



SOPHROS

Le stress

Qu'est-ce que c'est ? ... Comment se manifeste-t'il ? ... Comment cela arrive ? ... Comment le gérer ?

...

Le stress : qu'est-ce que c'est ?

Le stress est la réaction de notre organisme quand il est sollicité par notre environnement : la réaction de stress est donc **une fonction naturelle et essentielle de notre organisme**, aussi naturelle que la respiration ou l'alimentation.

Cependant un stress excessif a des conséquences néfastes. **C'est notre incapacité à contrôler notre environnement qui fera apparaître les manifestations souffrantes de stress.**

Le stress : comment se manifeste-t'il ?

- **au niveau physiologique**, les premières réactions au stress comportent une préparation à la lutte ou à la fuite : une montée de la tension artérielle, une fréquence cardiaque accrue ou irrégulière, une tension musculaire (dans la nuque, la tête et les épaules) ou une sécrétion excessive de sucs gastriques acides;
- **au niveau émotionnel**, apparaissent des réactions d'anxiété et de dépression, des sentiments de désespoir et d'impuissance;
- **au niveau intellectuel**, surviennent des difficultés à se concentrer, à mémoriser, à apprendre, à être créatif, à décider;
- **au niveau du comportement**, on en vient à rechercher un réconfort dans la boulimie, l'alcool, le tabac, la drogue, ou bien un exutoire dans la prise de risques inutiles, au travail ou au volant, dans un comportement agressif.

Certaines de ces manifestations peuvent aboutir, à longue échéance en tout cas, à la maladie ou à l'accident, voire dans

les cas les plus graves au décès prématuré :

- **maladies cardio-vasculaires** : la proportion de maladies cardio-vasculaires provoquées par le stress au travail est estimée à 16% chez les hommes et 22% chez les femmes;
- **troubles musculo-squelettiques** : la conjugaison d'une tension musculaire (provoquée par le stress) et de mauvaises positions peut provoquer des douleurs fréquentes, durables et invalidantes, notamment dans les membres supérieurs, la nuque et la région lombaire;
- **maladies du système digestif** : l'irritation du côlon, avec spasmes douloureux du gros intestin, est une autre réaction assez courante au stress;
- **maladies infectieuses** : les situations de stress sont reconnues pour déprimer les défenses immunitaires.

Le stress : comment cela arrive ?

Les facteurs de stress sont très variés et en interaction constante :

- **les évènements de la vie courante** : mort d'un proche, divorce, prison, mariage, licenciement, départ à la retraite, déménagement, changement d'école, changement dans les habitudes de sommeil ou alimentaires;
- **les tracas quotidiens** : les tracas de santé, les maladies chroniques ou répétées, les soucis financiers, ... peu sévères individuellement, mais se répétant et se rajoutant les uns aux autres;
- **les facteurs de stress professionnels** : surcharge de travail en temps limité, sous-charge de travail, sur-qualification, situations d'incertitudes,

Si nous sommes soumis à une répétition de petites agressions, il se met en place une sensibilisation croissante : nous réagissons de plus en plus violemment à des stressseurs de moins en moins importants.

Mais il existe des différences individuelles considérables, sur le plan des réactions et des effets sur la santé, entre des personnes qui vivent les mêmes situations stressantes.

En effet, la réaction de stress naît d'une double évaluation : évaluation de l'exigence de l'environnement (les facteurs de stress) et évaluation de ses propres ressources pour y faire face, souvent faussée par le système de croyances développé par chacun à son insu. A la suite de cette double évaluation, chacun met en place une stratégie plus ou moins adaptée pour faire face à la situation.

Ce ne sont donc pas les facteurs environnementaux qui importent, mais bien notre aptitude individuelle à évaluer la situation et à y faire face, en faisant appel à nos ressources personnelles.

Le stress : comment le gérer ?

Trois stratégies peuvent être utilisées isolément, successivement ou simultanément dans la gestion du stress : l'action centrée sur le stressseur, l'action centrée sur notre réaction au stress et l'augmentation de notre résistance au stress.

Pour les mettre en oeuvre, nous pouvons utiliser plusieurs approches, associées ou isolées :

- **la relaxation** : elle permet de réduire notre niveau de tension musculaire et d'obtenir une sensation d'apaisement psychologique, tout en maintenant notre esprit en éveil, même face aux facteurs de stress;

- **les techniques cognitives** : elles servent à ne pas confondre la réalité et nos interprétations personnelles, à relativiser et à éviter la pensée dramatisante typique du stress excessif, et enfin à imaginer des stratégies variées pour faire face à la situation;
- **les techniques comportementales** : communiquer sans agresser, adopter des comportements antagonistes de la réaction de stress (ralentir, s'octroyer des petits plaisirs, sortir de la situation stressante) ou encore diminuer la pression du temps en pratiquant la gestion du temps;
- **les modérateurs du stress** : ce sont des habitudes de vie qui permettent d'augmenter notre résistance générale au stress, telles que pratiquer une hygiène de vie, des gestes de santé (manger mieux, faire régulièrement de l'exercice physique), s'octroyer des loisirs, du plaisir, accepter un soutien social au travers des relations aux autres, changer ses valeurs et ses croyances.

La sophrologie intègre ces différentes techniques de gestion du stress : elle permet de dynamiser ses ressources intérieures et d'agir sur sa vie de façon responsable et positive.