'institut Technologia. Les causes sont multiples :

augmentation de la quantité de travail, perte de sens, absence de reconnaissance, montée des conflits, etc. Les responsabilités sont difficiles à départager. Dans ces situations d'épuisement profond qui peuvent frapper aussi les mères (« burn out maternel ») et certains malades chroniques, un impératif apparaît : là encore, s'appuyer sur les ressources de son corps. Ainsi, des exercices de respiration proposés par la

Dossier coordonné par  
**Caroline Brun**,  
Agence Forum News.  
Rédaction  
**Claire Aubé, Emilie Gillet.**

sophrologie sont depuis longtemps intégrés par les hôpitaux. Ces derniers ont d'ailleurs été les premiers à proposer la méditation pleine conscience pour gérer la douleur. Les programmes MBSR (Mindfulness- Based Stress Reduction), d'abord testés dans l'univers médical pour les patients atteints de maladies chroniques, ont ensuite été étendus à de nombreux champs, dont celui de l'entreprise et du travail.

D'après une étude menée par la Harvard Medical School, les techniques de relaxation permettent d'augmenter la production d'oxyde nitrique ; or celle-ci, jouant un rôle de vasodilatation, peut avoir des effets cardiovasculaires bénéfiques. Des pratiques telles que le yoga, le taï chi, le qi gong sont autant de moyens de se "reconnecter" d'abord et avant tout à son corps. « *Le sport permet de cultiver les hormones positives, ocytocine et mélatonine, et de contrer l'adrénaline du stress* », ajoute le coach Thierry Chavel. Les massages peuvent offrir une détente profonde. Sortir d'obsessions mentales qui tournent en boucle et à vide, et accorder une attention à son corps et à ses sens est ainsi le premier pas pour émerger d'un épuisement profond. ■ C. A.

## Une vieille histoire...



Si l'homme est si sensible au stress, c'est qu'il y a plusieurs centaines de milliers d'années, il vivait dans un milieu hostile. Pour faire face aux dangers comme aux prédateurs, il lui fallait réagir aussi vite que possible : accélération du rythme cardiaque, augmentation du tonus musculaire, circulation sanguine optimisée... Tous ces effets physiologiques avaient alors un avantage pour

fuir rapidement ou affronter la menace avec toutes les forces nécessaires. De nos jours, le stress est surtout vu comme un facteur négatif de notre quotidien. Pourtant, des études révèlent qu'il peut encore nous être utile : des chercheurs britanniques ont ainsi récemment démontré qu'« à un niveau raisonnable, le stress peut aider à appréhender le danger et l'incertitude dans notre environnement » (Nature Communications, mars 2016). ■ E. G.



### 3/ Stress post-traumatique : des thérapies cognitivo-comportementales (TCC) efficaces

Après un événement violent (agression, accident, catastrophe naturelle...), une victime ou même un témoin peuvent développer une forme de stress chronique, appelé « *syndrome de stress post-traumatique* ». Dans les mois qui suivent, plusieurs symptômes perdurent : reviviscence de l'événement, évitement des situations ou des personnes qui rappellent ce trauma, altérations émotionnelles et cognitives (dépression, hypervigilance, troubles du sommeil, irritabilité...). Des études canadiennes

estiment que 23 à 35 % des accidentés de la route sont susceptibles de développer un tel stress, et cela atteint même 30 à 45 % chez les militaires et les victimes de violence criminelle.

Actuellement, les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) sont considérées comme la meilleure approche thérapeutique pour traiter ce syndrome, avec un taux de réussite de 60 à 70 %. Il s'agit de psychothérapies courtes et ciblées qui visent à modifier les pensées et les comportements problématiques en confrontant par exemple le patient aux souvenirs, images ou objets à l'origine du trauma, en utilisant les jeux de rôle, en mobilisant la parole... Selon la gravité des symptômes, un traitement antidépresseur peut être envisagé conjointement. D'autres protocoles sont à l'étude. Après les attentats du 13 novembre 2015, un vaste essai a ainsi été lancé en France auprès de 400 victimes. L'objectif : évaluer l'effi-

On estime que 23 à 35 % des accidentés de la route sont susceptibles de développer un stress post-traumatique

cacité d'une psychothérapie de six semaines, avec réactivation du souvenir traumatique, associée à du propranolol. En effet, ce médicament, déjà utilisé pour traiter l'anxiété ou l'hypertension, a comme effet collatéral de bloquer la reconsolidation d'un souvenir : il ne l'efface pas mais diminue son intensité émotionnelle. Les premiers résultats sont attendus fin 2018. ■ E. G.

### 4/ Stress d'anticipation : se rassurer avec l'imagerie mentale et la routine

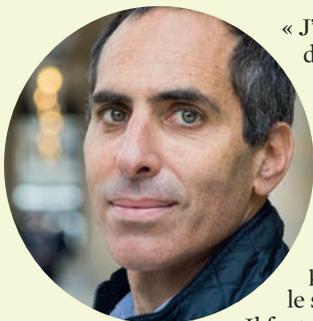
La peur de prendre l'avion, l'appréhension avant un examen ou une compétition sportive, l'anticipation négative d'un rendez-vous important tel qu'un entretien d'embauche... Il arrive fréquemment qu'un événement à venir soit source de stress. Et, alors que le « *stress de situation* » (au moment même où cela se passe), peut se révéler utile (lire encadré), le stress d'anticipation est lui plutôt source de fatigue, d'usure physique et mentale. D'où l'importance de repérer à l'avance ces situations, et de mettre en place des techniques efficaces de gestion du stress.

L'imagerie mentale est fréquemment utilisée par les grands sportifs avant une compétition : elle consiste à visualiser mentalement le déroulé même de l'épreuve, à anticiper intellectuellement les actions à effectuer. Cette même technique peut aussi être utilisée pour associer une image mentale, par exemple un beau paysage ou une œuvre d'art, à une situation particulièrement relaxante. ►

#### VERBATIM

THIERRY CHAVEL, coach de dirigeants, a témoigné dans un livre\* de la manière dont il a vécu - et est sorti - d'un burn out.

### « Entrer en désintoxication mentale »



« J'ai le sentiment d'assister dans les entreprises à la montée d'un sentiment d'impuissance. On y travaille toujours plus, mais sans percevoir vraiment le sens de son action.

Il faut être occupé, voyager, courir de réunion en réunion, ça ne s'arrête jamais. Je vois beaucoup de « survivants », mais pas tellement de vivants... De surcroît, j'ai l'impression que plus on parle du stress, moins on le soigne, comme si le management se sentait exonéré de devoir résoudre « la

question des risques psycho-sociaux » parce que celle-ci a été évoquée. J'estime que pour parer à cette situation, il faut entrer en désintoxication ! L'humanité tertiaire est accro non pas au travail, mais à l'occupation. Il faut reprendre le temps de réfléchir avant d'agir, même s'offrir des moments de vide, contempler la beauté qui nous entoure, sortir d'une existence mécanique et utilitaire, s'accorder un droit inaliénable à la fragilité, se soumettre à une « discipline de douceur ». Toutes les pratiques autour de la respiration sont bénéfiques, tout comme le fait de déconnecter de ses mails le soir, pendant les repas, le weekend. Il ne faut surtout pas attendre que ses batteries soient à zéro pour réagir. » ■ **Propos recueillis par C. A.**

\* « *Je peux guérir* » (Flammarion, septembre 2016).



**VERBATIM**

**OLIVIER SMADJA**,  
tabacologue, responsable de  
« Tabac info service »

## « Arrêt du tabac ? Plusieurs choses à compenser »

« Beaucoup de fumeurs affirment que la cigarette les déstresse. En réalité, elle ne fait qu'apaiser le stress physiologique lié au manque de nicotine. Fumer, c'est aussi une chaîne de comportements qui réconfortent, il y a une sorte de routine qui peut avoir un effet rassurant très puissant. De fait, lorsqu'on arrête de fumer, il faut compenser ces deux aspects. Pour lutter contre le stress physiologique lié au manque de nicotine, il existe une multitude de substituts nicotiques : gomme, patch, comprimé, spray... Quant au stress comportemental, on conseille aux fumeurs qui désirent arrêter de fumer de changer leurs habitudes en amont même de cet arrêt : par exemple ne plus associer la cigarette avec le café ou la promenade du chien ! Pour y parvenir, l'accompagnement par un professionnel est très utile. Des études ont montré par exemple que les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) ou la méditation pleine conscience peuvent être utiles pour lutter contre l'envie irrépressible de fumer. » ■

**Propos recueillis par E.G.**

ALICES./BSIP

**Leg Gras (+Insérer un caract spécial >Autre > Fin du style imbriqué ici)** eati temporepta volorum res sum, sandae. Nem dolecatibus et ex estions eceatur?

Un exercice à répéter plusieurs fois pour habituer l'organisme. Ensuite, quand surviendra le stress d'anticipation, visualiser mentalement cette image permettra de rappeler au corps la détente qui est associée.

La mise en place d'une routine est aussi un comportement qui peut être rassurant : avant une compétition, avant un examen, répéter les mêmes gestes, manger le même repas, emprunter le même itinéraire... Cela permet de placer le corps et l'esprit dans une situation qu'il connaît déjà et qui donc le réconforte. ■ **E. G.**

## 5/ **Enervements du quotidien :** rester zen

Qui n'a jamais ressenti de l'agacement en voiture ? Ne s'est jamais énervé en remplissant un formu-

laire administratif ? Contre tous les petits stress du quotidien, il existe des techniques rapides et faciles à mettre en œuvre, qui peuvent aussi faciliter l'endormissement. Plus vous les mettez en œuvre fréquemment, et plus elles seront efficaces !

- **Respiration abdominale** : pendant quelques minutes, inspirez et expirez lentement et profondément en gonflant le ventre. Le surcroît d'oxygénation et la détente des muscles abdominaux participent à la réduction des effets physiologiques du stress.

- **"Body scan"** : dans une position détendue et en associant la respiration abdominale, concentrez votre attention sur chaque partie de votre corps, l'une après l'autre, en chassant mentalement les tensions musculaires.

- **Répétition** : adoptez une position détendue, toujours la même, et répétez à haute voix ou dans votre tête toujours le même texte, tout en respirant calmement. ■ **E. G.**