



# LE STRESS

Mieux le comprendre pour mieux le gérer



# Le mécanisme du stress

## dénommé « syndrome général d'adaptation »

Une situation est perçue comme stressante par notre cerveau.

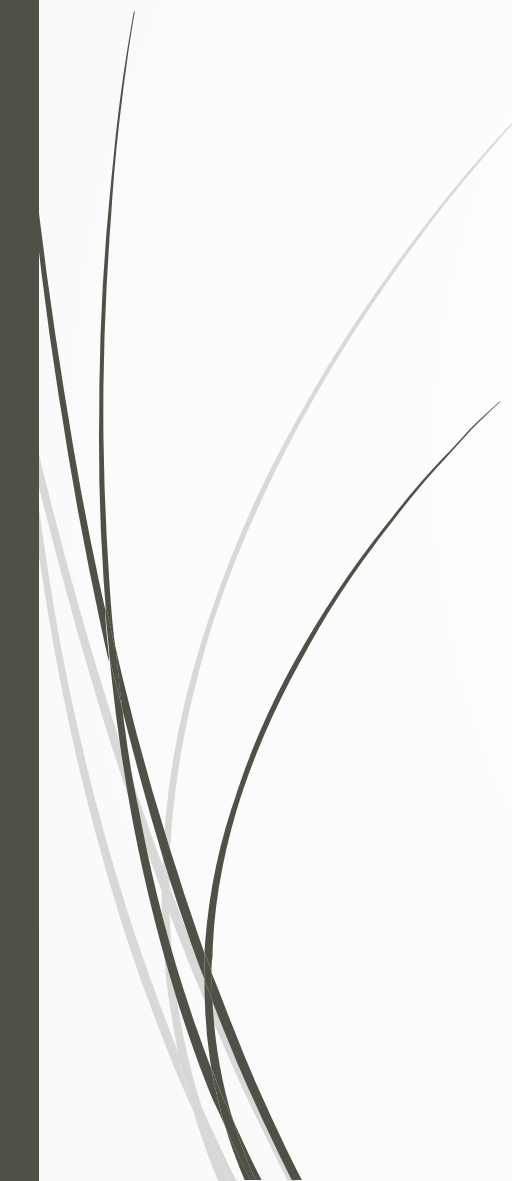
Le cerveau déclenche alors une **série de réactions** :

- ▶ Activation du système sympathique
- ▶ Les neuro transmetteurs, tels des messagers chimiques libèrent les hormones d'adaptation au stress (Cortisol, Adrénaline)
- ▶ Contractions des muscles
- ▶ Augmentation de taux de sucre + apport de glucose dans les muscles
- ▶ Augmentation du rythme cardiaque et de la respiration pour augmenter l'apport de sang et d'oxygène dans les muscles ...

pour nous préparer à **FUIR ou COMBATTRE**



# Le stress, un ami de longue date :

- ▶ Si nous sommes là aujourd'hui, si l'espèce humaine a réussi à survivre face aux dangers de son environnement, c'est grâce au stress, en tant que **processus d'adaptation**.
  - ▶ Ce processus d'adaptation à l'œuvre depuis des millions d'années est un **réflexe grégaire** profondément ancré en nous. De sorte qu'aujourd'hui, même si nous ne sommes plus du tout exposé aux mêmes dangers, **le cerveau ne fait pas la différence**: sitôt qu'une situation est perçue comme stressante, il déclenche le même mécanisme de défense et passe en mode « fuir ou combattre » pour se préparer à passer à l'action.
- 



# Le stress c'est du **C.I.N.E.**

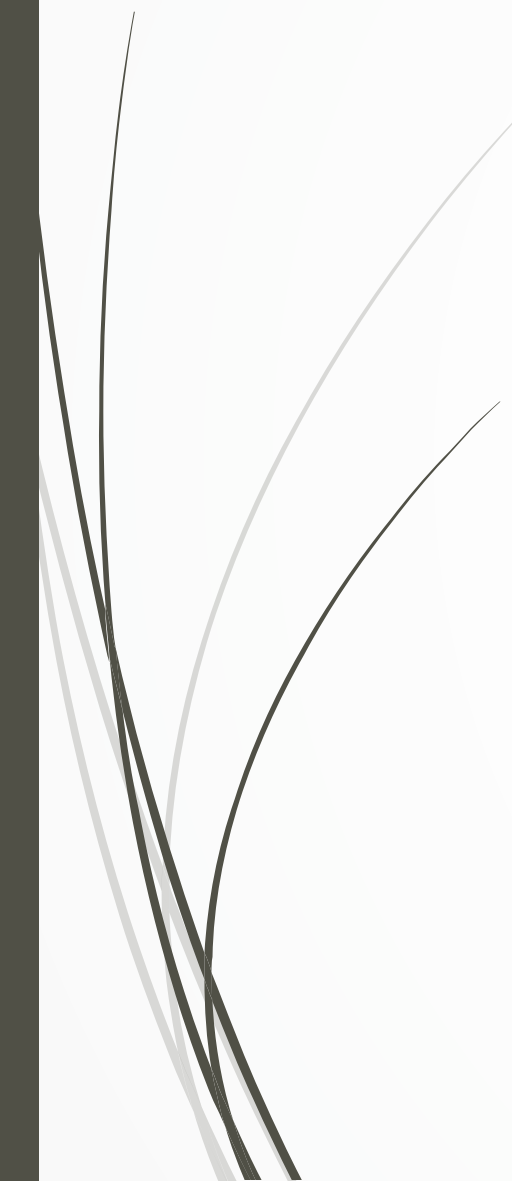
**4 déclencheurs communs à tous les humains:**

Lorsqu'il y a menace de:

- **Contrôle faible:** vous sentez que vous n'avez aucun et peu de contrôle sur la situation
- **Imprévisibilité:** vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire
- **Nouveauté:** ou l'inconnu. Quelque chose de nouveau se produit que vous n'avez jamais expérimenté.
- **Ego menacé:** vos compétences ou votre image sont mis à l'épreuve. On doute de vos capacités



# Mais pas tous égaux face au stress :

- Nous ne sommes pas tous égaux dans la manière d'être **impacté** par lui.
  - **Plusieurs variables influencent notre réponse au stress:**
    - Notre héritage génétique
    - Notre culture
    - Notre environnement
    - Notre éducation et le modèle de réponse au stress inculqué par nos parents
    - Notre personnalité
    - Notre vécu
    - Notre capital santé et vitalité
- 



# Notre IMAGINATION :

## Amie ou ennemie ?

Le niveau de stress dépend de notre façon de **percevoir une situation**

- ▶ Or, nous sommes plus souvent stressé par les **idées** qui tournent dans notre tête que par les évènements eux-mêmes
- ▶ Les **scénarios d'anticipation** (ou peurs d'anticipation) rajoutent une couche de stress et infligent une double peine (le stress inhérent à la situation en elle-même + toutes les histoires qu'on se raconte)
- ▶ Ce qui occasionne une grande **perte d'énergie** inutile et une source de **fatigue**. D'où l'importance de:
  - prendre conscience de ces scénarios et ruminations anxieuses. - et d'identifier ce qui relève d'un problème, d'un danger ou d'un **risque réel** et ce qui relève de notre imagination et des « et si ...et si.... »
- ▶ Car anticiper une situation stressante, s'attendre au pire, est encore **plus néfaste** que vivre la situation redoutée.



# Confiance en soi et stress:

Une corrélation étroite

**Le niveau de stress dépend de**

**la perception de notre capacité à y faire face**

et de la façon dont **nous nous percevons.**



# 4 stratégies que nous utilisons face au stress (Pr Henri LABORIT)

➤ La **FUITE**

➤ L'**ATTAQUE**

Ces 2 stratégies permettent le **passage à l'action**, la dépense d'énergie, auquel notre système d'adaptation au stress nous a préparé.

➤ L'**INHIBITION** de l'action = rester passif, l'impuissance, le repli, « faire le mort »

Ici, pas de dépense d'énergie, **pas de décharges des tensions**, auquel tout notre corps est pourtant préparé.

Nous gardons en dedans tout l'impact du stress: sous l'effet des tensions non déchargées, le corps se cuirasse; l'émotion reste « rentrée », non extériorisée; et les pensées négatives tournent en boucle dans notre tête.

➤ L'**HYPER ACTIVITÉ**

Qui est une conjugaison de la fuite et de l'action, liée à un refus d'affronter véritablement la situation = stratégie d'**évitement**





# Les 3 phases du stress:

1. L'**ALARME** = apparition du « stimuli » de stress ou de l'agent stressant
  2. La **RÉSISTANCE** = tout l'organisme, le physique et le psychique œuvrent pour faire face à la situation et s'adapter au mieux
  3. L'**ÉPUISEMENT** = on continue à puiser dans les réserves même quand les voyants sont au rouge = effondrement des ressources
- On parle de « **BON STRESS** » = lorsque l'on se situe dans une phase de **résistance modulée**, régulée.
  - Et de « **MAUVAIS STRESS** » = **stress chronique** = la phase résistance dure trop longtemps, ou pic de stress intense, ou « petit » stress mais répété plusieurs fois par jours, tous les jours.



# Le risque d'entrer dans la phase d'épuisement se précise quand:

- ▶ la réponse apportée au stress est **l'inhibition, l'impuissance**; c'est-à-dire quand il n'y a pas de décharge des tensions physiques et extériorisation de l'émotion.
- ▶ Or c'est souvent cette réponse là qui est apportée car **on réagit rarement physiquement** aux multiples pressions. Ex: quand votre patron vous importune, vous ne vous mettez pas à le cogner ou à partir en courant.
- ▶ En cas de situation stressante qui dure **trop longtemps**, qui se répète  
**trop souvent** (ex: le chien de mes voisins),  
ou **trop intense** (ex: le stress post traumatique).
- ▶ En cas de **ruminations anxieuses fréquentes**



# Le « mauvais stress » ou stress chronique ou comment on entre dans la **phase d'épuisement**

- C'est l'**exposition prolongée et répétée** de l'organisme à ces avalanches d'hormones du stress qui devient nocive. Lorsque le taux de cortisol est produit et maintenu constamment à un niveau élevé.
- Il y a alors habitude à l'action de ces hormones et **perte de leur effet initial de « booster »**. Elles finissent par ne plus jouer leur rôle de défense. D'où **effondrement de l'immunité**; d'où vulnérabilité accrue aux infections et inflammations diverses.
- Toute cette mobilisation du corps, avec tous ces carburants chimiques et hormonaux libérés dans le sang et toute cette tension musculaire, sensés nous préparer à une action physique (« fuir ou combattre »), **mais qui finalement ne se fait pas**, vont s'accumuler et engendrer une série de **désordres physiologiques et psychologiques**.

# Conséquences sur la **santé**

dues à la surexposition aux effets délétères du stress:

- C'est au stade de l'entrée dans la phase d'épuisement que l'on parle de **fatigue chronique** ou **d'épuisement des surrénales** (glandes productrices des hormones du stress) ou plus généralement de « maladies du stress » telles que le « burn out ».
- **Le dérèglement du Système Nerveux Autonome:**  
L'effet régulateur de système Para Sympathique n'arrive plus à jouer son rôle de frein. Exemple: l'accélération du cœur dès la moindre source de stress
- **Apparition de somatisations** à des niveaux variables:
  - Maux de dos, tensions musculaires persistantes
  - Pathologies fonctionnelles: Migraine, hypertensions, maladies cardio vasculaires, perturbations du système digestif...
  - Pathologies au niveau de la cellule telles que le cancer...
  - Troubles au niveau cognitif: Baisse de la concentration, perte de mémoire...
  - Troubles atteignant le niveau psychologique: perte de la confiance en soi, baisse de l'estime de soi, dépression.



# Mieux gérer le stress c'est d'abord **mieux se connaître** :

- Identifier les **facteurs endogènes et exogènes** sources de stress
- Identifier **les contextes** propices à son apparition (contexte familial, affectif, professionnel, matériel et financier, social et relationnel, existentiel)
- Identifier ses **signaux d'alarme** qui vont apparaître au niveau de:
  - Son mental, ses pensées
  - Son comportement
  - Son corps, ses sensations
  - Son état émotionnel et psychologique
- Identifier SA réponse au stress, **ses propres stratégies**
- Identifier son **seuil de résistance**

# Mieux gérer le stress c'est **AGIR**

soit sur **la situation**, soit sur **soi** :

Cela suppose au préalable, face à une source de stress, de se poser la question:

**Qu'est-ce qui dépend de moi et qu'est-ce qui ne dépend pas de moi ?**

Et une fois cette distinction faite,

- **Agir sur la situation**: identifier **ce que je peux changer** (mon organisation, ma gestion du temps, l'aménagement de mon environnement...)
- et/ou **Agir sur moi**: identifier mes croyances limitantes ou erronées, mes conditionnements, modifier mon discours interne, **modifier mon regard** sur la situation, changer une habitude ou un comportement, lâcher prise...
- Et **se doter d'outils** pour revenir plus vite et plus facilement à **son équilibre de base** grâce à des **outils** qui agissent sur le frein physiologique et activent le système parasympathique (comme avec la respiration, la sophrologie, le yoga, la relaxation, la méditation...)

# Quelques pistes pour **compenser** les effets du stress:

- Faire des **pauses**, **recupérer**, **se ressourcer**, faire des cures de **sevrage** d'informations, de média, d'internet et de téléphone...
- Cultiver l'**optimisme**, la **gratitude** et un état d'esprit positif, voir le verre plutôt à moitié plein qu'à moitié vide
- Vivre plus souvent le **moment présent**; limiter les scénarios d'anticipation liés au futur ou les ruminations liées au passé
- Se **simplifier la vie**, alléger sa charge mentale, son emploi du temps, sa liste des choses à faire
- **Lâcher prise**, **accepter** de ne pas tout contrôler, accepter que l'incertitude et l'imperfection font partie de la vie
- Abandonner le mythe de l'être parfait, le **perfectionnisme** ou les projections trop idéalistes
- Faire un sport et/ou pratiquer une **activité** qui soit source de plaisir et qui active régulièrement les circuits de la récompense pour booster les « hormones du bonheur » (dopamine, sérotonine, endorphine)
- Avoir un bon **sommeil** en quantité et en qualité car la fatigue augmente les effets du stress
- Se relier plus souvent à la **Nature**, marcher, jardiner, s'aérer, s'exposer 30 min par jour à la lumière du jour
- Avoir un minimum de vie sociale, **se relier aux autres**, partager, échanger ...
- et **RIRE !!!**