



**Être bien ça s'apprend**

**Gestion du stress**

## 1. Introduction

## 2. Qu'est-ce que le stress ?

2.1 Les différences origine du mot stress

2.2 Les différents sens du mot stress

2.3 Le stress : Avantages et inconvénients

## 3. Nature du stress

3.1 Quelle est la différence entre le stress et l'anxiété ?

## 4. Les composants du stress

## 5. Appréhender le stress et la capacité de stress

5.1 Identification et analyse de son propre stress

5.2 Test

## 6. Les signes et symptômes du stress

6.1 Les sources : mes agents stressants

6.2 Stress aigu et stress chronique

## 7. Gérer les réactions physiologiques

7.1 Ecoute ton corps

7.2 Habitude de vie saine

7.3 Clarifier vos comportements et vos stratégies

## 8. Evaluer votre motivation

## 9. Dormir sereinement

9.1 Activité physique

9.2 Habitudes nutritives

## 10. Alimentation

10.1 Les aliments qui réduisent le stress

## 11. Les stress en milieu hospitalier

## 12. Analyse des facteurs

## 13. Quels conseils pour combattre le stress dans son environnement de travail

13.1 Activité détente

## 14. Adopter un mode de vie anti-stress

## 15. Stress au stresser

15.1 Comment faire pour se sentir bien sur son lieu de travail qui nous étouffe ?

## 16. Quelle prévention ?

16.1 Adopter son environnement de travail

## 17. Gestion du stress

17.1 Minimiser son niveau de tension « siège des tensions »

17.1.1 Minimiser son niveau de tension « vos modes de respiration »

## 18. Changer votre façon de penser

## 19. Gérer vos émotions

19.1 Différence entre lutter et gestion

## 20. Le pièges à éviter

## 21. Les thérapies anti-stress

## 22. Troubles anxieux, paniques et phobiques

## 23. La dépression

## 24. Le confinement

## 25. L'échelle d'évaluation de l'humeur par rapport à un trouble bipolaire

25.1 Questionnaire de Beck

## 26. Exercices



## 1. Introduction

Auteur de plusieurs ouvrages, je constate régulièrement que le stress est aujourd'hui un élément perturbateur que nous avons du mal à maîtriser dans notre quotidien.

Ce petit ouvrage vous servira, d'analyse, de repères mais j'espère que vous y trouverez des outils pour avoir la maîtrise de votre stress



## 2. Qu'est-ce que le stress ?

La majorité des gens définissent le stress comme une pression du temps et en deuxième lieu comme une surcharge de travail. Pour eux, elle est une forme d'agression et la majorité des gens l'associe à l'état physique et psychique dans lequel ils se retrouvent à la suite de ces « agents » stressants.

Il s'agit d'une réaction d'adaptation de l'organisme pour maintenir l'équilibre de l'état intérieur (principe de l'homéostasie). Le stress, d'un point de vue biologique, est donc la réponse de l'organisme à toute demande qui lui est faite. Il est nécessaire de bien différencier le stress (la cause, le stimulus), du stress (la réaction de l'organisme) et de ses conséquences (la maladie, l'anxiété, l'irritation,).

## 2.1 Les différentes origines du mot stress

Le mot stress vient du latin, "Stringere" qui signifie serrer, étreindre.

- ✓ En vieux français, "Estresse" donne l'étroitesse.
- ✓ En anglais, "stress" veut dire la pression, la charge produisant une tension

Selon les experts, le stress est une réaction psychique et physiologique résultant de la perception d'une attente de l'environnement, cette attente demandant un effort d'adaptation.

## 2.2 Les différents sens du mot stress

Le stress est un terme employé à la fois pour désigner :

- ✓ La cause du stress : Je subis un stress.
- ✓ La réaction à cet agent stressant : Je suis stressé.
- ✓ Les conséquences pour l'individu qui répond à cet agent.

La perception d'un déséquilibre entre les contraintes que lui impose son environnement et l'autoévaluation de ses propres capacités pour y faire face est une notion importante. Le stress est donc un état de débordement de l'équilibre du corps humain et qui est perçu comme étant menaçant pour l'individu.

Un besoin soit physiologique, psychologique, social ou spirituel n'est pas satisfait créant une tension, une frustration. De plus, vous verrez que l'ampleur d'un stress est déterminée par l'interprétation de la situation par l'individu.



## 2.3 Le stress : Avantage ou inconvénients ?

On doit apprendre à faire la différence entre les deux formes de stress : le bon et le mauvais.

- ❖ Du côté du « bon stress », on place la motivation, le désir de réussir ainsi que les réactions positives qui surviennent lors de la rencontre d'une situation stimulante : surprise, intérêt, plus grande créativité, dépassement de soi et persévérance (pour ne nommer que celles-ci).
- ❖ Du côté du « mauvais stress », il y a l'angoisse, la peur d'échouer et cette panoplie de réactions qui viennent rendre des situations difficiles encore plus difficiles : maux de tête ou d'estomac, pensées sombres, irritabilité, difficulté à se concentrer, etc.

Est-ce dire que le stress est un mal nécessaire ? En fait, il n'en revient qu'à nous de choisir comment on réagit aux événements !

**Bon à savoir :**



**Trop de stress, cependant, et votre corps se rebelle. On se sent anxieux et pressé. Notre estomac se serre et on n'arrive plus à penser clairement. Un stress excessif indique que notre vie comporte trop de difficultés ou, si elle en comporte peu, celles-ci sont trop importantes pour que nous puissions les surmonter**



## Quelques données :

- ✓ 25 % des hommes et 29 % des femmes disent éprouver un stress quotidien intense, au travail et dans leur vie personnelle. C'est parmi le groupe d'âge des 40 ans à 54 ans que le stress intense est le plus fréquemment ressenti, tant chez les hommes (29 %) que chez les femmes (33 %).
- ✓ Au moins 3 % des hommes et 6 % des femmes vivent un épisode dépressif majeur attribuable au stress qu'ils ressentent, à la maison ou à leur travail.
- ✓ En 2003, le Dr Herbert Benson de l'université Harvard affirmait que 80 % des consultations médicales étaient liées au stress. De même que 60 % à 80 % des accidents de travail, selon l'American Institute of Stress.
- ✓ Le stress atteint les deux sexes sans discrimination cependant toutes les recherches rapportent que la prévalence des troubles anxieux est deux fois plus élevée chez la femme (tr. Panique, agoraphobie, phobies, TAG, TOC).

## Bon à savoir :



### L'équilibre selon Hippocrate

Selon ce médecin grec (-460/-377), l'homme est composé de quatre éléments primordiaux (eau, terre, air et feu), auxquels sont associées des qualités (sec, chaud, froid et humide).

Ils définissent des humeurs (sang, phlegme, etc.), dont la prédominance dessine des types de caractères (sanguin, bileux, mélancolique ou flegmatique). Semblable au cosmos, le corps est un univers miniature soumis aux conflits perpétuels des qualités des éléments et donc des humeurs. Lorsque celles-ci ne sont pas en équilibre, la maladie s'installe.

### **Êtes-vous vulnérable au stress pouvant affecter votre santé ?**

**Les gens réagissent à différentes situations de façon bien personnelle. Il faut toutefois comprendre que certains événements sont stressants pour tous.**

- Il m'est souvent difficile de donner ou de recevoir de l'affection.
- Je ne fais pas d'exercice sur une base régulière.
- Je n'ai pas d'amis à qui je puis me confier.

- Il m'est difficile de parler ouvertement de mes sentiments lorsque je suis inquiet ou en colère.
- Je manque de temps ou d'argent pour satisfaire mes besoins.
- J'ai actuellement une grosse dette.
- Je souffre d'une maladie grave ou des séquelles d'un accident.
- J'ai des conflits avec des personnes qui me sont proches
- J'ai des conflits ou je subis des frustrations dont la cause est sexuelle.
- L'un de mes proches est décédé récemment.
- J'ai divorcé ou me suis séparé récemment.
- Mon enfant quitte la maison.
- J'ai un enfant affligé de troubles de comportement ou d'apprentissage.
- Mes parents ou mes beaux-parents viennent habiter chez moi, ou c'est moi qui vais habiter chez eux
- J'ai (ou un de mes proches a) des démêlés avec la loi.
- J'ai été victime d'un crime
- Je vis une grossesse non désirée
- J'essaie de modifier un comportement de dépendance (p. ex. : cesser de fumer)  
...J'ai trop de responsabilités ou je n'arrive pas à respecter toutes mes échéances
- J'ai trop (ou trop peu) de contacts avec les gens.
- Mes possibilités d'avancement sont limitées ou ma rémunération es inadéquate
- J'exerce peu de contrôle sur ma charge de travail ou sur les décisions touchant mon travail.
- Les embêtements ou les interruptions ne cessent de m'empêcher de faire mon travail.
- Je suis en situation de conflit avec mes collègues, avec la direction ou avec des clients.
- J'ai perdu mon emploi récemment ou me trouve dans une situation précaire à la suite d'une mise à pied, d'une rationalisation des effectifs ou d'une restructuration

### 3 Nature du stress :

Tout ce qui entraîne une sécrétion des hormones de stress est par définition un stresseur.



## 4. Les composants du stress

### Les trois composantes du stress :

**La source du stress, La réaction de stress, La gestion du stress.**

✓ **La source du stress :**

Un stimulus d'ordre physique, mental, social ou émotionnel survient auquel il faut s'ajuster. Le stimulus peut être mineur (contravention) ou important (déménagement), positif (un mariage) ou négatif (un conflit), exceptionnel (une intervention chirurgicale) ou constant (un horaire trop chargé), prévu (un examen) ou inattendu (un accident), etc. Il faut également souligner que le stress peut être d'ordre physiologique, et causé par des événements comme un médicament, une blessure ou un coup de froid, puisque l'organisme doit modifier sa chimie pour y réagir.

✓ **La réaction de stress :**

Lorsque le cerveau sonne l'alerte, des réactions physiologiques immédiates comme l'augmentation du rythme cardiaque, la constriction des vaisseaux sanguins et la montée d'adrénaline- assurent que le corps puisse réagir à la situation. S'ils persistent au-delà du temps nécessaire pour « fuir le tigre ou l'assommer », ces mécanismes donnent lieu à des malaises physiques et psychologiques : les symptômes de stress

✓ **La gestion du stress :**

L'intensité de la réaction de stress dépend du message envoyé par le cerveau aux glandes endocrines, et donc de la perception qu'à l'esprit du stimulus en question-le fait de le voir comme plus ou moins dangereux, exigeant ou contraignant.

**Par exemple :**

Un retard de cinq minutes ne crée généralement pas de stress, sauf si on pense qu'on va rater le train, ou si le cerveau imagine un autre scénario catastrophique-ce qui peut être le cas si notre éducation nous a férocement dressés à la ponctualité.

C'est Hans Selye qui a d'abord employé le terme stress lorsqu'il faisait ses études médicales à l'Université de Montréal, dans les années 1920. Selye a aussi introduit le concept de « syndrome général d'adaptation », qui décrit les trois réactions successives de l'organisme quant à une situation stressante :

**Alarme**, (Votre patron n'est pas content des résultats ou tout simplement, il n'est pas de bonne humeur aujourd'hui) **Résistance** (Vous vous sentez menacé ou n'avez plus le contrôle de la situation et vous vous sentez toujours plus tendu) **Épuisement** (Vous n'avez pas pu retrouver le calme et la sérénité et votre système est épuisé).

## 5. Appréhender le stress et comprendre le stress :

Le stress est une réaction d'alarme de l'organisme qui se déclenche dans certaines situations perçues, à tort ou à raison, comme potentiellement menaçantes pour son équilibre interne. Cette réaction se manifeste par une série de modifications physiologiques qui préparent l'organisme à affronter cette menace, par la confrontation ou par la fuite ; sécrétion d'adrénaline, augmentation du tonus musculaire, accélération du rythme cardiaque et du rythme respiratoire, ralentissement des fonctions digestives, attention soutenue, mobilisation des fonctions intellectuelles, etc.

### Identification de manière objective de ses sources de stress afin de réduire ses impacts :

Ils convient de comprendre si les tensions sont liées à la tâche professionnelle ou si elles sont liées à la personnalité des exécutants. Les problèmes extérieurs à l'entreprise sont aussi rapportés au travail sans que les acteurs fassent la différence entre leur vie personnelle et professionnelle.

#### Sources de tensions :

- ✓ L'insatisfaction des demandes.
- ✓ La compétitivité.
- ✓ La surcharge.
- ✓ L'isolement.
- ✓ Le manque d'organisation.
- ✓ L'incapacité du dirigeant à canaliser les informations, ce qui isole et dérouté les employés.

Le système sympathique est associé à la mobilisation de l'énergie en période de stress (noradrénaline, adrénaline).

Les effets sympathiques sont :

- La dilatation de pupilles et des bronchioles.
- L'augmentation du rythme cardiaque et respiratoire.
- L'augmentation des niveaux de vigilance.
- L'augmentation de la température corporelle.
- L'augmentation de la pression sanguine.
- La digestion s'arrête.
- La peau change pour se protéger des hémorragies.
- Le système reproducteur s'interrompt.

Toutes ces modifications ont pour but d'amener l'oxygène aux muscles et au cœur, et ainsi de préparer l'organisme à réagir pour la lutte ou la fuite. C'est ce qu'on appelle le stress primaire. Le stress dit secondaire est lorsque vous provoquez vous-même une réaction de stress comme votre mariage par exemple.

## 5.1 Identification et analyse de son propre stress :

### Quel stresser êtes-vous ?

Le stress concerne toutes les catégories d'âge et tous les postes professionnels avec une prédilection pour les postes à responsabilités humaine et matérielle. Il faut bien se connaître et prendre conscience de son propre fonctionnement pour analyser les situations et les réactions de chaque personne devant une situation semblable.

Ce qui alimentera un stress positif chez l'un, alimentera une forte angoisse et un stress négatif chez l'autre. Les personnes font appel à leur propre histoire pour comprendre et maîtriser leur stress.

#### **Etes-vous facilement irritable ?**

- Etes-vous très fatigué sans réussir à récupérer après vos jours de repos ?
- Le travail vous semble-t-il insurmontable ?
- Vous sentez-vous dépressif ?
- Vous vous sentez perdre le contrôle de votre vie ?
- Vous avez des troubles du sommeil ?
- Depuis comment de jours ou de mois êtes-vous en état de stress

## **Résistance :**

Après l'alarme, un second axe neurohormonal (l'axe corticotrope) est activé, préparant l'organisme aux dépenses énergétiques que nécessitera la réponse au stress.

De nouvelles hormones, les glucocorticoïdes (cortisone 5%, hydrocortisone = cortisol 95%), sont sécrétées : elles augmentent le taux de sucre dans le sang pour apporter l'énergie nécessaire aux muscles, au cœur et au cerveau.

**Les glucocorticoïdes** ont la particularité de pouvoir freiner leur propre sécrétion par rétroaction : la quantité d'hormones libérées dans le sang est détectée par des récepteurs du système nerveux central qui la régularisent.

**Le cortisol** est sécrété environ 10 minutes après l'alarme pour, entre autres, aider l'adrénaline à maintenir un niveau d'énergie suffisamment élevé pour fuir ou combattre.

## **Les glucocorticoïdes (cortisol) :**

- ✓ Stimule l'augmentation du glucose sanguin ; elle permet donc de libérer de l'énergie à partir des réserves de l'organisme.
- ✓ Augmente la dégradation des lipides.
- ✓ Diminue l'absorption intestinale de calcium.
- ✓ Augmente la sensibilité des fibres musculaires lisses vasculaires aux agents hypertenseurs.
- ✓ Entraîne la diminution des lymphocytes circulants, la stimulation de production des globules rouges, et l'augmentation des neutrophiles et des plaquettes.
- ✓ Entraîne un retard de cicatrisation des plaies.
- ✓ Favorise l'augmentation de la TA et diminution du potassium.
- ✓ À une action anti-inflammatoire et immunosuppressive.

Toujours à la phase de résistance, d'autres hormones sont sécrétées dont les endorphines (enképhalines), la dopamine et la sérotonine.

- ✓ **Les endorphines** ont des effets euphorisants et analgésiques, qui freinent les messages de douleur.
  
- ✓ **La dopamine** sert comme support au maintien de l'adrénaline et de la noradrénaline, favorise la circulation et supporte plusieurs autres fonctions. La sérotonine vient comme médiateur de plusieurs fonctions physiologiques et pour moduler l'humeur, l'appétit et le sommeil.
  
- ✓ **La sérotonine**, encore appelée 5-hydroxytryptamine, est une monoamine de la famille des indolamines. C'est un neurotransmetteur dans le système nerveux central et dans les plexus intramuraux du tube digestif, ainsi qu'un autacoïde libéré par les cellules entérochromaffines et les thrombocytes.

## 5-2 Petit test :

Dans le tableau, chaque « Oui » compte pour un point.

### **VOUS ARRIVE-T-IL SOUVENT ?**

De négliger votre alimentation?	Oui	Non
D'essayer de tout faire vous-même?	Oui	Non
De perdre le contrôle facilement?	Oui	Non
De fixer des buts irréalistes?	Oui	Non
De ne pas voir l'humour dans des situations qui amusent les autres?	Oui	Non
D'être impoli(e)?	Oui	Non
De faire des « montagnes » avec des riens?	Oui	Non
D'attendre que les autres agissent à votre place?	Oui	Non
D'avoir de la difficulté à prendre des décisions?	Oui	Non
De déplorer votre manque d'organisation?	Oui	Non
D'éviter les gens dont les idées diffèrent des vôtres?	Oui	Non
De tout garder à l'intérieur de vous?	Oui	Non
De négliger de faire de l'exercice?	Oui	Non
D'avoir peu de relations satisfaisantes?	Oui	Non
De prendre des somnifères et des tranquillisants sans l'approbation de votre médecin?	Oui	Non
De ne pas dormir assez?	Oui	Non
De vous mettre en colère lorsqu'on vous fait attendre?	Oui	Non
De fermer les yeux sur vos symptômes de stress?	Oui	Non
De remettre à plus tard ce que vous devez faire?	Oui	Non
De penser qu'il n'y a qu'une façon de faire les choses?	Oui	Non
De négliger de prévoir un moment de détente dans la journée?	Oui	Non
De commérer?	Oui	Non
De courir à droite et à gauche toute la journée?	Oui	Non
De passer un temps infini à revenir sur vos malheurs passés?	Oui	Non
De ne pas chercher à vous évader du bruit et des foules?	Oui	Non

**Ce que votre total signifie :**

**1-6 :** Il y a peu de tracasseries dans votre vie. Assurez-vous, cependant, qu'en essayant à tout prix d'éviter les problèmes, vous ne ratez pas l'occasion de relever de nouveaux défis.

**7-13 :** Vous exercez sur votre vie un contrôle raisonnable. Occupez-vous de vos choses et habitudes qui pourraient vous causer un stress inutile.

**14-20 :** Vous pourriez présenter des symptômes reliés au stress et vos relations pourraient être tendues. Réfléchissez bien aux choix que vous avez faits et réservez-vous chaque jour des pauses pour relaxer.

**Au-dessus de 20 :** Urgence ! Vous devez arrêter maintenant, revoir la façon dont vous vivez ; changez d'attitude, portez soigneusement attention à votre régime, faites de l'exercice et détendez-vous.

**Donc si on ne peut éviter le stress et que l'on maintient notre système hyperactif par nos pensées négatives, on commence à s'épuiser en utilisant nos ressources corporelles et même si à cette phase on présente une énergie débordante.**

**Pour gérer efficacement son stress, deux étapes préalables s'imposent :**

1. Reconnaître les signaux envoyés par l'organisme.
2. Identifier les agents stressants qui les provoquent.



**« L'échelle Holmes-Rahe » est un autre moyen de mesurer le stress :**

En 1967, les psychiatres Thomas Holmes et Richard Rahe ont examiné les dossiers médicaux de plus de 5000 patients.

Par la suite, ils se sont posés la question suivante, « les événements stressants sont-ils causes de maladies ? » Ils ont alors créé une échelle d'évaluation établie sur 43 événements concernant le style et mode de vie de l'individu ainsi que ses affaires sociales et professionnelles.

Evènements		Score
01	Mort du conjoint	100
02	Divorce	73
03	Séparation maritale	65
04	Fin de détention en prison	63
05	Décès d'un membre proche de la famille	63
06	Accident ou maladie professionnelle	53
07	Mariage	50
08	Licenciement	47
09	Réconciliation maritale	45
10	Mise à la retraite	45
11	Changement de l'état de santé d'un membre de la famille	44
12	Grossesse	40
13	Difficulté sexuelle	39
14	Entrée d'un nouveau membre dans la famille	39
15	Réaménagement professionnel	39
16	Changement de statut financier	39
17	Décès d'un ami proche	38
18	Changement d'orientation professionnelle	37
19	Changement de fréquence des disputes conjugales	36
20	Hypothèque supérieure à 12.000 Euros	35
21	Echéance d'un emprunt ou saisie d'hypothèque	31
22	Changement de responsabilité au travail	30
23	Départ du foyer d'un fils ou fille	29
24	Ennuis avec la justice	29
25	Réalisation personnelle incomplète	28
26	Début ou fin de travail de sa femme	26
27	Début ou fin de scolarité	26
28	Changement dans les conditions de vie	25
29	Révision de ses habitudes personnelles	24
30	Difficulté avec son patron	23
31	Changement d'horaires ou de conditions de travail	20
32	Changement de résidence	20
33	Changement d'école	20
34	Changement de distraction	19
35	Changement d'activité religieuse	19
36	Changement d'activités sociales	18
37	Hypothèque ou prêt inférieur à 12.000 Euros	17
38	Changement dans les habitudes de sommeil	16
39	Changement dans les fréquences de réunions familiales	15
40	Changement dans les habitudes alimentaires	15
41	Vacances	13
42	Fêtes de Noël	12
43	Violations mineures de la loi	11

Le principe d'utilisation de cette échelle est simple, il suffit de cocher les situations vécues au cours de la dernière année ou des 24 derniers mois, puis de faire le total des valeurs qui leur correspondent.

Le total obtenu correspond à un niveau de stress qui détermine le degré d'influence négative que les situations vécues peuvent avoir sur la santé de la personne. Les études qui sont à la base de ces données suggèrent que plus le niveau de stress obtenu est élevé et plus la personne a des risques de voir apparaître des modifications significatives de son état de santé général.

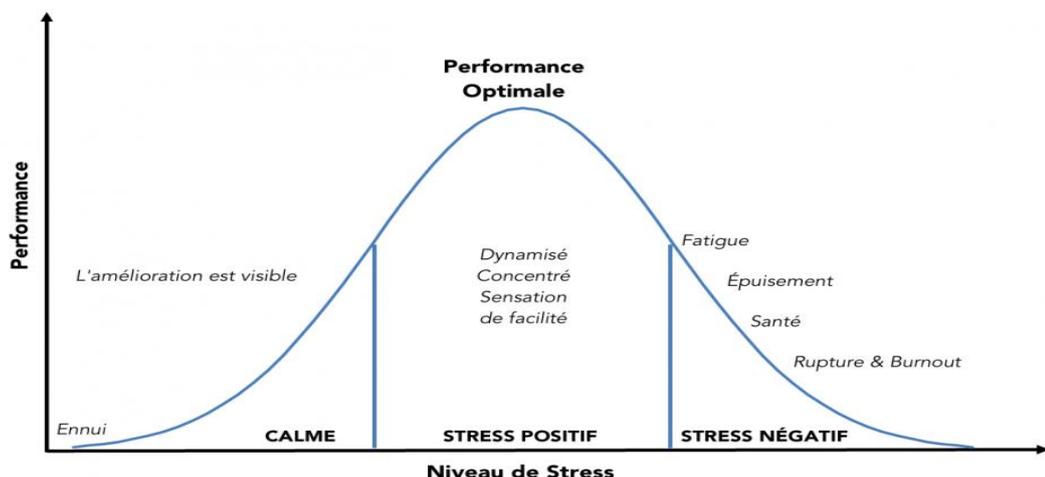
### Ces données donnent les tendances suivantes

- 150 à 190 = 37% de chance de voir apparaître un changement significatif dans l'état de santé.
- 200 à 299 = 51% de chance de voir apparaître un changement significatif dans l'état de santé.
- 300 et plus = 79% de chance de voir apparaître un changement significatif dans l'état de santé.

## 6. Les signes et symptômes du stress

### Les signaux : mes réactions au stress

Chacun d'entre nous réagit différemment lorsque confronté à une situation nouvelle ou demandant. On peut classer les signes de stress en quatre grandes catégories : les réactions physiologiques, cognitives, émotionnelles et comportementales.



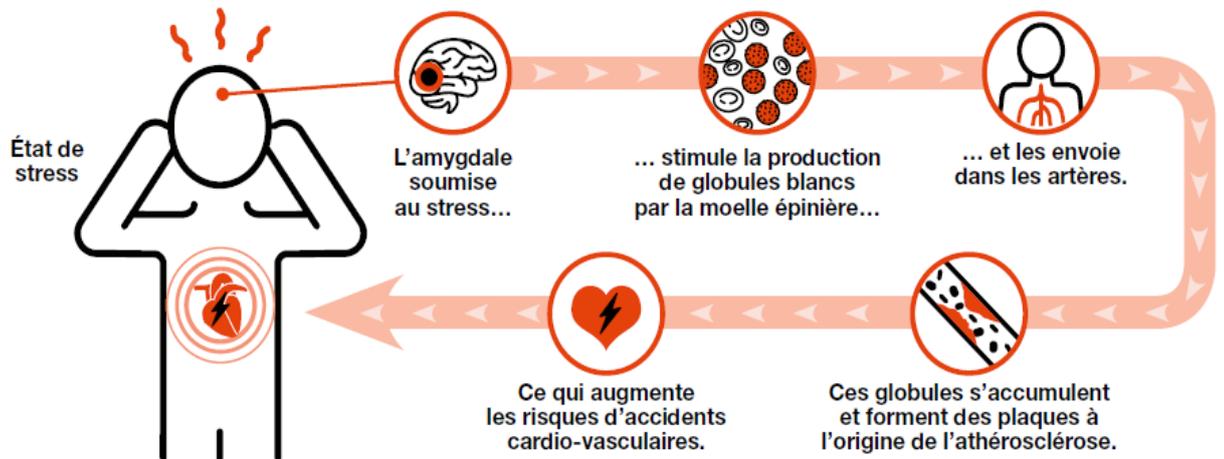
Vos réactions au stress peuvent se manifester de différentes manières.

Certains des symptômes mentionnés ci-dessous pourront vous sembler évidents, d'autres, beaucoup moins. En bref, le stress peut se manifester dans des changements dans votre corps (par des maux de tête), dans votre psyché (par une tendance à oublier), dans vos émotions (par une humeur irritable) ou dans votre comportement (par des excès de table).

### **Le stress peut se manifester par des changements dans votre corps :**

- Tension des muscles de la mâchoire ou du front.
- Troubles digestifs, comme la constipation ou la diarrhée.
- Sécheresse de la gorge.
- Fatigue.
- Hypertension.
- Maux de tête.
- Indigestion ou maux d'estomac.
- Douleurs musculaires.
- Accélération du rythme cardiaque.
- Essoufflement.
- Transpiration, particulièrement celle des mains.
- Douleurs cervicales ou lombaires.
- Perte d'appétit ou hyperphagie (excès de table).
- Démangeaisons cutanées.
- Ulcères d'estomac.
- Mictions fréquentes.
- Troubles du sommeil.

## Mécanisme du stress sur le cœur



### Le stress peut se manifester par des changements dans vos émotions :

- Humeur changeante.
- Cafard, déprime, manque de confiance en l'avenir.
- Irritabilité ou colère.
- Anxiété, agitation, « nerfs en boule ».
- Peur.
- Ressentiment ou cynisme.
- Dépression.

### Le stress peut se manifester par des changements dans votre psyché ou dans votre façon de penser :

- Faible estime de soi ou manque de confiance en soi.
  - Difficulté à vous concentrer.
  - Préoccupation au sujet de vos pensées ou des tâches à accomplir.
- Inquiétude (au sujet du passé, du présent ou de l'avenir).
- Tendance à oublier ou trous de mémoire.
  - Erreurs de jugement • Incapacité à tolérer la pression.
  - Pensées qui se bousculent dans votre esprit.
  - Pessimisme ou pensées négatives.

## **Le stress peut se manifester par des changements dans votre comportement :**

- Augmentation de la consommation de tabac.
- Augmentation de la consommation de médicaments ou d'alcool.
- Onychophagie (compulsion à se ronger les ongles).
- Négligence de vos responsabilités.
- Rendement au travail médiocre.
- Problème d'absentéisme.
- Laisser-aller inhabituel sur le plan de l'hygiène.
- Grande nervosité (ne pas tenir en place).
- Volubilité excessive.
- Tendance à agir d'après vos impulsions.
- Prédilection aux accidents.
- Alimentation insuffisante ou hyperphagie (excès de table).
- Bruxisme (grincements de dents).
- Tendance à sursauter pour un rien.
- Crise de larmes sans raison apparente.
- Tendance à discutiller ou à tenir des propos offensants.
- Tendance excessive à se plaindre.

### **6-1 Les sources : Mes agents stressants**

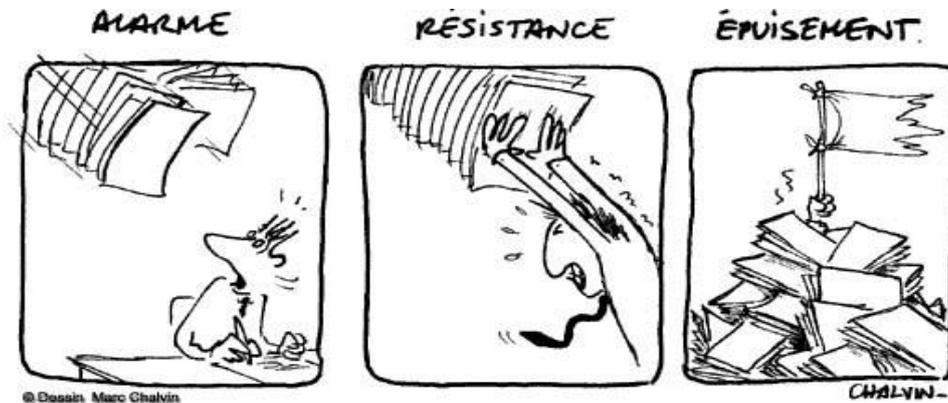
Ne nous le cachons pas, les sources de stress peuvent être nombreuses dans le quotidien d'un étudiant ou d'une étudiante.

Tentez de porter attention aux moments où apparaissent les premiers signes de vos réactions de stress.

- Qu'êtes-vous en train de faire ?
- De penser ?
- Avec qui interagissez-vous ?

## Mécanismes physiologiques du stress : alarme, résistance, épuisement

Le syndrome général d'adaptation permet de décrire les mécanismes physiologiques du stress en trois phases :



Le stress est un concept fourre-tout désignant un sentiment de malaise réactionnel à une stimulation extérieure physique, psychique ou sensorielle. Il est à assimiler à un réflexe agissant en trois phases distinctes : alarme, résistance, épuisement. Globalement, il est décrit deux types de stress : - le stress biologique : il évolue du somatique vers le psychisme. - le stress psychique : il évolue du psychisme au somatique.

### ▪ Phase alarme

Elle correspond à une phase de choc qui déclenche plusieurs réactions physiologique réflexe au stimulus.

Augmentation du rythme cardiaque, diminution du tonus musculaire et diminution du taux de sucres dans le sang • ceci entraînant un message du système nerveux à l'hypothalamus qui en agissant sur la glande médullo-surrénale libère de l'adrénaline pour compenser le manque d'énergie (et redonner un débit cardiaque normal en augmentant le rythme de ce dernier car l'oxygénation des tissus musculaires en dépend, et en corollaire facilite la libération du sucre par le foie).

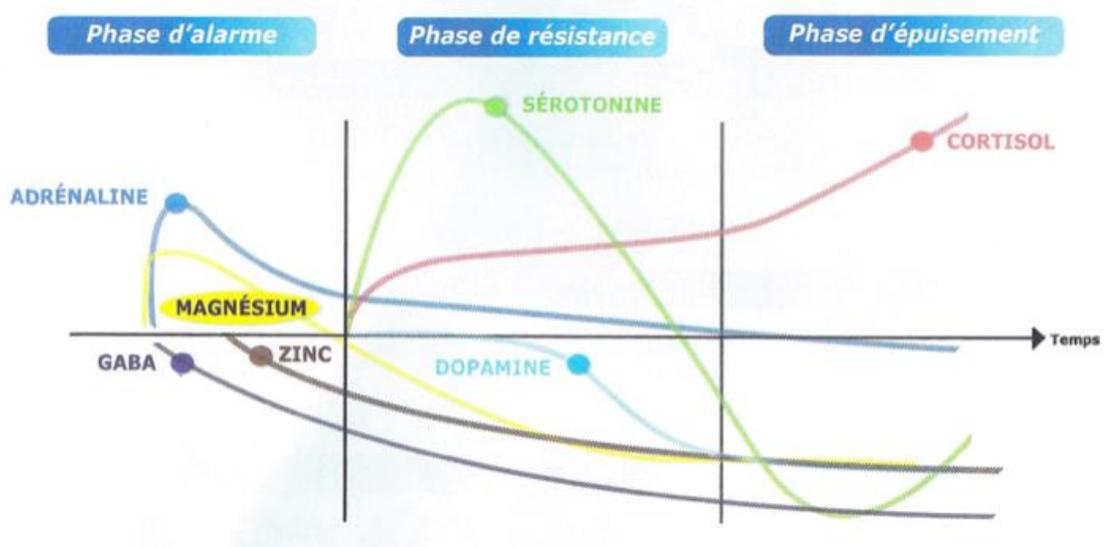
Le cortex préfrontal, zone qui analyse les données et gère les décisions, n'est plus prioritaire. Le cerveau passe en mode « réflexe » et, via le système nerveux sympathique, prépare le corps à l'action. Une hormone, la noradrénaline, stimule les organes (cœur, vaisseaux, muscles, etc.). Les glandes surrénales libèrent de l'adrénaline. Les rythmes respiratoire et cardiaque s'accroissent pour mieux oxygéner les organes, les bronches et les pupilles se dilatent, la transpiration augmente.

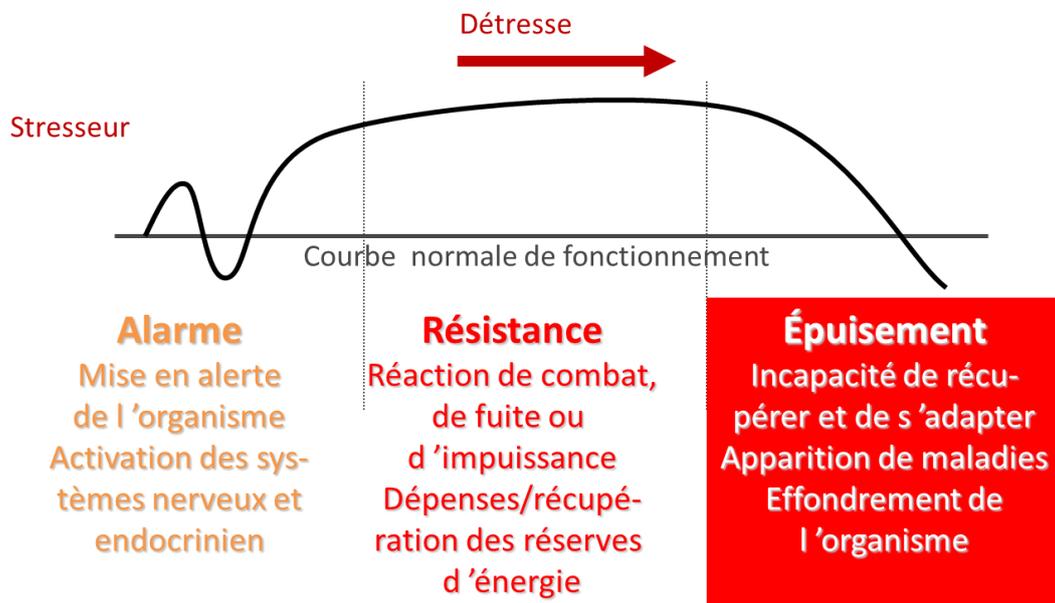
- **Phase de résistance**

Le système nerveux parasympathique calme le rythme cardiaque et l'activité respiratoire diminue la tension artérielle. Dans le cerveau, l'hypothalamus produit de la corticolibérine (CRH) qui stimule la sécrétion d'hormone corticotrope (ACTH) par l'hypophyse. Transportée par voie sanguine jusqu'à la glande corticosurrénale, elle permet la production de cortisol qui régule le métabolisme et maintient l'homéostasie.

- **Phase d'épuisement**

Le cortisol sature le cerveau et il n'y a plus de contrôle de la réaction de stress. Les récepteurs du système nerveux central deviennent moins sensibles aux glucocorticoïdes (cortisol et cortisone), dont le taux augmente dans le sang. Des effets nocifs apparaissent sur le cerveau et les organes : maladies cardiovasculaires, pathologies digestives, troubles musculosquelettiques (TMS), impact sur la santé mentale (perte de sommeil, troubles de l'humeur, dépression).





## 6.2 Stress aigu versus stress chronique :



**Stress aigu** : Le stress aigu correspond aux réactions de l'organisme quand nous faisons face à une situation menaçante, ponctuelle ou imprévisible (présentation en public, accident, nouvel apprentissage). Quand cette situation de stress prend fin, les symptômes de stress s'arrêtent généralement peu de temps après. Il peut donc être utile afin de nous aider à faire face à une situation.

**Stress chronique** : L'état de stress chronique s'installe lorsque la situation de stress se prolonge et/ou se répète. Notre système n'est pas fait pour maintenir un état de surexcitation continu et doit avoir des périodes de récupération. Le stress chronique maintient les mécanismes physiologiques mis en jeu pour faire face à une situation de stress ce qui épuise le système et entraîne des effets néfastes pour la santé.

**En quelques semaines, peuvent apparaître des symptômes physiques, émotionnels, intellectuels et comportementaux.**

**Les symptômes du stress chronique :**

- Tensions musculaires.
- Problèmes digestifs.
- Problèmes de sommeil ou d'appétit.
- Maux de tête.
- Vertiges.
- Souffle court.
- Fatigue.
- Douleurs.

**Symptômes émotionnels :**

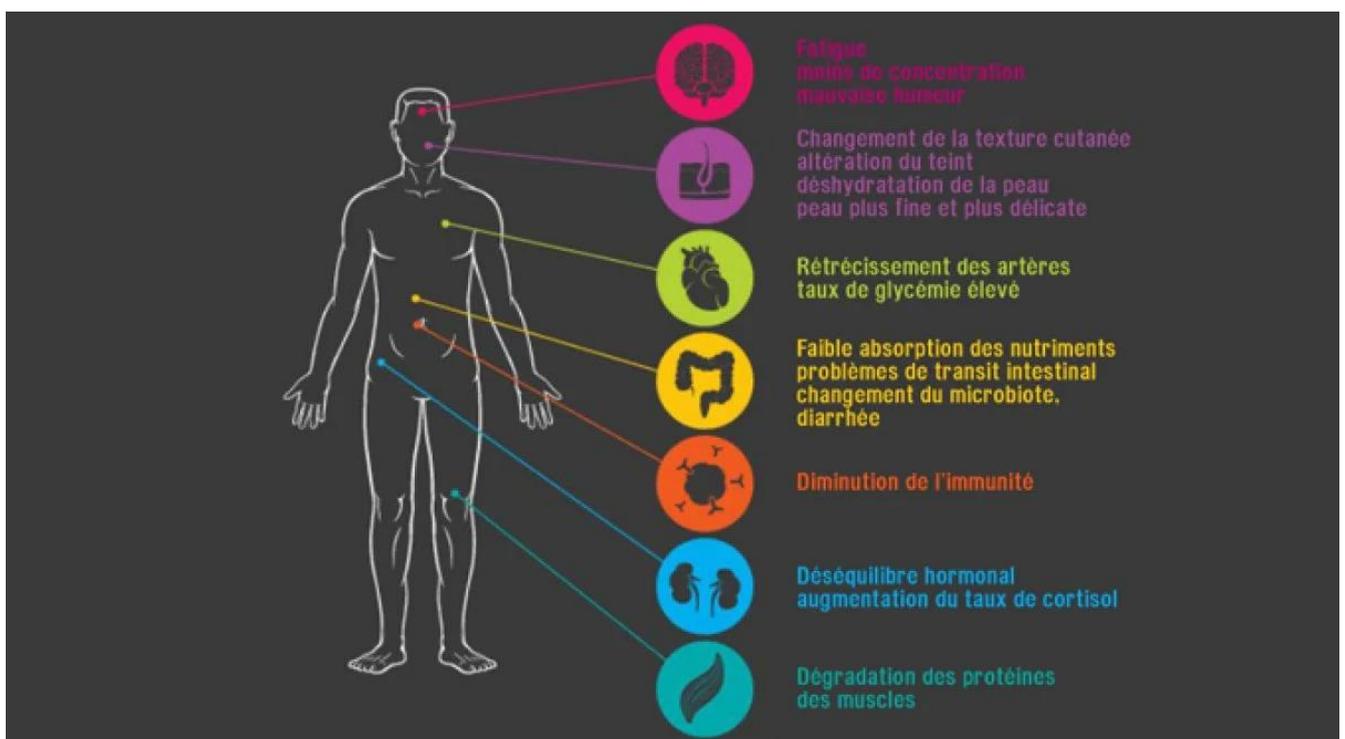
- Sensibilité.
- Nervosité et inquiétude accrues.
- Crises de larmes ou de nerfs.
- Agitation.
- Anxiété.
- Irritation.
- Tristesse.
- Baisse de libido.
- Faible estime de soi.

**Symptômes intellectuels :**

- Difficultés de concentration, erreurs, oublis.
- L'indécision.
- La difficulté à se concentrer.
- La perception négative de la réalité.
- La désorganisation.

## Symptômes comportementaux :

- Modification des conduites alimentaires.
- Comportements violents et agressifs.
- Plus de difficulté dans les relations.
- Absentéisme.
- Tendance à s'isoler.
- Abus de télévision.
- Consommation accrue de tabac, de caféine, de sucre, de chocolat, d'alcool, de drogues.
- Évitement de certaines situations.



## **Bon à savoir :**



Avez-vous remarqué comment un bruit ou une tasse de café de trop peuvent devenir des irritants majeurs lorsqu'on se sent tendus ?

C'est que la présence d'agents stressants dans notre vie courante a cette particularité de multiplier d'autant notre vulnérabilité au stress.

Trop de personnes laissent les petits tracas s'accumuler et voient leur qualité de vie décroître petit à petit. Maintenant que vous avez une meilleure idée de vos réactions au stress et de leurs causes, voici des pistes d'action pour les gérer de façon efficace.

### **Pathologies associées au stress :**

- **Problèmes cardio-vasculaires**
- **Problèmes de santé mentale** (dépression suicide etc.)
- **Maladies à composantes psychosomatiques** : Le stress peut favoriser l'aggravation ou le prolongement des maladies suivantes : l'asthme, le psoriasis, l'arthrite rhumatoïde, le syndrome de fatigue chronique, la maladie de Crohn, la fibromyalgie, la migraine, la colite ulcéreuse, le syndrome prémenstruel, etc.
- **Accélération du vieillissement** : Lors de la réaction de stress, il y a augmentation de l'oxydation donc du vieillissement et de la mort des cellules causés par les radicaux libres.
- **Déficit nutritionnel** : Lors de stress, la demande énergétique est tel qu'elle peut entraîner un manque d'acides aminés, de potassium, de phosphore, de magnésium, de calcium, d'électrolytes et de vitamines du complexe B, entre autres, en plus, des nutriments essentiels qui sont moins bien absorbés.
- **Déficit immunitaire** : Comme mentionné auparavant, le cortisol peut causer un affaiblissement du système immunitaire : le corps devient alors plus vulnérable aux infections, et aux différents types de cancer. Vous n'avez qu'à penser au rhume ou à l'herpès que vous développez en période de stress.
- **Problèmes gastriques et gynécologiques** : (ulcères, L'aménorrhée (l'arrêt des menstruations, L'infertilité des hommes et femmes).

## **Stratégies gagnantes :**

- ❖ **Connaissance de soi**
- ❖ **Comprendre son stress** : Il s'agit de la première étape et d'une importante clé pour bien gérer son stress. D'abord, veuillez identifier la source de votre stress ainsi que votre niveau de stress
- ❖ **Stratégies à court terme** : La compréhension de votre réaction aux situations stressantes est un premier pas vers le développement de votre capacité à diminuer votre niveau de stress.

Si nous décidons qu'une situation est stressante, nous appliquons la réaction de danger soit << de lutte ou de fuite >>, causant une montée d'adrénaline, de noradrénaline et de cortisol.

## **7.Gérer les réactions physiologiques**

### **Trois stratégies rapides !**

1.Connectez-vous sur votre respiration « abdominale », sentez bien l'inspiration et l'expiration passer à travers votre cœur en retenant quelques secondes à chacune d'elle. Souriez et imaginez que votre rythme cardiaque ralentit. Ainsi, vous ne pensez qu'à votre respiration, dans le moment présent, déconnectez de la pensée menaçante et créez la cohérence cardiaque.

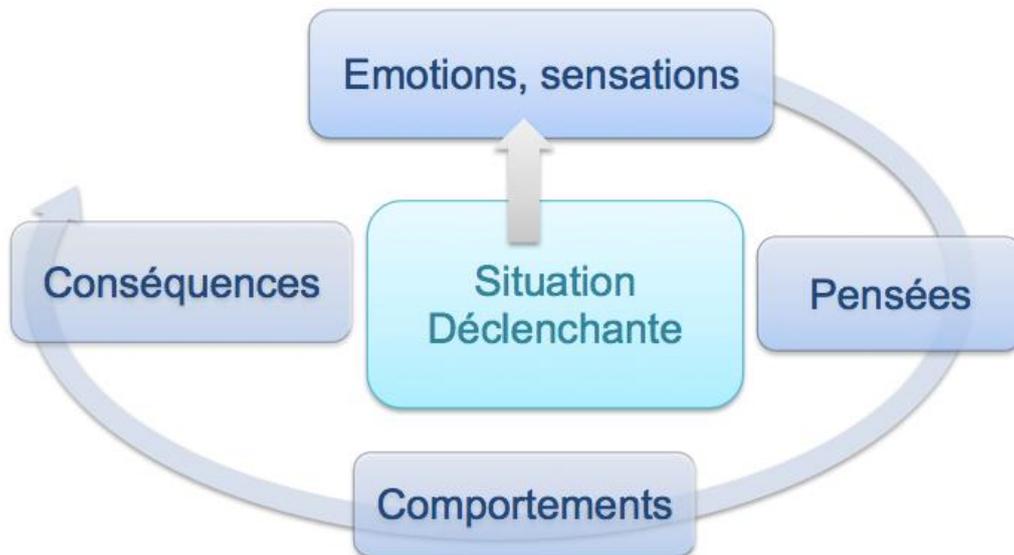
2.Faites croire à votre cerveau que la situation n'est pas menaçante en pensant à quelque chose de positif, de plaisant et d'apaisant (une image, un événement, un moment, une blague, une chanson) et souriez pour essayer d'atténuer votre réponse au stress.

3.La réponse au stress est de mobiliser l'énergie pour un éventuel combat ou une fuite. Utilisez cette énergie accumulée en marchant, en montant les escaliers, en contractant vos muscles, pliant vos jambes, en dansant, faites de l'automassage et faites-le en souriant ...Soyez créatif.

### **Le cercle vicieux :**

Les théories actuelles de l'apprentissage soulèvent qu'une grande partie du comportement humain est le résultat de ce qui a été appris (par opposition à ce qui est inné) et ancré au cours d'innombrables expériences de renforcement (répétitions). Dans le schéma, vous voyez qu'une pensée entraîne une émotion puis un comportement.

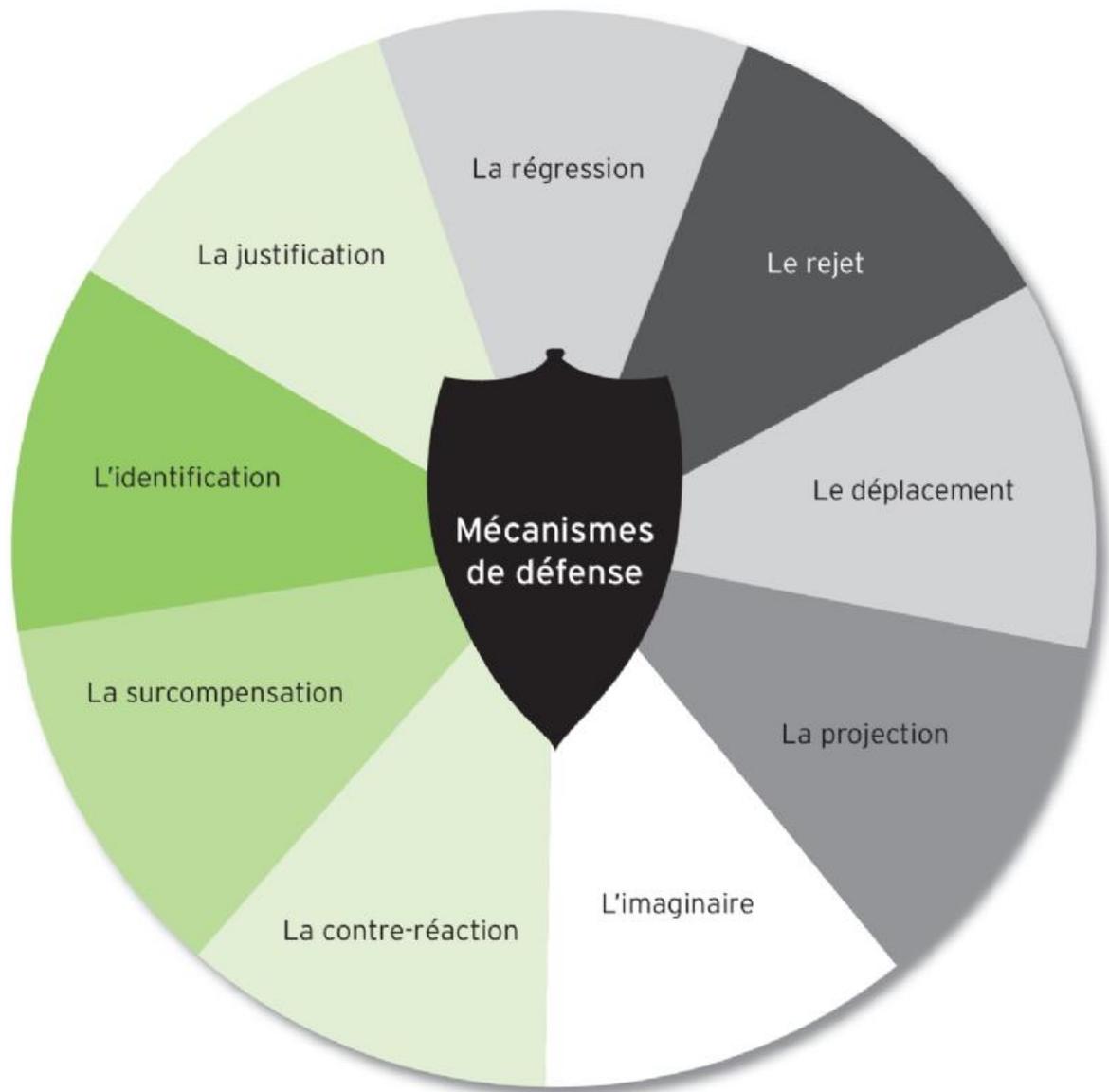
## Cercles vicieux des pensées automatiques



Afin de modifier le niveau de réaction au stress, il faut modifier ses pensées. D'abord en en prenant conscience, en les identifiant et en évaluant comment elles déterminent mes réactions émotives/physiologiques et le choix de mes stratégies d'action.

### 7-1 Écoute ton corps !

Lorsque le cœur bat à toute vitesse, que votre visage et votre corps deviennent chauds, que vous respirez plus rapidement, que vous suiez, et que vous vous sentez fâcher ou que vous avez peur, c'est signe que vous faites une réponse au stress.



## 7-2 Habitudes de vie saine

Il est toujours possible de déjouer notre système de réponse au stress et ainsi diminuer la quantité d'hormones de stress sécrétée en utilisant des méthodes qui activent le système parasympathique et par le fait même calme la réaction du système sympathique. Si vous venez de vivre le stress, vous aurez besoin de plusieurs minutes pour retrouver un certain calme, pour mieux vous concentrer et réfléchir. Souvent s'éloigner, se retirer de la situation permet ce calme et favorise la réflexion.

- ❖ Conscience de ses pensées : Soyez le réalisateur de votre film ! L'intensité de la réaction de stress dépend du message envoyé par le cerveau aux glandes endocrines, et donc de la perception que l'esprit du stimulus en question –le fait de le voir comme plus ou moins dangereux, exigeant ou contraignant modifie la réaction au stress.
- ❖ Une situation n'est stressante que si VOUS l'interprétez comme étant stressante.
- ❖ Lorsque la réaction de stress est adaptée à l'événement, il en résulte un rapport « qualité/prix » maximal soit des actions, pensées et sentiments justes et approprié
- ❖ Vous pouvez sentir que vous perdez le contrôle, que la situation est Imprévisible, qu'elle est nouvelle ou encore que quelque chose menace votre Ego. C'est du CINÉ. !
- ❖ Connaissance de ses besoins.

### **Observer vos pensées automatiques !**

Chacun de nous élabore des pensées automatiques. Il s'agit d'un "discours intérieur" conditionné par notre personnalité et notre état émotionne qui nous conduit à analyser les situations selon un schéma prédéterminé (ce qui « passe spontanément par l'esprit »). Comme mentionné précédemment, chaque pensée crée une émotion et la modification de la pensée influe sur l'émotivité et vice versa.

**Types de pensées automatiques** (trois catégories) **Relatives à soi-même** (au besoin) **Relatives à autrui et à l'environnement** (au responsable) **Relatives à l'avenir** (anticipation)

**Exemple** : Vous vous présentez à un entretien d'embauche ou à un examen.

**Relatives à soi-même** : « Comme d'habitude, je suis certain qu'ils vont poser des questions que je serai incapable de répondre... ».

**Relatives à autrui et à l'environnement** : « Toutes les personnes à l'entrevue seront des experts et en savent plus que moi ! ».

**Relatives à l'avenir** : « Je suis né pour un petit pain et vais toujours vivre avec mon petit salaire.

### **Identifiez votre (CINÉ) :**

Est-ce que vous sentez que vous n'avez pas le **(C)**ontrôle de la situation ?

Est-ce qu'elle est **(I)**mprévisible ?

Est-ce qu'elle est **(N)**ouvelle ?

Est-ce qu'elle menace votre **(É)**go ?

**Corriger :**

- A. Peut-être un peu, car ce n'est pas vous qui déciderez du résultat.
- B. Non. Puisque vous le savez à l'avance.
- C. Peut-être un peu, car vous n'avez pas d'examen ou d'entrevue d'embauche régulièrement.
- D. bingo ! Vous craignez l'échec et/ou le rejet.

**Exercice :**

Identifier les types de pensées automatiques A. « Comme d'habitude, je suis certain qu'ils vont poser des questions que je serai incapable de répondre »

---

—  
B. « Toutes les personnes à l'entrevue seront des experts et en savent plus que moi ! »

---

—  
C. « Je suis né pour un petit pain et vais toujours vivre avec mon petit salaire. »

---

**Corriger :**

- A. Généralisation, Filtre, Rejet du positif, Conclusions hâtives, Exagération.
- B. Pensées tout ou rien, Conclusions hâtives, Exagération.
- C. Pensées tout ou rien, Filtre, Rejet du positif, Exagération, Étiquetage.

Comme vous pouvez le constater, il peut y avoir plusieurs réponses. Le type que vous donnez à votre pensée automatique est donc bon pour vous et vous n'avez pas à être précis.

**Voici un exemple des émotions possibles créées par une pensée automatique.**

« Comme d'habitude, je suis certain qu'ils vont poser des questions que je serai incapable de répondre... » Par rapport au besoin, à soi-même : Amertume, chagrin, désœuvrement, mécontentement, peine, tristesse.

Par rapport au responsable, à l'environnement : choqué, colère, dégoût, exaspération, excréc, fureur, haine, impatience, rage, révolté, D'anticipation, à l'avenir, effroi, épouvante, frayeur, peur, terreur.

### 7.3 Clarifier vos comportements, vos stratégies

Suite à l'identification des émotions, j'identifie mes réactions, c'est-à-dire mes stratégies pour faire face à la situation stressante.

**Quel est votre genre ? :**

- ❖ Axé sur la tâche : vous aimez analyser la situation et prendre des mesures pour la gérer directement.
- ❖ Axé, sur les émotions : vous préférez faire face à vos sentiments et trouver un soutien social.
- ❖ Axé sur les distractions : vous avez recours à des activités ou à votre travail pour oublier la situation.

En fait ces trois modes peuvent être à la fois utiles et nuisibles dépendamment de la façon dont ils sont utilisés.



**Trouver des alternatives par la résilience**



L'inverse du stress est la résilience.

La résilience est la capacité de rebondir, de faire face à l'aide de :

- ❖ En trouvant des pensées alternatives.
- ❖ En utilisant la désensibilisation et l'exposition.
- ❖ En ayant recours à un plan B lors de situations stressantes. J'identifie aussi des pensées proactives et moins anxiogènes.

### **Voyons des exemples :**

« Comme d'habitude, je suis certain qu'ils vont poser des questions que je serai incapable de répondre... » Alternative : Mon CV a passé, j'ai donc les compétences pour le poste et donc pour répondre aux questions.

« Toutes les personnes à l'entrevue seront des experts et en savent plus que moi ! » Alternative : Je n'ai peut-être pas toutes les connaissances ni l'expérience, mais j'ai de la volonté et j'ai réussi ma formation.

« Je suis né pour un petit pain et vais toujours vivre avec mon petit salaire. » Alternative : Plusieurs personnes sont parties de rien et ont réussi. Je peux améliorer ma situation financière avec un emploi plus rémunérateur. Je pratique la désensibilisation et l'exposition en réalité ou en imagination.

### **Technique d'exposition :**

- ❖ Faites la liste des principaux soucis ou évitement.
- ❖ Classez-les selon un ordre croissant.
- ❖ Exposez-vous de façon graduée en imagination pendant un temps suffisamment long.
- ❖ Formulaire désensibilisation en imagination.
- ❖ Exposez-vous « in vivo » pendant un temps suffisamment long.
- ❖ Hiérarchie Anxiété-provocation et évitement.
- ❖ Grille d'anticipation de l'action.
- ❖ Refaites le même exercice plusieurs fois jusqu'à une diminution acceptable de la réaction.

### **J'ai recours à un plan B :**

Lors de situations stressantes. Pour recourir à un plan B, utiliser la technique de résolution de problème. Le simple fait d'imaginer un plan B vous donnera un sentiment de contrôler la situation, et diminuera l'importance de l'agent stressant.

Même si l'agent stressant est toujours présent, vous aurez développé votre résilience.

### **Technique de résolution de problème.**

1. Définir le problème.
2. Dressez une liste des solutions possibles.
3. Choisir la ou les solutions après évaluation.
4. Établir des moyens d'action.
5. Passez à l'action.
- 6 Évaluez le résultat.

## **8. Évaluez votre motivation**

Pour évaluer mon niveau de motivation, j'évalue à l'aide de questions combien suis-je convaincu de vouloir apporter des changements et combien je crois posséder les ressources, pour apporter les changements.

Les ressources peuvent être de différents ordres soient :

- ❖ **Physique** : ai-je la santé, la force, l'énergie ?
- ❖ **Matérielle** : pourrais-je trouver l'argent, l'outil ?
- ❖ **Sociale** : mes amis, ma famille, mes collègues, ma communauté peuvent-ils m'aider ?
- ❖ **Psychologique** : suis-je capable ? est-ce que je mérite un tel effort ? Ai-je le temps ?

**Plus les réponses à ces questions sont négatives, plus le signal envoyé par le cerveau au métabolisme est à un niveau élevé d'alarme, plus les réactions physiologiques sont intenses**

**À retenir :**

**Un problème défini est déjà à moitié résolu**

### **Parlez de vos problèmes à des personnes de confiance.**

- ❖ Prenez des décisions.
- ❖ Évitez l'incertitude.
- ❖ Passez à l'action.
- ❖ Déléguez au besoin.
- ❖ Savoir refuser, mettre des limites.
- ❖ Allez chercher de l'aide professionnelle si nécessaire.
- ❖ Accepter qu'il n'y ait pas de solution. C'est-à-dire lâcher-prise et, dans certaines circonstances, c'est également une attitude saine.

### **Facteurs de vulnérabilité qui contribuent au stress et à la pensée émotionnelle.**

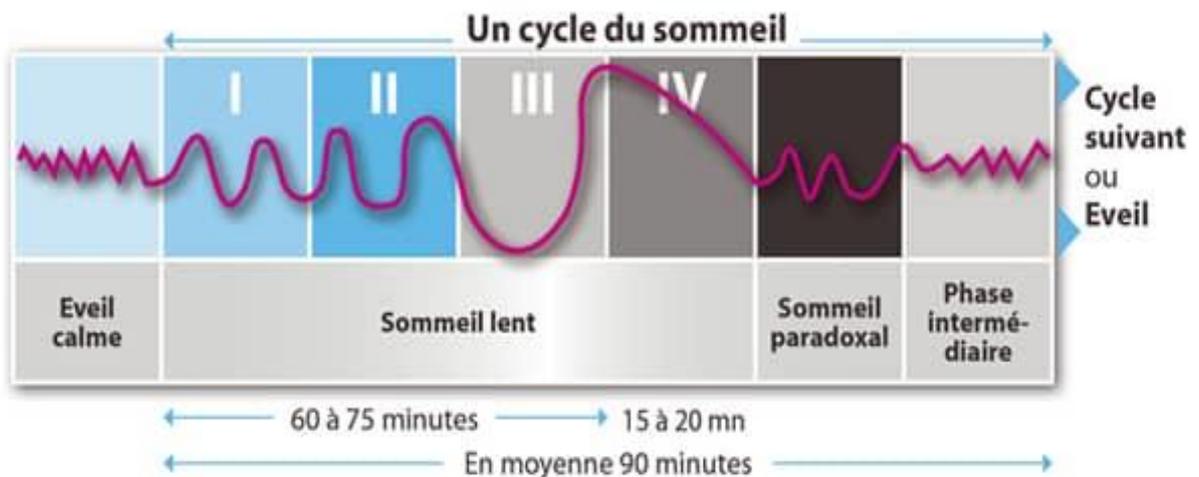
- ❖ Maladie.
- ❖ Syndrome prémenstruel.
- ❖ Drogue.
- ❖ Alcool.
- ❖ Caféine.
- ❖ Médicaments.
- ❖ Fatigue.
- ❖ Insomnie
- ❖ Hypersomnie.
- ❖ Mauvaise alimentation (anorexie, boulimie).
- ❖ Stress environnementaux.
- ❖ Isolement social.
- ❖ Tensions interpersonnelles.
- ❖ Misère sociale.

**Un mode de vie sain nous aide à entretenir un niveau de santé physique et mentale qui maximise notre capacité de tolérer et de nous remettre du stress. En voici quelques exemples.**



## 9. Dormir suffisamment

Nous savons pour la plupart que nous ne sommes pas à notre meilleur après une nuit de sommeil trop courte. Évidemment, la recherche démontre que les gens peu reposés sont plus stressés, anxieux et colériques, sans compter qu'ils sont moins en mesure de gérer leurs émotions et leurs tensions internes que les gens frais et dispos.



Par conséquent, il est important de réserver au sommeil une place de choix dans vos habitudes de vie. Il nous arrive tous parfois de connaître des nuits peu réparatrices, mais s'il s'agit là d'un problème important et continu, consultez un professionnel.

Se mettre au lit à la même heure, être à l'écoute de son corps pour adapter notre rythme face à notre horloge biologique. Nous avons tous un mode de fonctionnement différent certains auront besoin de 6h de sommeil d'autres 8h le principal reste la qualité de notre sommeil et sa récupération.

## **Sommeil** :

Le stress peut perturber le sommeil et vice versa. Le sommeil est un besoin et est indispensable pour une bonne récupération physique et intellectuelle d'où l'importance de s'en occuper. Presque tout le monde passe une nuit blanche de temps en temps, mais ce problème occasionnel n'a pas de graves conséquences. Cependant, si le manque de sommeil perdure, cela aura un impact sur la santé et la vie au quotidien. Il existe cependant quelques règles pour une bonne hygiène de sommeil.

- ✓ Dormez aussi longtemps qu'il le faut pour vous sentir reposé et en pleine forme le lendemain, mais pas plus. Des périodes très longues passées au lit semblent être associées à un sommeil léger.
- ✓ Essayez de vous lever à la même heure CHAQUE matin, peu importe l'heure à laquelle vous vous êtes couché la veille. Cela vous aidera à établir un cycle veille-sommeil régulier et à avoir envie de dormir à la même heure chaque nuit.
- ✓ Maintenez une température agréable (ni trop chaude, ni trop froide) dans la chambre. Une température de 18 °C (65 °F) est recommandée.
- ✓ Gardez votre chambre silencieuse, sombre et confortable.
- ✓ Ne vous couchez pas avant d'avoir sommeil.
- ✓ Ne ressassez pas les problèmes de la journée et ne vous inquiétez pas du lendemain.
- ✓ Si vous êtes incapable de dormir, allez dans une autre pièce et faites quelque chose de reposant.
- ✓ Lire ou manger peut-être bénéfique.
- ✓ Évitez les stimulants du système nerveux central qui empêchent de dormir : caféine, amaigrissants, amphétamines, antidépresseurs et autres produits chimiques.
- ✓ Évitez l'alcool qui facilite l'endormissement, mais donne un sommeil fragmenté.

## **À réfléchir** :

Certains pensent à tort que de se coucher frustrer est mauvais, cependant, forcer la résolution d'un conflit avant de dormir peut empirer les choses. Il semble en effet qu'en situation de colère, une partie de notre cerveau - appelée amygdale - se met en mode attaque-fuite. Cela nous rend plus émotifs et donc moins aptes à avoir une discussion calme et rationnelle.

De plus, il est bien connu que le sommeil est un puissant antidote au stress. La plupart du temps, aussi bien opter pour une trêve nocturne afin d'avoir les idées plus claires le matin venu pour régler un conflit.

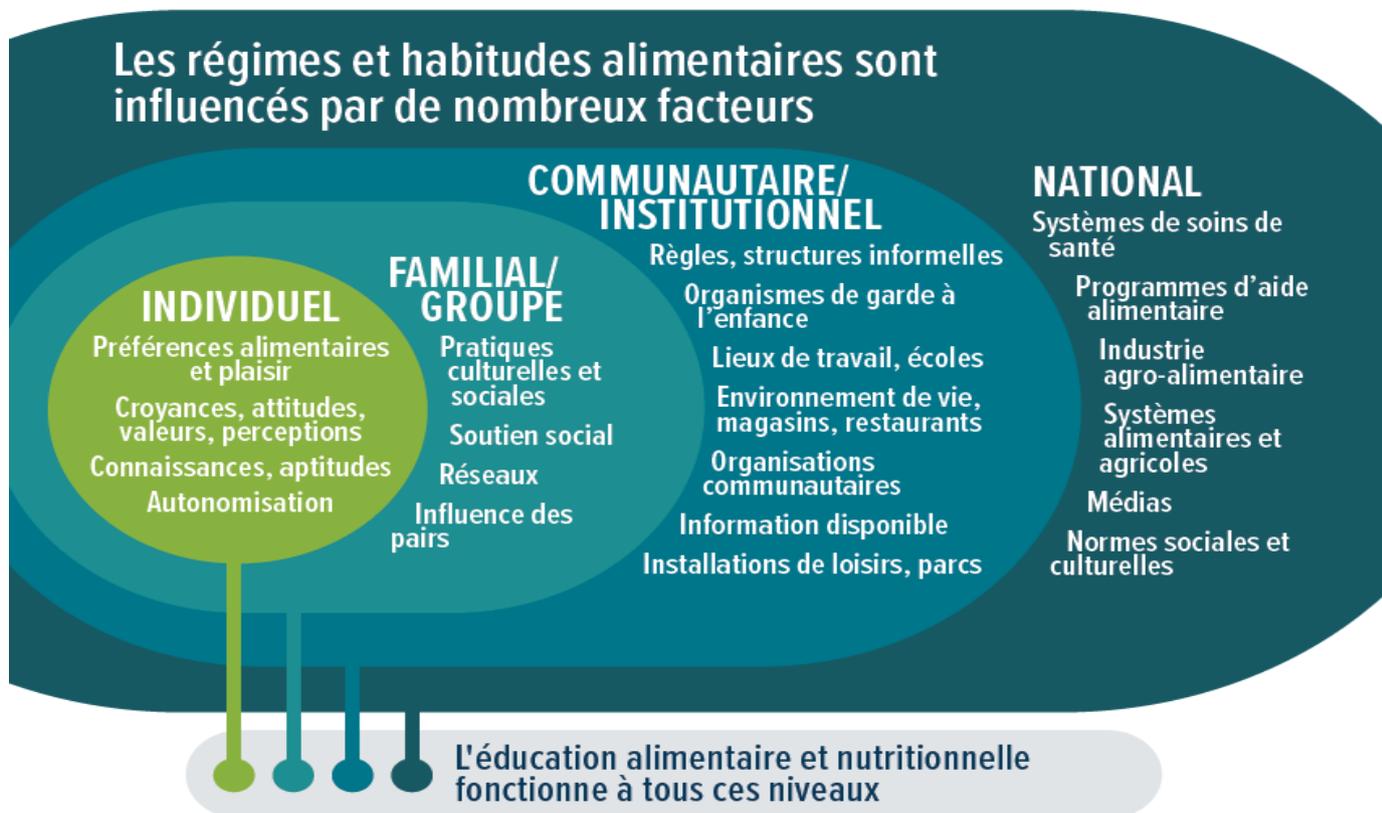
## 9.1 Activité physique

L'activité physique régulière est une des meilleures choses que vous puissiez faire pour votre santé. Elle peut également constituer un antidote au stress.

- ✓ L'activité physique peut changer votre humeur.
- ✓ L'activité physique stimule la libération de certaines substances chimiques du cerveau qui vous font vous sentir bien tout en réduisant les niveaux des hormones de stress qui provoquent la sensation physique du stress (être tendu et hyperexcité).
- ✓ Elle représente également pour notre corps un genre de pratique pour affronter le stress.

## 9.2 Habitudes nutritives

Des habitudes nutritives qui laissent à désirer peuvent entraîner des problèmes de santé, sans compter un genre de stress au niveau du corps, ce qui épuise les ressources dont nous disposons pour affronter le stress. Par conséquent une bonne nutrition contribue à maximiser notre capacité de gérer notre stress.



## **Évitez l'abus d'alcool**

Il existe évidemment plusieurs raisons pour ne pas abuser de l'alcool, dont le risque d'accoutumance, les maladies du foie et d'autres problèmes de santé. Cependant, saviez-vous que l'alcool peut également compromettre notre capacité de combattre le stress ? D'une part, la consommation d'alcool peut parfois stimuler la libération des mêmes hormones qui déclenchent le système de réponse au stress. Ainsi, si vous êtes déjà aux prises avec un stress énorme, l'alcool augmente le fardeau sur vos ressources corporelles qui vous permettent de l'affronter.

## **Limitez votre consommation de caféine**

La caféine peut perturber le sommeil et aggraver le stress.

## **L'entourage**

Le soutien social et l'existence de gens sur lesquels nous pouvons compter et qui sont capables de nous aider à mieux nous sentir en périodes difficiles représentent un de nos tampons les plus importants contre le stress. La plupart des gens le savent de par leurs expériences personnelles et la recherche confirme que le soutien social aide les gens à affronter le stress. Malgré tout, il arrive que les relations sociales représentent une source de stress. Par conséquent, il est important de bâtir et d'entretenir un réseau de gens qui nous aident à bien nous sentir avec nous-mêmes.

**Veillez à respirer profondément, si possible en pratiquant la cohérence cardiaque.**

Et peut-être une des choses les plus importantes :

**« PRENEZ DU TEMPS POUR VOUS »**

## 10. Alimentation

**On le dit très souvent « Nous sommes ce que nous mangeons »**



Selon certains professionnels de la santé, les carences nutritionnelles fragilisent le système nerveux et seraient donc responsables d'une moins bonne adaptation aux facteurs de stress. Une alimentation riche en produits alimentaires transformés (fritures, pains blancs, desserts sucrés, viandes transformées, etc.) augmenterait de 58 % le risque de stress et de dépression, selon des chercheurs britanniques.

La France est la plus grande consommatrice au monde d'anxiolytiques, la faute à qui ? Au stress de nos vies à 100 à l'heure et pourtant nous pourrions déjà éliminer une partie de notre stress à coups de fourchette ! Et oui l'alimentation c'est l'essence qui fait avancer la machine nommée « corps ». Certains manques dans notre alimentation peuvent nous rendre beaucoup plus sensible au stress, générer des angoisses et même des dépressions.

### **Alimentation malsaine Aliment qui augmente le stress :**

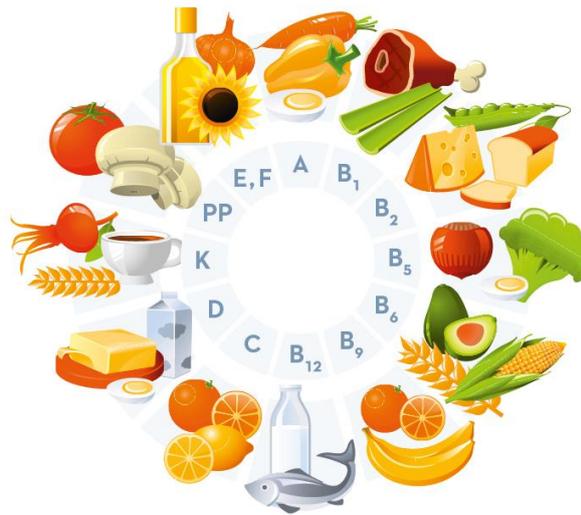
- ✓ Le café.
  - ✓ Le thé fort.
  - ✓ Les colas.
  - ✓ Les boissons « énergisantes ».
  - ✓ Le sucre.
  - ✓ L'alcool.
  - ✓ Les aliments à teneur élevée en sucres raffinés.
  - ✓ Les plats pré cuisinés contenant de grandes quantités d'agents de conservation
- Alimentation saine Les aliments antistress n'existent pas réellement, mais certains aliments sont plus bénéfiques que d'autres.

Des études ont d'ailleurs démontré que les gens qui mangent beaucoup de fruits, légumes et poissons diminueraient de 26 % le risque de souffrir de dépression. Un ou une nutritionniste, diététiste ou naturothérapeute pourra vous donner les conseils appropriés à votre situation.

### 10-1 Aliments qui réduisent le stress :

- ✓ Certains aliments riches en protéines stimulent la production de dopamine (le poisson, les coquillages, les œufs, le fromage, mais limiter la viande rouge, trop acidifiante).
- ✓ Les aliments à base de céréales complètes (les glucides complexes), qui libèrent une énergie constante.
- ✓ Les aliments riches en acides gras essentiels (les acides gras oméga-3 et les acides gras oméga-6) sont importants pour le bon fonctionnement du système nerveux, on en trouve dans les noix et dans plusieurs poissons.
- ✓ La plupart des aliments riches en antioxydants, qui combattent les dommages causés par les radicaux libres : les fruits et légumes, le thé (vert ou noir).
- ✓ N'hésitez pas à prendre un goûter vers 16/17h pour optimiser la fabrication de la sérotonine et se préparer au sommeil : 1 à 2 carrés de chocolat noir à plus de 70 % ou 1 fruit ou quelques noix, amandes. C'est bon pour le moral et pour le corps !
- ✓ La déficience en sélénium entraîne une diminution du renouvellement de certains neurotransmetteurs. Une déficience sévère en sélénium peut être associée à l'anxiété.
- ✓ La déficience en sélénium entraîne une diminution du renouvellement de certains neurotransmetteurs. Une déficience sévère en sélénium peut être associée à l'anxiété.
- ✓ Le potassium, contenu par exemple dans la banane ou encore dans la pomme de terre, aide à réguler la tension artérielle, qui monte en période de stress. Le potassium aide à protéger votre corps des effets négatifs du stress.

## VITAMINES



- ✓ La vitamine B 9 ou acide folique possède une action importante sur le système nerveux. Elle aide le corps à synthétiser les neurotransmetteurs (sérotonine) et améliore ainsi l'équilibre émotionnel. Du côté de l'assiette : L'asperge, le brocoli, l'épinard, le foie, le germe de blé, le jaune d'œuf, les lentilles, l'oseille, les salades...
- ✓ La vitamine B 12 ou colabamine est essentielle au fonctionnement du cerveau. Elle intervient sur l'équilibre, l'humeur, les facultés mentales. Les apports conseillés en vitamine B12 sont très faibles, environ 3 microgrammes par jour. Du côté de l'assiette : viandes, les poissons et les crustacés.
- ✓ La vitamine C ou acide ascorbique est une substance indispensable à notre organisme, notamment pour produire les globules blancs du système immunitaire, mais c'est aussi une substance nécessaire à la synthèse du cortisol, une hormone qui permet notre adaptation aux stress physique (blessures, activité physique) ou psychologique.
- ✓ 4 vitamines du groupe B participent à la synthèse des neurotransmetteurs et diminuent ainsi l'anxiété, l'insomnie, la dépression. La vitamine B 3 ou niacine aide le cerveau à se débarrasser des radicaux libres qui entravent son fonctionnement. Elle joue un rôle dans la transmission optimale de l'influx nerveux. Elle possède un effet favorable sur l'humeur, en favorisant la synthèse de la sérotonine. En association avec les B 1 et B 2, elle joue un rôle essentiel dans la production d'énergie. Du côté de l'assiette : L'avocat, les céréales complètes, la figue, la levure de bière, les pois, le riz brun, le son, les graines de sésame et de tournesol.
- ✓ La vitamine B 6 ou pyridoxine intervient dans des nombreuses étapes du métabolisme des acides aminés. Elle a donc une action sur des fonctions cérébrales.

## Bon à savoir



Le magnésium réduit le stress et empêche l'augmentation du cortisol. Il combat le stress en s'opposant aux conséquences d'un taux de cortisol excessif, et en améliorant l'énergie disponible. Avoir chaque jour suffisamment de magnésium permet de conserver toutes ses facultés face à un stress aigu, mais aussi d'éviter la fatigue latente qui touche souvent les stressés chroniques (par exemple des **eaux minérales** Hépar, Contrex, Badoit, Quézac).

Le plus dure reste pour nous tous le changement de nos habitudes. Comment faire le changement d'habitude sans pour autant être frustrer ? car si cela ne se fait avec plaisir ce changement ne durera pas longtemps et mettre en place un changement pour qu'il devienne notre quotidien demande forcément un effort, un déclic et un besoin.

- ❖ Ne changez qu'une habitude à la fois » Peu importe quelle habitude vous choisissez. Choisissez-en une seule. Vous voudrez en faire plus d'une, mais ne le faites pas.
- ❖ Créez des habitudes positives que vous aimez.
- ❖ Commencez aussi petit que possible (Faites-le simplement 5 minutes la première semaine, et essayez d'être aussi constant que possible. Puis passez à 10 minutes. Un petit changement est de loin la méthode la plus efficace que j'ai utilisée pour changer mes habitudes. Les changements lents durent.)

### Des conseils :

- ❖ Déjeunez une heure maximum après vous être levé. Vous devez renflouer vos réserves de glycogène (provision de sucre dans le sang) qui ont diminué au cours de la nuit. Si vous n'avez pas faim le matin, c'est peut-être parce que votre foie est surchargé.
- ❖ Prenez des collations en avant midi et en après-midi pour éviter une chute de cortisol qui se produit généralement vers 16-17h00. Une collation avec un fruit, quelques amandes, un carré de chocolat noir à plus de 70% peuvent vous aider à vous détendre.
- ❖ Attention aux sucres raffinés : pain baguette, chocolat, gâteaux, pâtisseries, farine blanche, riz blanc...etc. En plus d'être acidifiants et déminéralisant, ils sollicitent nos glandes surrénales et finissent par les épuiser.

- ❖ Apprenez à mastiquer, à respirer et à relaxer. Ajoutez une séance de relaxation dans votre routine ou tout simplement respirez 3 grandes respirations avant de manger.
- ❖ Essayez la gelée royale fraîche. Ce super aliment est extrêmement nutritif et nourrit les glandes surrénales.
- ❖ Ajoutez de la vitamine C. Optez pour une vitamine C tamponnée non acidifiante. La vitamine C est essentielle à la cascade hormonale des surrénales et à la sécrétion des hormones. Oui, mais je mange des oranges ! La quantité de vitamine C que procure l'alimentation n'est pas suffisante pour soutenir les surrénales durant les périodes de stress ou lors de rétablissement de la fatigue surrénalienne.
- ❖ Eviter les boissons excitantes : café, thé noir, coca cola, boissons énergisantes.
- ❖ Eviter les aliments sucrés : sucre, bonbons, chocolat, sodas, sucres lents.
- ❖ Eviter les épices et les plats épicés : poivre, piment, gingembre, curry...

Lorsque nous sommes confrontés à des difficultés émotionnelles nous avons tendance à nous tourner vers la nourriture pour ajuster nos émotions. Si manger lorsqu'on est stressé permet de nous détendre rapidement cela n'est pas une solution utilisable à long terme car nos émotions sont toujours là, simplement enfouies. Se tourner vers la nourriture nous empêche donc de traiter nos émotions correctement ce qui nous dévore de l'intérieur, laissant alors un sentiment misérable après la consommation de nourritures.

### **Voici quelques pistes à suivre pour ne plus vous laisser aller à l'appel de la fourchette :**

- Identifiez vos émotions : observez comment vous vous sentez. Ensuite décrivez votre ressenti sur une feuille de papier. C'est un moyen d'exprimer des émotions sans les garder enfermées.
- Ajustez vos émotions : imaginez que vous pouvez ajuster vos émotions comme un curseur. Situez l'intensité de votre ressenti sur une échelle de 1 à 20 et réfléchissez ensuite à ce dont vous avez besoin pour placer le curseur plus bas. Par exemple si vous vous sentez à 17, réfléchissez à ce qu'il vous faudrait pour atteindre le 10.
- Apprenez la méditation de "pleine conscience" et la cohérence cardiaque : la méditation de "pleine conscience" consiste à suivre des pensées, des sentiments, ou des perceptions et de les observer sans essayer d'interagir avec eux ou de les modifier. Autrement dit cela revient à maintenir une prise de conscience détachée, sans aucune forme de jugement, pour devenir plus conscient de son corps, de sa vie et de son environnement.

- Apprenez à ne plus combattre vos émotions : plus vous essayez de lutter et de combattre vos émotions plus ils grandiront en vous jusqu'à finir par devenir complètement incontrôlables. Donc si vous vous sentez triste, sentez-vous triste. Dites-vous que vous pouvez accepter vos émotions et qu'il ne s'agit pas d'une faiblesse ou d'une erreur. Au lieu de les enfouir, cherchez plutôt un moyen de les gérer, par exemple en téléphonant à un ami proche et en discutant.
  
- Arrêtez de vous sentir coupable : nous sommes sans doute notre plus grand critique mais à chaque fois que nous nous sentons coupable nous nous imposons une punition qui nous empêche de nous apaiser. Mais ce schéma ne fait qu'entraîner dans une spirale de comportement alimentaire déréglé. A l'inverse, en ayant de la compassion à votre encontre vous développez une force qui permet ensuite de limiter le déclenchement de comportements alimentaires impulsifs.
  
- Adoptez une routine : certaines routines peuvent permettre d'évacuer correctement nos émotions en améliorant notre prise de conscience de nous-mêmes. Un rituel peut être aussi simple qu'allumer un bâton d'encens systématiquement tous les soirs en rentrant du travail ou de chanter une chanson relaxante.
  
- N'oubliez pas de varier les huiles : olive, colza, pépins de raisin, noix, lin... Chacune a ses bienfaits, et ils diffèrent selon les huiles. Par exemple, très efficace contre le vieillissement grâce à son importante teneur en antioxydants et en acides gras monosaturés, l'huile d'olive se révèle excellente pour lutter contre le stress.

Bien qu'il n'existe pas d'aliment miracle qui puisse combattre ou diminuer le stress, le stress en revanche augmente les besoins en certains nutriments.

- Lorsque vous mangez des aliments sucrés, le taux de sucre sanguin monte en flèche et le corps doit donc produire plus de cortisol pour équilibrer ce taux. Le problème est qu'un taux élevé de cortisol peut provoquer des troubles du sommeil, une diminution des réactions immunitaires, des maux de tête et des fringales malsaines.
- Les édulcorants artificiels peuvent provoquer de nombreux problèmes de santé comme des maux de tête, des troubles métaboliques et des maladies cardiovasculaires. Ils créent également une dépendance au sucre en reprogrammant vos papilles gustatives et en vous donnant encore plus envie d'aliments sucrés (majoritairement mauvais pour la santé).

- Les glucides transformés ou raffinés ont certes bon goût mais n'apportent rien de bon à votre corps. Ils n'ont aucune valeur nutritionnelle et sont tout simplement des calories inutiles. Ils conduisent aussi à un taux de sucre sanguin fluctuant, ce qui provoque l'unatisme et irritabilité.
- Un verre de vin peut vous aider à vous relaxer après une longue journée de travail. Mais en buvant plus qu'un verre, vous n'obtiendrez aucun des bénéfices de l'alcool, bien au contraire, vous ne faites qu'ajouter du stress à votre vie ! En effet, boire de l'alcool augmente la production d'hormones qui vous laissent vous sentir plus anxieux et plus stressé. Cela peut aussi augmenter votre pression sanguine et votre fréquence cardiaque et déclencher des symptômes similaires aux symptômes du stress.
- Si vous ne pouvez pas vous passer de votre tasse de café le matin, vous n'avez pas besoin d'y renoncer complètement. Par contre si vous buvez plusieurs tasses de café par jour, vous êtes probablement plus stressé qu'en bonne santé. Trop de caféine provoque des troubles des glandes surrénales. Elle stimule le système nerveux et provoque une hausse de la pression sanguine et de la fréquence cardiaque et cause ainsi de l'anxiété. Si vous souffrez d'anxiété, il serait judicieux d'arrêter la caféine.

## 11. Le stress en milieu hospitalier :

**Repérage des facteurs** : Le syndrome d'épuisement professionnel, équivalent en français du terme anglais burnout, se traduit par un « épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel ».

### Manifestations cliniques et démarche diagnostique :

Ce syndrome peut se traduire par des manifestations plus ou moins importantes, d'installation progressive et souvent insidieuse, en rupture avec l'état antérieur, notamment (liste non exhaustive) :

- ✓ **Emotionnelles** : anxiété, tensions musculaires diffuses, tristesse de l'humeur ou manque d'entrain, irritabilité, hypersensibilité, absence d'émotion ; cognitives : troubles de la mémoire, de l'attention, de la concentration, des fonctions exécutives.
  
- ✓ **Comportementales ou interpersonnelles** : repli sur soi, isolement social, comportement agressif, parfois violent, diminution de l'empathie, ressentiment et hostilité à l'égard des collaborateurs ; comportements addictifs.
  
- ✓ **Motivationnelles ou liées à l'attitude** : désengagement progressif, baisse de motivation et du moral, effritement des valeurs associées au travail ; doutes sur ses propres compétences (remise en cause professionnelle, dévalorisation).
  
- ✓ **Physiques non spécifiques** : asthénie, troubles du sommeil, troubles musculosquelettiques (type lombalgies, cervicalgies, etc.), crampes, céphalées, vertiges, anorexie, troubles gastro-intestinaux.

La démarche diagnostique permet de caractériser le syndrome en repérant des pathologies sous-jacentes éventuelles telles que, notamment, un trouble de l'adaptation, un trouble anxieux, un trouble dépressif ou un état de stress post-traumatique.

## 12. Analyse des facteurs :

La recherche des facteurs de risque commence par l'analyse des conditions de travail. Cette analyse repose sur une démarche structurée, coordonnée par le médecin du travail avec l'appui de l'équipe pluridisciplinaire (ergonome, psychologue du travail, etc.). Elle peut s'appuyer sur les six catégories de facteurs de risque psychosociaux suivantes tirées du rapport Gollac5.

- ✓ Intensité et organisation du travail (surcharge de travail, imprécision des missions, objectifs irréalistes, etc.).
- ✓ Exigences émotionnelles importantes avec confrontation à la souffrance, à la mort, dissonance émotionnelle.
- ✓ Autonomie et marge de manœuvre.
- ✓ Relations dans le travail (conflits interpersonnels, manque de soutien du collectif de travail, management délétère, etc.).
- ✓ Conflits de valeurs.
- ✓ Insécurité de l'emploi.

L'existence de ressources dans le travail est protectrice (soutien social, stabilité du statut, collectif de travail vivant, moyens techniques, matériels et humains suffisants).

L'analyse doit également porter sur les antécédents personnels et familiaux, les événements de vie, la qualité du support social et le rapport au travail. Le risque de développer un syndrome d'épuisement professionnel peut être associé à des antécédents dépressifs, à certains traits de personnalité pouvant limiter les capacités d'adaptation.

**Il n'y a pas de solutions miracle, mais simplement des méthodes à exploiter et appliquer selon le ressenti et le vécu de chaque personne.**

## 13 : Quelques conseils pour combattre le stress dans son environnement de travail :

**D'abord, assurez-vous que votre environnement de travail ne vous nuise pas :**

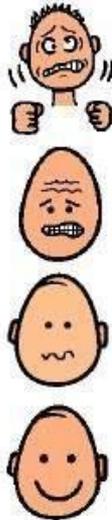
- ❖ Éliminez les distractions.
- ❖ Choisissez un éclairage approprié, un endroit calme et qui vous convient le mieux.

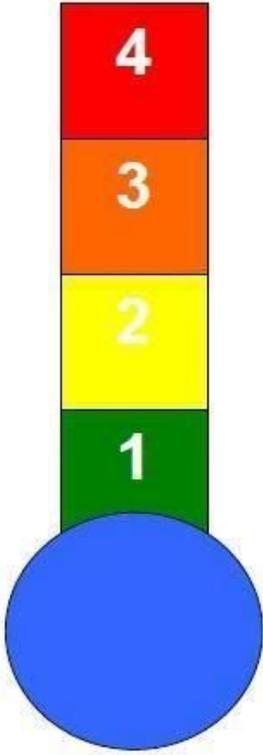
- ❖ Ensuite, chassez les idées-parasites qui occupent votre esprit en réglant les petits tracas qui vous dérangent : liste d'emplètes à faire, courriels à lire, discussion avec un proche, etc.
- ❖ Des pensées apparaissent lorsque vous tentez de « ne penser à rien ». Ce sont des idées-parasites qui nuisent à votre concentration.

Annexe 7 : Thermomètre de stress (avec pictogrammes)

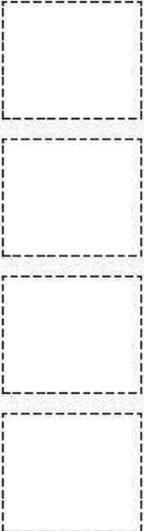
**Thermomètre de stress**

Je me sens...

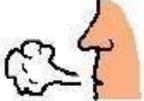




Stratégies de relaxation



**Exemples de stratégies de relaxation**

<p>aire de repos</p> 	<p>lecture</p> 	<p>exercice de respiration</p> 	<p>objet sensoriel</p> 
--	--	--	--

## 13.1 Activités de détente

1. Accordez-vous un moment pour pratiquer une activité qui vous permet de relaxer. La lecture d'un roman, la pratique d'un sport, la rencontre d'un ami qui vous changera les idées ou tout autre passe-temps peuvent convenir. Vous verrez qu'une demi-heure suffit pour ressentir des effets bénéfiques.
2. Dans votre esprit, inscrivez chacun de ces irritants sur un morceau de papier à mesure qu'ils apparaissent. Ensuite, pliez chaque note et placez-la à l'intérieur de votre ballon. Répétez cette visualisation jusqu'à ce que vous ayez vidé votre esprit. Lorsque vous êtes prêt, inspirez profondément afin de gonfler le ballon puis laissez-le s'envoler. Ouvrez lentement les yeux.



### **Un discours interne positif**

Lorsque vous identifiez un agent stressant ou que vous commencez à ressentir vos premiers symptômes de stress, il est important de ne pas vous laisser gagner par la panique.

Un discours interne positif peut vous aider à garder la tête froide. Lorsque vous vous préparez pour une performance stressante, pensez aux raisons qui vous motivent à relever ce défi. Si un événement stressant survient inopinément, rappelez-vous que vous êtes capable d'y faire face. De plus, évitez de sauter trop vite aux conclusions, surtout si elles vous apparaissent négatives !

### **Relaxation et visualisation.**

Des exercices de relaxation peuvent vous aider à vous préparer au travail intellectuel ou à retrouver votre concentration lorsque le stress se fait sentir.

## 14. Adopter un mode de vie anti-stress

### De saines habitudes.

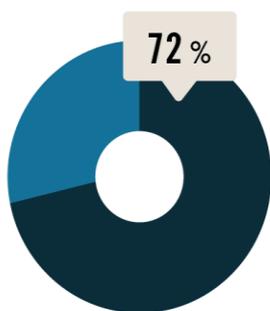
Une bonne hygiène de vie est la meilleure défense contre le stress. Lorsque vous êtes en pleine forme, il est plus facile de faire face aux surprises du quotidien. Vous connaissez les habitudes à adopter : maintenir une alimentation saine, dormir suffisamment, faire régulièrement de l'activité physique et éviter l'alcool et la cigarette. Évidemment, personne ne s'attend à ce que vous y parveniez du jour au lendemain !

### Développer des aptitudes.

Apprendre à voir le bon côté des choses est un talent qui se développe. Un discours interne positif va souvent de pair avec de bonnes aptitudes de communication, de négociation et de résolution de problème. S'exprimer au « je » (je n'apprécie pas ce retard.) plutôt qu'interpeller autrui (tu arrives toujours en retard !) est un exemple d'habileté sociale qui permet de détendre les interactions. S'entourer d'amis qui possèdent ces qualités peut vous aider à développer à votre tour ces aptitudes.

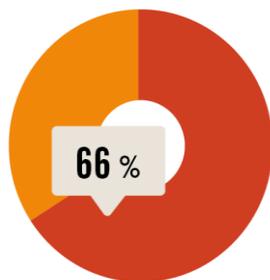
## 15. Stress au travail

Principales **causes** du stress lié au travail

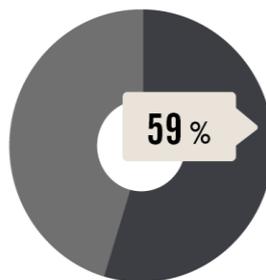


**Réorganisations  
et précarité  
de l'emploi**

(source : enquête  
EU-OSHA)



**Longues journées  
de travail et charge  
de travail excessive**



**Harcèlement  
et intimidation  
au travail**



On parle de stress au travail quand une personne ressent un déséquilibre entre ce qu'on lui demande de faire dans le cadre professionnel et les ressources dont elle dispose pour y répondre. Les situations stressantes qui s'installent dans la durée ont toujours un coût pour la santé des individus qui les subissent. Elles ont également des répercussions négatives sur le fonctionnement des entreprises (turnover, journées de travail perdues, perte de qualité de la production, démotivation,).

La démarche de prévention collective consiste à réduire les sources de stress dans l'entreprise en agissant directement sur l'organisation, les conditions de travail, les relations sociales...

## 15.1 Comment faire pour se sentir bien sur un lieu de travail qui nous étouffe ?

**A. Plutôt que de développer des stratégies pour résister au stress, vous pouvez tenter de le réduire, mieux de l'éradiquer, en l'attaquant directement à la source. Mais pour cela, il vous faut d'abord en déterminer les causes.**

- Cherchez-les en particulier parmi les principaux générateurs de stress au travail que sont :
- Une surcharge de travail.
- Une gestion du temps difficile.
- Un niveau d'exigence professionnelle trop élevé.
- La pression de votre hiérarchie.
- Une mission mal définie.
- Un manque de visibilité et des incertitudes quant à l'avenir.
- Un changement d'organisation voire des changements à répétition.
- Des conflits ou des relations interpersonnelles tendues.
- Un déséquilibre vie pro / vie perso.
- Un manque de reconnaissance.

**Alors, qu'en est-il pour vous ?**



## **B. Positivez**

Le stress provient principalement de facteurs psychologiques, aussi il peut être très efficace de le combattre sur son propre terrain. Pour cela, commencez par adopter le bon état d'esprit et po-si-ti-ver ! Il ne tient qu'à vous de voir le bon côté des choses car il en existe toujours un. Faites l'effort de regarder les événements sous un angle favorable et conservez, en toute circonstance, la « positive attitude.

## **C. Relativisez**

Dans le prolongement du point précédent, il est important de savoir relativiser ses erreurs ou ses échecs. Quelles en sont les conséquences réelles ? Qui cela impacte-t-il vraiment ? Ne surestimez pas la gravité des erreurs commises, prenez du recul et changez de point de vue. Vous verrez tout de suite qu'il est préférable de dédramatiser et de retenir au contraire les leçons de cette expérience.

## **D. Donnez-vous de la visibilité**

Parmi les principaux facteurs d'anxiété, le manque de visibilité qui laisse place à l'incertitude. Pour y remédier, pensez à planifier vos principales activités. Vous pourrez ainsi visualiser clairement ce que vous avez à faire et quand vous le ferez. L'une des méthodes les plus efficaces dans ce domaine consiste à organiser sa journée la veille pour le lendemain. Prenez une petite 10aine de minutes en fin de journée pour faire cet exercice et vous verrez combien votre soirée sera plus détendue.

## **E. Prévoyez large**

Quoi de plus stressant que de se retrouver à court de temps ? C'est probablement la 1ère cause de stress au quotidien pour l'immense majorité d'entre nous. Alors habituez-vous à prendre de l'avance pour éviter autant que possible les retards. Et sur ce point, n'hésitez pas à avoir la main lourde et prévoyez large, il serait frustrant de faire l'effort pour rien. De même, comme des imprévus ne manqueront pas d'arriver, intégrez d'office une marge de sécurité : il est conseillé de ne pas charger son emploi du temps à plus de 50% pour laisser de la place aux imprévus et sollicitations diverses.

**F.** Même en laissant une bonne marge aux imprévus, vous n'êtes pas à l'abri d'une surcharge de travail qui ne manquera pas de faire monter en flèche votre stress. Mais le mieux est encore de savoir dire non quand vous avez de bonnes raisons.

## **G. Faites une seule tâche à la fois**

Autre règle d'or pour ne pas stresser inutilement, éviter à tout prix le multitâche. De nos jours les occasions de se laisser distraire sont si nombreuses (emails, appels téléphoniques, réseaux sociaux...) qu'il est difficile de rester concentré(e) sur la tâche en cours. Le risque est alors de zapper en permanence et de se disperser sans faire avancer les choses. Au bout du compte, notre avance s'estompe et on se retrouve rapidement en situation d'urgence.

- H.** N'oubliez pas que nous ne sommes pas des machines. Nous avons tous besoin de faire des pauses dans notre travail pour nous ressourcer avant de repartir de plus belle. Prenez le temps de respirer que ce soit à la machine à café, par une petite marche, ou en faisant un brin de lecture. Cela permet d'éviter la fatigue et le stress qui l'accompagne.
- I.** Autre facteur d'anxiété, la crainte de ne pas se rappeler tout ce que l'on a à faire. On a souvent tendance à sur-solliciter sa mémoire, à s'encombrer l'esprit de tout un tas de choses. Cette profusion (qui se transforme parfois en confusion) entretient directement notre stress au quotidien.
- J.** Autre moyen de limiter son exposition au stress, aménager un environnement de travail agréable et adapté. Pensez d'abord à organiser votre espace de travail, à trier et ranger régulièrement vos dossiers. Difficile de rester zen quand on ne sait pas où se trouvent les choses dont on a besoin.
- K.** Si vous privilégiez votre vie pro au détriment de votre vie perso, vous risquez fort de mal vivre cette situation et finirez tôt au tard par la subir. Pour éviter cela, maîtrisez votre temps de travail et gardez suffisamment de place pour vous et pour vos proches.

Les cas de stress dans l'entreprise sont parfois niés ou attribués uniquement à la fragilité ou à l'inadaptation au poste de certains salariés. Face à des manifestations ou des plaintes de stress, il est pourtant primordial de rechercher les liens possibles avec le contexte professionnel. La surcharge de travail, des objectifs insuffisamment définis, des relations difficiles avec la hiérarchie ou les collègues, un manque d'autonomie peuvent être en cause.

Si des facteurs de stress liés au travail sont mis en évidence, des mesures de prévention adaptées permettront en priorité de les supprimer.

On s'enferme souvent dans une routine en pensant se protéger du monde extérieur on ne voulant faire aucune modification dans son quotidien.

- ✓ Osons le changement.
- ✓ Osons nous remettre en question.
- ✓ Osons nous prendre en main.
- ✓ Osons nous offrir un temps de répit.
- ✓ Osons prendre RDV avec nous même une fois par jours pour se recentrer sur nous.
- ✓ Osons être le changement que nous voulons à nous même.
- ✓ Osons être nos choix.

## 16. Quelle prévention ?

L'employeur doit assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale de ses salariés au travail. Pour remplir cette obligation, il doit privilégier les actions de prévention collective. Celles-ci permettent en effet d'agir sur les causes du stress plutôt que sur ses symptômes.

### **Exemple d'un salarié qui travaille dans un cadre administratif**

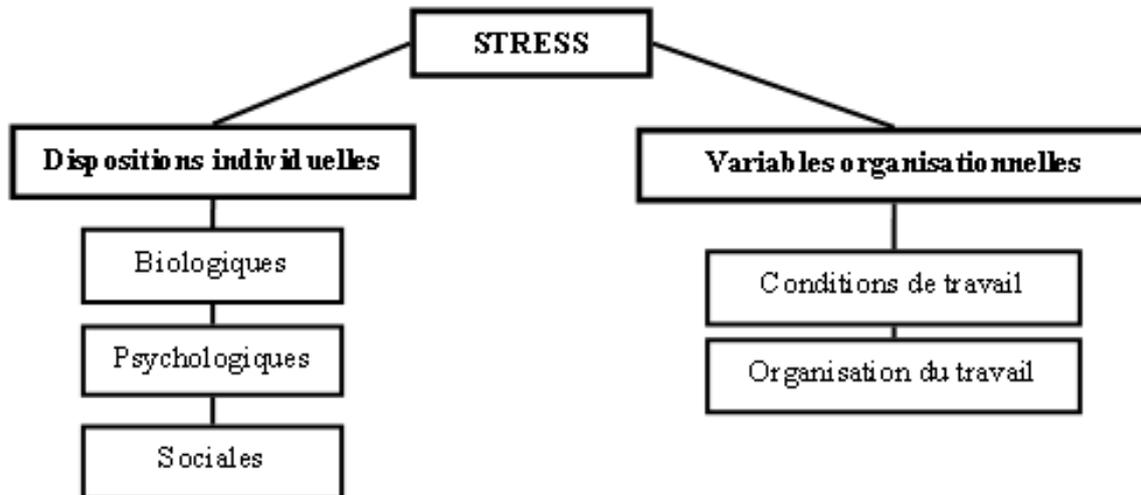
« Le matin, quand je pense à ce qui m'attend, ça m'affole déjà. Je suis constamment interrompue par des gens qui me demandent des renseignements que je n'ai pas, par des collègues qui rentrent dans mon bureau pour consulter des dossiers. Mon supérieur me pose les dossiers sur la table à 18 heures pour que je les boucle pour le lendemain. Et ce logiciel que je n'arrive pas à faire marcher... Je cours. Je suis fatiguée, je rumine... ».

### **Analyse**

Cette salariée ne dispose pas des ressources suffisantes pour faire face aux demandes auxquelles elle doit répondre. Elle est dans un état de stress chronique. Les difficultés qu'elle rencontre sont liées à l'organisation et à la nature de son travail. Les mesures de prévention pourraient ici porter sur une meilleure planification du travail, une organisation permettant de concentrer les demandes de renseignements à certaines heures de la journée, ou encore une formation aux outils informatiques utilisés.

Les facteurs de stress liés au travail sont les mêmes que les facteurs de risques psychosociaux. Ils sont regroupés en six grandes familles (rapport du collège d'expertise de Gollac).

- Intensité et temps de travail : exigences excessives de travail, complexité du travail, difficultés de concilier vie professionnelle et personnelle...
- Exigences émotionnelles : tensions avec le public, obligation de cacher ses émotions...
- Manque d'autonomie : procédures trop rigides, sous-utilisation des compétences...
- Rapports sociaux de travail dégradés : conflit entre collègues et/ou l'encadrement, manque de reconnaissance...
- Conflits de valeurs : conflit éthique (devoir faire des choses que l'on désapprouve), qualité empêchée (ne pas avoir les moyens de faire correctement son travail) ...
- Insécurité de la situation de travail : peur de perdre son emploi, incertitude sur l'avenir de son métier...



### 16.1 Adapter son environnement de travail

L'environnement de travail peut être générateur de stress. Les relations avec vos supérieurs, les délais qui vous sont imposés ou encore le contexte économique. Mais plus sommairement, le lieu dans lequel vous travaillez peut aussi se révéler stressant.

1. L'organisation peut vous être d'une bonne utilité.
2. Planifier les urgences.
3. S'accorder son temps de pose car en dépassant chacun jour pour vouloir absolument finir on obtient une attitude néfaste à soi-même.
4. Identifiez les causes de votre stress pour couper le mal à la racine.
5. Positivez.
6. Notez au maximum pour vous libérer l'esprit.
7. Gardez la forme.
8. Soignez votre environnement de travail.
9. Ne délaissiez pas votre vie perso.
10. Gérer son temps.
11. Communiquer (En période de stress, l'individu a tendance à se renfermer sur lui et à ne pas exprimer ses soucis).

## **Se faire plaisir**

Tout le monde a intérêt à se faire plaisir. Mais les personnes sous l'emprise du stress auront tendance à négliger cet aspect essentiel de la vie quotidienne. Focalisées sur leurs échéances à respecter ou les exigences auxquelles il faut répondre, elles peuvent mettre de côté leur bien-être personnel. Il faut arriver à trouver un équilibre en son bien-être personnel et son activité professionnelle.

## **Les pauses**

Cela peut paraître évident, mais au travail les pauses s'imposent. Pour discuter, se restaurer, se reposer, ou se distraire... S'arrêter dans son travail se révèle bénéfique. Car cette période où l'on coupe avec ses tâches professionnelles permettent d'éloigner la source de stress, en l'occurrence le travail.

## **Retrouver le sommeil**

Un stress qui rallonge, ce sont des nuits qui raccourcissent. « Les troubles du sommeil peuvent signifier que l'on est sous tension ». En cas de stress, le corps reste en alerte par rapport à un changement de l'environnement. « Souvent la crainte d'un chef, les délais pour un dossier ou toute autre source de stress gâchent bien des nuits ».

## **Les efforts physiques**

Le sport a de multiples vertus. Pour votre santé, la pratique régulière d'une activité physique se révèle bénéfique. Encore plus si vous êtes soumis au stress. « Pratiquer une activité physique régulière a des conséquences physiologiques – elle fait circuler les fonctions de l'organisme et mentales, car c'est un moyen de penser à autre chose et de ne pas ruminer ».

## 17. Gérer son stress



Préserver son bien-être ou l'art de la bienveillance envers soi-même se décline en cinq talents :

Être présent à soi :

### A son corps

- ❖ A ses émotions et à ses besoins.
- ❖ Oser prendre soin de soi, quitte à déplaire.

### Bien s'occuper de soi

- ❖ Se faire plaisir.
- ❖ Être à l'écoute de ses limites (lorsqu'on donne à autrui).
- ❖ Faire le tri entre ce qui est bon pour soi et ce qui est nuisible.

### Cultiver un dialogue humain par :

- ❖ L'expression de soi, honnête et assertive (exprimer ce qui est vivant en soi sans agresser, juger ou critiquer l'autre).
- ❖ L'écoute de l'autre, empathique et respectueuse (tenter de comprendre l'autre et qu'il se sente compris, quelle que soit sa façon de s'exprimer).
- ❖ L'expression de la gratitude ou savoir (se) remercier.

### Créer une vie en accord avec qui on est profondément :

- ❖ Lâcher les jugements et les transformer en sentiments / besoins (transformer « ce que je te reproche » en « ce à quoi j'aspire »).
- ❖ Repérer et savourer autant que possible la beauté de chaque instant.

## 17.1 Minimiser son niveau de tension : les sièges de tension

Fermez les yeux et déterminez la nature des sons que vous percevez, par exemple, entendez-vous le bruit du trafic entrant par la fenêtre ? Ou encore le bruit d'une conversation au loin ? Ou le son de la radio ou de la télévision provenant d'une autre pièce ? Prenez note des sons qui vous entourent, et redirigez lentement votre attention vers votre corps ou votre état physique. Commencez par la tête, puis faites de même pour le reste de votre corps jusqu'aux orteils, en notant mentalement les sensations éprouvées par votre corps.

Par exemple, vous ressentirez peut-être une légère démangeaison à la nuque ou un serrement à l'estomac. Lorsque vous aurez « examiné » ainsi votre corps tout entier afin d'y déceler les sièges de tension, ouvrez les yeux et prenez note mentalement de l'endroit où vous avez tendance à accumuler la tension dans votre corps.



### 17.1.1 Minimiser son niveau de tension : vos modes de respiration

Placez une main sur votre estomac, au niveau du nombril. Placez ensuite l'autre main sur le milieu de la poitrine. Et, pendant quelques instants, tout en demeurant assis et en respirant normalement, prenez note du mouvement de vos deux mains.

Est-ce qu'une main bouge plus que l'autre lorsque vous inspirez ou expirez ? La main placée sur l'estomac bouge-t-elle plus que celle placée sur la poitrine ? La main placée sur la poitrine bouge-t-elle plus que celle placée sur l'estomac ? Vos deux mains bougent-elles autant l'une que l'autre ? Si la main placée sur la poitrine bouge plus que celle placée sur l'estomac, vous avez une respiration courte et superficielle,

susceptible de contribuer au stress. Si la main placée sur l'estomac bouge plus que celle placée sur la poitrine, vous avez une respiration profonde et pleine, laquelle peut vous aider à gérer votre stress. Prenez un moment pour noter la manière dont vous respirez tout en essayant d'inspirer et d'expirer profondément, de façon à sentir votre main bouger vers l'intérieur et vers l'extérieur. Prenez quelques minutes pour pratiquer cette respiration profonde et détendue, en laissant à votre main le soin de vous indiquer si vous respirez de façon détendue ou stress.

## **18. Changer votre façon de penser : Un plan d'action**

### **Étape 1 : Analysez votre façon de penser**

**Vérifiez si vos pensées sont rationnelles et positives. Pensez-vous des questions comme :**

- Ai-je entièrement raison à ce sujet ?
- Ai-je déjà vécu des situations qui démontrent que j'ai tort à ce sujet ?
- Est-ce que je raisonne de façon rationnelle ?
- Est-ce que je tente de porter le blâme pour une chose sur laquelle je n'exerce aucun contrôle ?
- Est-ce que je saute trop vite aux conclusions ?
- Qu'est-ce que je crains qu'il se produise ?

**Que concluez-vous de votre façon de penser à la suite de ces questions ?**

### **Étape 2 : Remplacez les pensées négatives par des pensées positives**

**Pour remplacer vos pensées négatives par des pensées positives, optimistes et confiantes, posez-vous des questions comme :**

- Qu'est-ce que je dirais à mon meilleur ami s'il avait les mêmes pensées que les miennes ?
- Comment pourrais-je voir cette situation de façon plus positive ou réaliste ?
- Qu'est-ce que je pourrais me dire à moi-même pour m'aider à me sentir mieux ?
- Lorsque je me suis bien sorti d'une situation semblable dans le passé, qu'est-ce que je m'étais dit à moi-même pour y arriver ?

**Quelles sont vos conclusions ?** Inscrivez ci-dessous une pensée personnelle encore plus positive, optimiste ou confiante.

### **Étape 3 : Changer votre façon de penser : Mettez la situation en perspective**

Si vous éprouvez de la difficulté à changer votre façon de penser, essayez de mettre la situation en perspective. Essayez de prendre du recul par rapport à la situation dans laquelle vous vous trouvez et de réfléchir à d'autres façons possibles de l'analyser. Essayez l'une ou l'autre des techniques suivantes.

#### **A. Discuter de la situation avec un ami sur lequel vous pouvez compter**

Exposez-lui votre situation et ce que vous ressentez.

- Qu'en pense-t-il ?
- Quelle est sa réaction ?
- Ses impressions contredisent-elles les vôtres ?

#### **B. Chercher une personne se trouvant dans une situation semblable à la vôtre, mais qui n'en semble bien s'en sortir**

Demandez-lui ce qu'elle se dit à elle-même pour s'aider à faire face à la situation.

#### **C. Consigner vos pensées sur papier**

Consignez vos pensées sur papier (un journal intime, par exemple). Cela vous aidera à relâcher la tension liée à vos pensées et à voir la situation d'une façon plus objective. Relisez ce que vous avez écrit et voyez si vous pourriez y changer quelque chose.



#### **Étape 4 : Transposez en action votre nouvelle façon de penser**

Une fois que vous avez réalisé que votre façon de penser est négative et stressante, et que vous avez découvert une nouvelle façon de penser, vous devez mettre celle-ci en pratique.

Formulez un énoncé positif, réaliste et optimiste qui sera votre leitmotiv. Exemple : « La prochaine fois que je sentirai l'inquiétude m'envahir, je me dirai : "Ça va aller. Je vais demeurer au-dessus de tout ça". »

#### **Étape 5 : Déterminez les obstacles éventuels à votre plan**

Qu'est-ce qui risque de nuire à la pratique de la pensée positive que vous avez choisie (manque de motivation, oubli, incertitude quant à la manière d'être positif) ? Décrivez ci-dessous ces obstacles potentiels et les mesures que vous comptez prendre pour les surmonter s'ils se présentent. Exemple : « Mon plus grand obstacle est d'oublier mes réflexions positives d'autosuggestion. Je vais donc planifier d'appliquer ces réflexions positives. ».

#### **Étape 6 : Mesurez votre évolution**

L'atteinte du succès dans la réalisation d'un changement dans votre façon de penser exige que vous mesuriez votre évolution ; vous saurez ainsi quand vous aurez atteint vos objectifs. Comment mesurerez-vous votre évolution ? Inscrivez les moyens que vous comptez prendre dans l'espace ci-dessous.

Exemples : Tenez un journal intime, notez vos pensées positives chaque fois que vous utilisez cette technique, collez un « calendrier de votre réussite » sur le réfrigérateur.

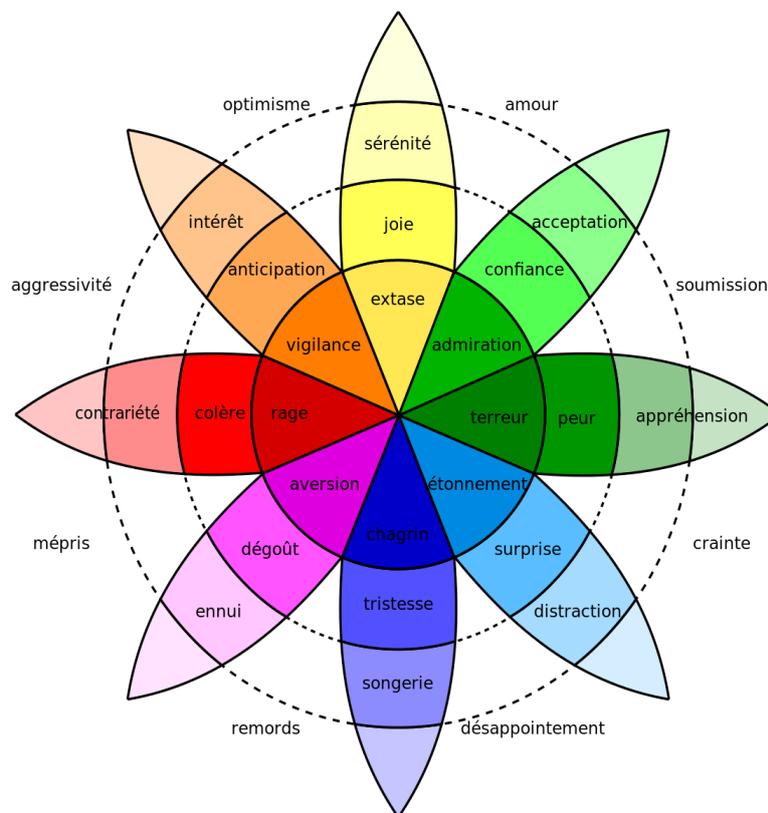
#### **Étape 7 : Récompensez-vous**

Enfin, un plan d'action efficace comprend une récompense visant à couronner le succès atteint. Comment vous récompenserez-vous pour votre succès ? À quelle fréquence vous récompenserez-vous ? Exemple : « La prochaine fois que j'utiliserai des pensées positives, je vais m'acheter un magazine qui me plaît pour le simple plaisir de la chose. » ou « À la fin de chaque semaine, je me récompenserai en allant au cinéma avec un ami ».

## Gérez vos sentiments

Lorsque nous nous sentons inquiets ou troublés, nous laissons parfois nos émotions et nos sentiments dicter notre comportement. Autrement dit, nous laissons nos émotions (colère, tristesse, remords, désespoir ou autres sentiments) dicter ou déterminer notre comportement (nos actions, les mesures que nous prenons). Exemples : « Je suis tellement stressé que je ressens le besoin de m'empiffrer » ou « Je suis tellement en colère que je vais me mettre à hurler ». Lorsque les émotions déterminent votre comportement, vous menez votre vie en fonction de vos émotions.

Vous êtes « axé sur les émotions ». Au lieu de laisser vos émotions déterminer votre comportement, efforcez-vous d'être davantage « axé sur l'action ». Autrement dit, concentrez-vous sur ce que cette situation exige que vous fassiez en dépit du fait que vous puissiez vous sentir temporairement mal à l'aise.



## 19. Gérez vos émotions :

Se pose-t-on assez souvent la question de connaître les conséquences sur notre corps de toutes ces émotions négatives ou des émotions mal gérées qu'on lui inflige ? Avant

de faire taire la douleur, il est important de chercher le nœud émotionnel qui en est la cause.

**60% des personnes adultes qui souffrent d'un stress non géré ont des problèmes pour dormir. On peut observer aussi :**

- Accélération du vieillissement.
- Carences en potassium, magnésium, calcium, vitamines, acide aminé.
- Affaiblissement du système immunitaire (le corps devient alors sensible aux virus, etc.). À un niveau très simple, on sait que les personnes stressées souffrent plus fréquemment d'un rhume.
- Nervosité.
- Irritabilité.
- Contraction musculaire.
- Rhumatisme, arthrose, polyarthrite.
- Ulcères à l'estomac.
- Troubles gynécologiques.
- Dépression, crises de spasmophilie, phobies.
- Troubles de l'alimentation.
- Dépendance.
- Eczéma, psoriasis, herpès, boutons rouges, acné, démangeaisons, chute de cheveux.
- Asthme.
- Migraine.
- Angine de poitrine.
- Infections virales.
- Troubles intestinaux, diarrhée, colopathie, bouche sèche, ballonnement, gastrite, spasmes, gaz.
- Insomnies.
- Hypertension, douleurs dans la poitrine, palpitations.
- Diabète.
- Cancer.
- Cholestérol.
- Maladie du foie.

**La conséquence de plusieurs périodes de stress ou d'anxiété peut avoir des conséquences plus importantes sur notre organisme :**

- Asthme.
- AVC.
- Ballonnements.
- Dérèglements hormonaux.
- Diarrhées.
- Difficultés à respirer.
- Fatigue physique et psychologique.
- Maladies cardiovasculaires (infarctus, hypertension artérielle).
- Perte de concentration.
- Perte de mémoires à court et long terme.
- Prise de poids importante.
- Problèmes de sommeil (difficulté à s'endormir, réveils pendant la nuit, sueurs froides).
- Reflux gastriques.
- Système immunitaire affaibli (vulnérabilité accrue aux infections et inflammations).
- Troubles intestinaux.
- Ulcères.

## 19.1 DIFFERENCE ENTRE LUTTE ET GESTION

**Contrairement à une idée reçue on ne lutte pas contre le stress mais on le gère.**

A la fin de ce mois vous allez recevoir votre salaire. En fonction de son montant vous allez planifier votre budget mensuel, et tenter de vous y tenir.

Si à la fin du mois, votre solde bancaire est fortement débiteur, vous allez avoir des problèmes avec votre banquier, vous allez-même peut-être vous retrouver « interdit bancaire » et privé de carte et de chéquier.

Si votre solde bancaire est légèrement débiteur, et que vous avez un accord avec votre banquier, cela ne posera pas de problème.

Enfin, si votre solde bancaire est créditeur, alors vous pourrez dépenser cet argent ou bien, l'épargner.

Avec le stress, c'est la même chose. Vous avez un capital, que vous pouvez utiliser et dans ce cas, le stress est une source d'énergie bénéfique. Il permet de réagir plus rapidement, de réfléchir plus vite...

Si, à la fin du mois, vous êtes légèrement fatigué, cela n'est pas très grave. Par contre, un stress chronique va vous poser à la longue, des problèmes de santé, une qualité de vie moins bonne.

Une autre idée reçue, est que les sources de stress vont être évitées simplement parce qu'on va apprendre à gérer son stress. C'est un peu comme si un marin avait la possibilité d'éviter une tempête.

En réalité, ce marin saura gérer cette tempête beaucoup mieux qu'un « marin d'eau douce », mais quelles que soient ses performances, il ne pourra éviter la tempête !

## 20. Les pièges à éviter

Ainsi, une personne peut croire qu'elle sait gérer son stress alors qu'elle ne fait que lutter contre le stress.

Par exemple, un cadre responsable d'une équipe, peut avoir de graves problèmes de communication liés à son histoire personnelle, son éducation... Cette personne peut, par exemple, trouver des moyens simples et efficaces pour lutter contre son stress.

Elle va communiquer systématiquement de manière agressive (voire méprisante) avec ses subordonnés hiérarchiques, surtout lorsqu'elle ressentira un stress. De plus, elle va faire son « footing » tous les dimanche matin, ce qui lui permet de « brûler » les hormones de son stress.

Cette personne diminue d'autant ses risques de problèmes de santé liés au stress.

Par contre, ses subordonnés hiérarchiques...

Le deuxième piège est de croire qu'en agissant sur les stressseurs on fait de la gestion du stress !

Effectivement, dans le cadre de la gestion du stress, on peut travailler directement sur les stressseurs, par exemple : déparasitage sensoriel sur le lieu de travail ou remise en cause de l'organisation du travail...

Mais cette manière de faire peut amener une personne dans une recherche constante de contrôle de l'environnement et par exemple, elle choisit de ne jamais changer de service pour la bonne raison qu'elle y trouve son compte même si elle ne s'y plaît pas... (le changement génère un stress... qu'elle veut éviter).

Petit à petit, cette personne perdra sa flexibilité... et par voie de conséquence, le grain de sable prendra une dimension « hors norme ». Un simple changement de service peut affecter une personne au point d'induire une dépression nerveuse.

D'où l'intérêt de travailler sur la manière d'appréhender son environnement avant de travailler sur l'environnement lui-même.

Un chemin de vie peut devenir une véritable ornière !!!

Il faudra donc différencier les actions ponctuelles, des actions de fonds.

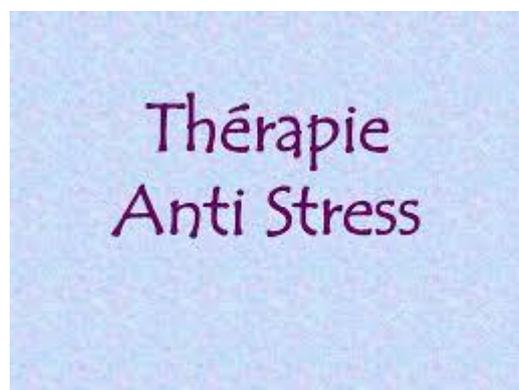
### **Ainsi, la gestion du stress passe par :**

- La prise de conscience des stresseurs.
- Du stress engendré par ces stresseurs.
- Des conséquences possibles de ce stress.
- De l'utilisation des outils qui permettront de le gérer.

Dans tous les cas, un travail sur soi est nécessaire, pour prendre conscience de ses conditionnements, et avoir le choix de s'en défaire.

C'est pour cette raison, qu'une véritable formation à la gestion du stress, ne peut se faire en trois jours ! Une prise de conscience de ses conditionnements est un travail qu'on ne peut faire en si peu de temps.

## **21. Les thérapies anti-stress**



- ❖ La relaxation
- ❖ La méditation.
- ❖ Le yoga.
- ❖ L'Art thérapie.
- ❖ Le Tai chi chuan.
- ❖ La sophrologie.
- ❖ La méditation.
- ❖ Le chant (comme toutes les activités artistiques, le chant à une place spéciale dans le sens ou le travail respiratoire (souffle, respiration ventrale) et la résonance crânienne agissent en induisant un état de conscience modifiée.
- ❖ La danse (permet d'utiliser son corps, de le connaître, ce qui permet une meilleure image de soi, et devient un bon moyen d'épanouissement personnel. Le travail physique, la respiration, les étirements et la coordination musicale concourent à une détente complète).

Et pleins d'autres.... Le mieux est de trouver l'accompagnement qui nous convient !

## 22.Troubles anxieux, paniques et phobiques :

**Anxiété** : État mental de trouble et d'agitation, sentiment d'insécurité indéfinissable, peur sans objet.

**Angoisse** : Englobe l'anxiété et ses signes somatiques d'oppression et de constriction. Phénomène d'intensité croissante : inquiétude > anxiété > angoisse.

**Peur** : État anxieux accompagnant la prise de conscience d'un danger ou d'une menace objective, réels, perçus par chacun.

**Phobie** : Peur irrationnelle spécifique, déclenchée par un objet ou une situation n'ayant pas en eux-mêmes de caractère dangereux. La peur disparaît en dehors de l'objet ou de la situation phobogène. Le danger, la menace sont imaginaires, liées à la personnalité et l'histoire de la personne.

**Les troubles anxieux** peuvent avoir des conséquences importantes sur la vie affective, familiale, professionnelle et sociale. Malgré ces difficultés il est possible de se rétablir de ces troubles.

### **Trouble anxieux généralisé (TAG)**

Le TAG est un état d'anxiété permanente et de soucis excessifs, durant au moins 6 mois. Cette anxiété n'est pas liée à un objet ou à une situation précise. Il s'agit d'une inquiétude excessive de tous les moments de la vie quotidienne (professionnelle, familiale, affective, sociale) que la personne a du mal à contrôler.

### **Symptômes physiques associés**

- ✓ **Tension motrice : fatigue, tension musculaire, agitation ou surexcitation.**
- ✓ **Hypervigilance : difficultés de concentration, troubles du sommeil, irritabilité.**

### **L'attaque de panique**

Une attaque de panique est une montée brusque de crainte intense ou de malaise intense qui atteint son acmé en quelques minutes, avec la survenue de quatre (ou plus) des symptômes suivants :

**N.B. : La montée brusque peut survenir durant un état de calme ou d'anxiété.**

- ✓ Palpitations, battements de cœur sensibles ou accélération du rythme cardiaque.
- ✓ Transpiration.
- ✓ Tremblements ou secousses musculaires.
- ✓ Sensations de « souffle coupé » ou impression d'étouffement.
- ✓ Sensation d'étranglement.
- ✓ Douleur ou gêne thoracique.
- ✓ Nausée ou gêne abdominale.
- ✓ Sensation de vertige, d'instabilité, de tête vide ou impression d'évanouissement.
- ✓ Frissons ou bouffées de chaleur.
- ✓ Paresthésies (sensations d'engourdissement ou de picotements).
- ✓ Déréalisation (sentiments d'irréalité) ou dépersonnalisation (être détaché de soi).

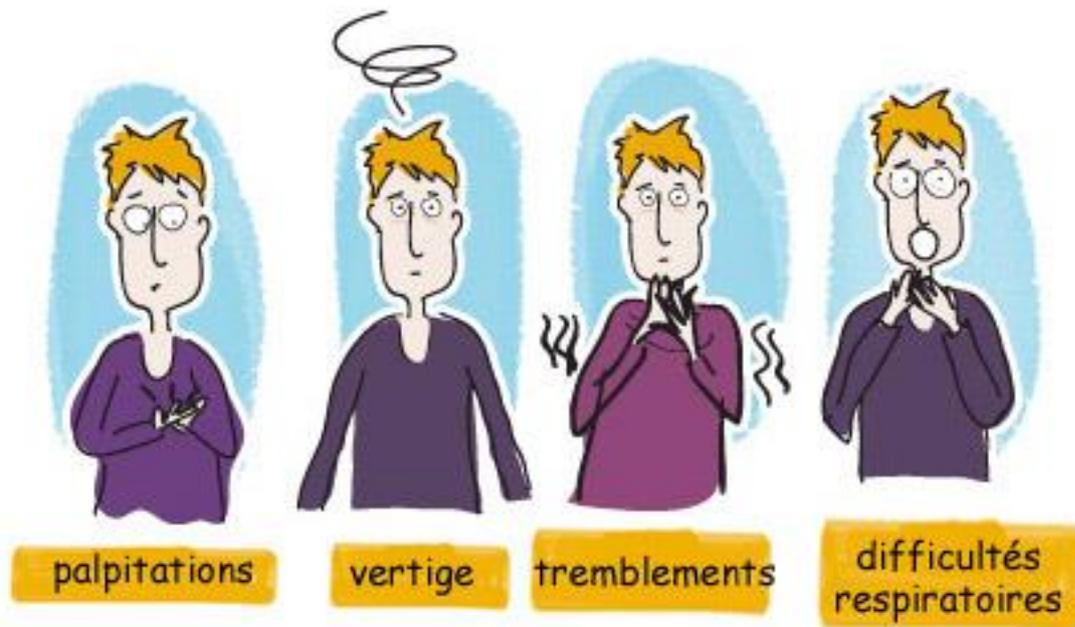
- ✓ Peur de perdre le contrôle de soi ou de « devenir fou ».
- ✓ Peur de mourir.

Des symptômes en lien avec la culture (ex. acouphènes, douleur au cou, céphalées, cris ou pleurs incontrôlables) peuvent être observés. De tels symptômes ne peuvent pas compter pour un des quatre symptômes requis.

### **Réaction physiologique d'alarme**

#### **Concrètement, cela se manifeste par :**

- ✓ Augmentation de la fréquence respiratoire (hyperventilation).
- ✓ L'accélération du rythme cardiaque (tachycardie).
- ✓ Augmentation de la pression artérielle, afflux massif du sang dans les muscles.
- ✓ Augmentation du tonus musculaire.
- ✓ Mise au repos des fonctions digestives (péristaltisme).
- ✓ Vasoconstriction au niveau de la peau, horripilation.
- ✓ Sudation.
- ✓ Augmentation de l'activité cérébrale.
- ✓ Augmentation du métabolisme cellulaire.



Cette réaction physiologique (hyperactivation du système nerveux autonome sympathique) serait adaptée en cas d'un danger réel, elle préparerait l'organisme à l'une des réponses pertinentes dans ce cas : fuir ou combattre. Dans le cas du Trouble Panique, cette réaction n'est évidemment pas appropriée puisque le danger n'est pas réel, mais simplement perçu comme tel par la personne.

L'organisme étant hyperactivé, en hyperéveil, il est donc impossible que la personne s'évanouisse (ce qui est pourtant une des possibilités redoutées par la personne souffrant de trouble panique). En cas d'évanouissement, la cause serait à rechercher du côté d'une autre pathologie : trouble cardiaque, trouble neurologique, trouble biologique.

### **L'hyperventilation et ses sensations désagréables**

A-t-elle seule l'hyperventilation génère beaucoup de sensations physiologiques désagréables et inhabituelles (Emery, 2002).

- ✓ Difficultés respiratoires, sensation de manquer d'air.
- ✓ Sensation de tête vide ou cotonneuse, étourdissements.
- ✓ Mal à la tête.
- ✓ Sensation vertigineuse, vision brouillée.
- ✓ Impression d'irréalité, sentiment de dépersonnalisation.
- ✓ Moiteur des mains, bouffées de chaleur.
- ✓ Picotements aux extrémités, engourdissements.

- ✓ Raideur musculaire, crampes.
- ✓ Douleurs thoraciques.
- ✓ Accélération de la fréquence cardiaque et extrasystoles.

**On trouve souvent des personnes victimes d'attaques de panique chez les gastro-entérologues, car ils pensent avoir des problèmes digestifs.**

## **Techniques comportementales**

### **Le contrôle respiratoire**

#### **Temps 1 : blocage en inspiration**

- Inspirer par le nez.
- Bloquer la respiration, ventre gonflé/contracté pendant 5 à 8 secondes (Valsalva).
- Laisser ensuite les poumons se vider naturellement.
- Faire ensuite 3 ou 4 respirations sans contrôle particulier.
- Puis recommencer le blocage en inspiration plusieurs fois (jusqu'à ce que la panique commence à diminuer).

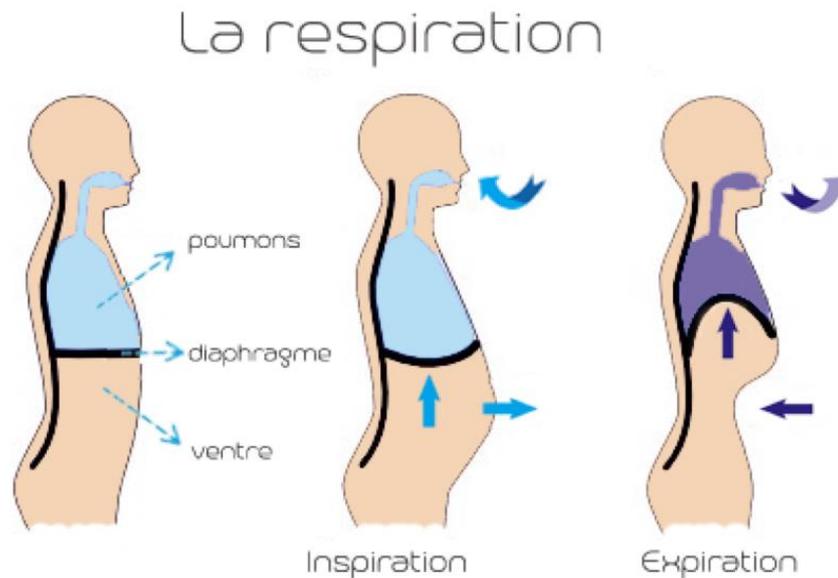
#### **Temps 2 : respirer lentement par le nez**

- Main sur le ventre.
- Inspirer tranquillement pendant 3 secondes.
- Expirer tranquillement pendant 3 secondes.
- Répéter cela 10x.
- Refaire un blocage inspiratoire après un cycle de 10 respirations lentes.
- Recommencer plusieurs cycles jusqu'à une sensation de détente + une respiration naturelle et superficielle, sans effort de concentration ni sensation de tension.

Après une crise, il est utile de prolonger le contrôle respiratoire plusieurs minutes après le retour au calme, cela permet de rééquilibrer les gaz dans le sang. On va apprendre à déceler l'hyperventilation débutante, voici les signes comportementaux :

### Respirer par la bouche :

- Eprouver le besoin de souffler ou de débloquer sa respiration.
- Être pressé de reprendre de l'air avec sa poitrine en fin d'expiration.
- Respirer trop rapidement (>12 fois par min).
- Tendance à respirer en remontant et en reculant les épaules.
- Rentrer le ventre à l'inspiration.
- Soupirer/ bailler souvent.
- Bloquer sa respiration ou inspirer profondément lorsqu'on nous parle de quelque chose qui nous inquiète.



### **Objectif**

Apprendre à bien définir les sensations qui peuvent précéder une crise.

### Epreuve d'hyperventilation volontaire :

Pour s'entraîner il faut se familiariser avec les symptômes physiologiques liés à l'hyperventilation et à mettre en marche le contrôle respiratoire, il faut donc

d'hyperventiler (respirer très rapidement bouche grande ouverte) volontairement en séance pendant 2 mins.

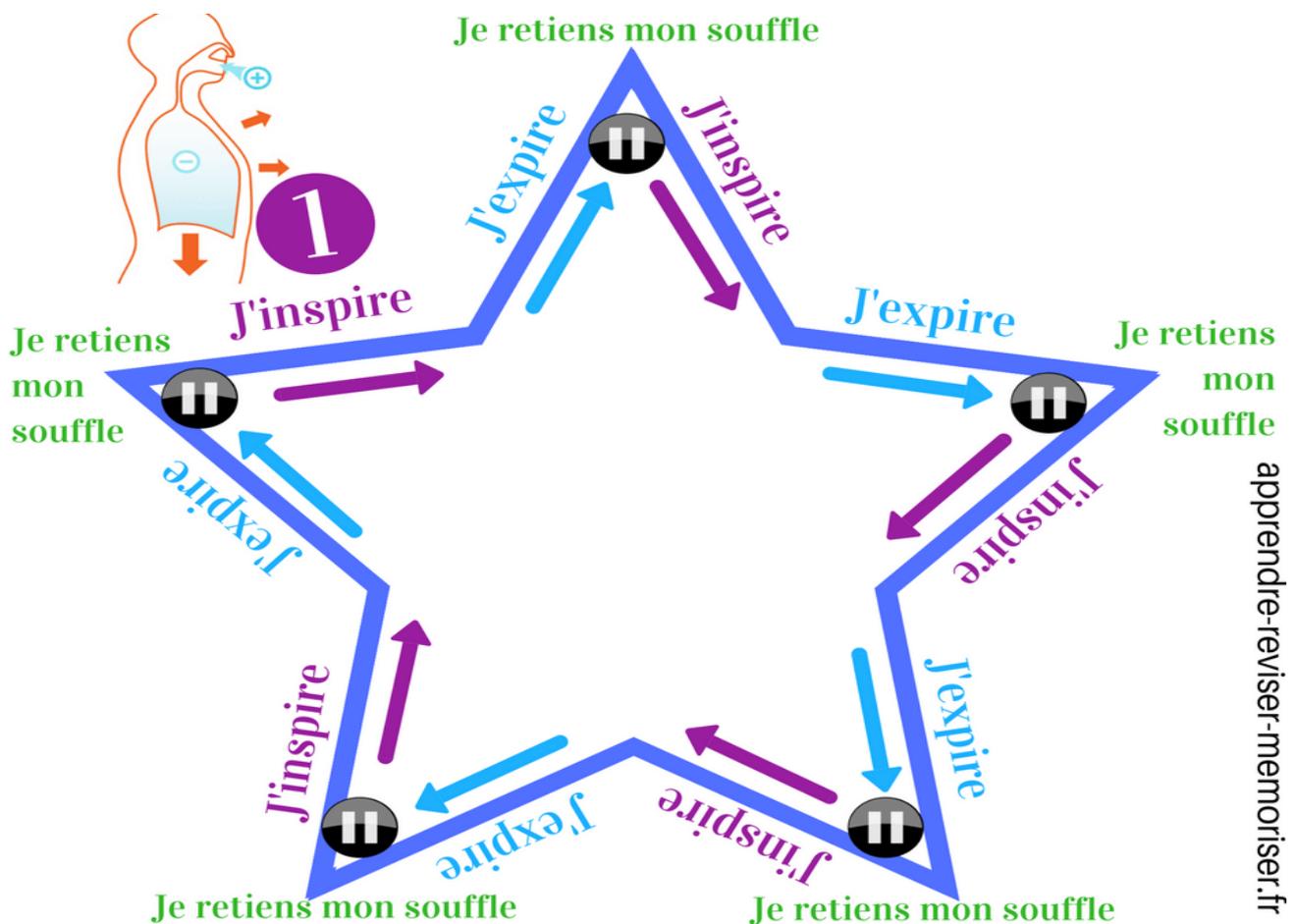
Ensuite opérer le contrôle respiratoire, puis de respirer calmement encore pendant 5 minutes.

On répétera cet exercice régulièrement et autant de fois que nécessaire

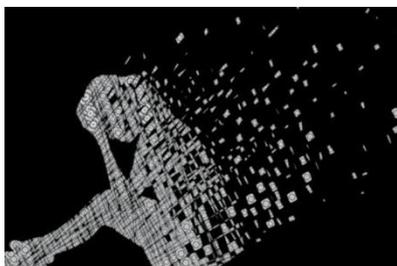
### Intérêt du contrôle respiratoire :

- Neutralise rapidement les conséquences physiologiques de la réaction d'alarme
- Efficace en quelques minutes (alors que les tranquillisants mettent 20 à 30 mins pour agir)
- Applicable partout, même au cours de la pire crise
- Auto-contrôle (on ne dépend de personne)
- Cela brise la spirale de l'angoisse en montrant au patient qu'il peut contrôler sa panique.

L'entraînement régulier préalable est nécessaire ! Il faut que cela devienne un réflexe.



## 23 : La dépression



Le patient dépressif se présente avec des plaintes le plus souvent non spécifiques qui ne permettent pas de poser d'emblée le diagnostic de dépression majeure.

La dépression est une maladie qui se caractérise notamment par une grande tristesse, un sentiment de désespoir (humeur dépressive), une perte de motivation et de facultés de décision, une diminution du sentiment de plaisir, des troubles alimentaires et du sommeil, des pensées morbides et l'impression de ne pas avoir de valeur en tant qu'individu. Le terme « dépression », encore tabou il n'y a pas si longtemps, est souvent employé à tort dans le langage courant pour décrire les inévitables périodes de tristesse, d'ennui et de mélancolie que tous sont appelés à vivre à un moment ou à un autre sans qu'il s'agisse pour autant d'une maladie.

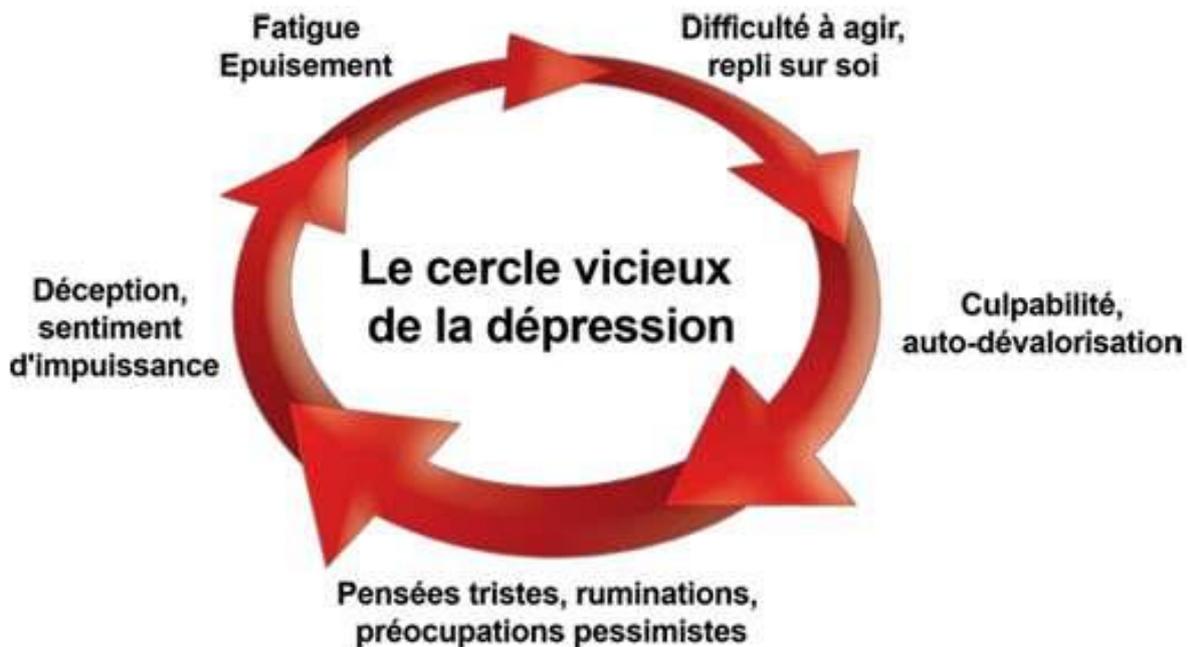
Par exemple, être triste après la perte d'un proche ou avoir un sentiment d'échec en cas de problèmes au travail est normal. Mais lorsque ces états d'âme reviennent chaque jour sans raison particulière ou persistent longtemps même avec une cause identifiable, il peut s'agir d'une dépression. La dépression est en fait une maladie chronique, répondant à des critères diagnostiques bien précis.

Outre la tristesse, la personne dépressive entretient des pensées négatives et dévalorisantes : « je suis vraiment nul », « je n'y arriverai jamais », « je déteste ce que je suis ». Elle se sent sans valeur et a du mal à se projeter dans l'avenir. Elle n'a plus d'intérêt pour des activités autrefois appréciées.

La dépression est l'un des troubles psychiatriques les plus fréquents, 7,5 % des français de 15 à 85 ans ont connu un épisode dépressif au cours des 12 derniers mois.

D'après l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), d'ici 2020, la dépression deviendra la 2e cause d'invalidité à travers le monde, après les troubles cardiovasculaires.

La dépression peut survenir à tout âge, y compris dans l'enfance, mais elle apparaît pour la première fois le plus souvent à la fin de l'adolescence ou au début de l'âge adulte.



### Le Trouble dysthymique (dys = dysfonctionnel et thymie = humeur)

Il est caractérisé par une humeur dépressive présente la majeure partie du temps pendant au moins deux ans, associée à des symptômes dépressifs qui ne remplissent pas les critères d'un Épisode dépressif majeur. Il s'agit d'une tendance dépressive, sans qu'il y ait une dépression majeure. Le Trouble dépressif non spécifique est un trouble de caractère dépressif ne répondant pas aux critères de trouble dépressif majeur, ni de trouble dysthymique. Il peut s'agir par exemple d'un trouble de l'adaptation avec humeur dépressive ou d'un trouble de l'adaptation avec humeur à la fois anxieuse et dépressive.

D'autres termes sont utilisés à côté de cette classification du DSM4 (manuel de classification des troubles mentaux) :

- ✓ **Dépression anxieuse.** Aux symptômes habituels de la dépression s'ajoutent une appréhension et une anxiété excessives.
- ✓ **Troubles bipolaires** auparavant qualifié de maniaques dépression.

Ce trouble psychiatrique se caractérise par des périodes de dépression majeure, avec des épisodes maniaques ou hypomaniaques (euphorie exagérée, surexcitation, forme inversée de dépression).

#### ✓ **Dépression saisonnière**

État dépressif qui se manifeste de façon cyclique, habituellement pendant les quelques mois de l'année où l'ensoleillement est au plus bas.

#### ✓ **Dépression du postpartum**

Chez 60 % à 80 % des femmes, un état de tristesse, de nervosité et d'anxiété se manifeste dans les jours après l'accouchement. On parle de baby blues qui dure entre un jour et 15 jours. Habituellement, cette humeur négative se résorbe d'elle-même. Cependant, chez 1 femme sur 8, une réelle dépression s'installe immédiatement ou apparaît dans l'année qui suit la naissance.

La dépression suite à un deuil. Dans les semaines suivant la perte d'un être cher, les signes de dépression sont fréquents, et cela fait partie du processus de deuil. Cependant, si ces signes de dépression persistent plus de deux mois, ou s'ils sont très marqués, il faut consulter un spécialiste.

#### ✓ **L'épisode dépressif**

La forme la plus courante et typique de dépression est l'épisode dépressif. Un seul épisode d'au moins 2 semaines incluant un ensemble de symptômes surviennent pendant quelques semaines à plusieurs années. Les épisodes dépressifs isolés sont considérés comme étant unipolaires. Environ un tiers des individus affectés ne subissent qu'un seul épisode ou une seule « phase » dans leur vie. Cependant, si la dépression n'est pas traitée correctement, des épisodes dépressifs récurrents risquent de survenir dans le futur. Les épisodes dépressifs sont toujours plus ou moins invalidants.

#### ✓ **Le trouble dépressif récurrent**

Quand l'épisode dépressif se répète, on parle de trouble dépressif récurrent ou de trouble dépressif majeur. Celui-ci commence le plus souvent à l'adolescence ou au début de l'âge adulte. Les personnes présentant ce genre de dépression récurrente vont subir des phases dépressives qui peuvent durer des mois, voire des années, en alternance avec des phases d'humeur normale. Ce type de trouble dépressif est très

invalidant et de nature unipolaire (il n'y a donc pas de phase maniaque ou hypomaniaque). Souvent on utilise aussi les termes de dépression « classique » ou « clinique ».

## **Trouble dépressif majeur bref récurrent**

---

- Image complète du syndrome d'épisode dépressif majeur sans la durée minimale de 2 semaines
- Une évolution chronique avec au moins un épisode complet de dépression pendant quelques jours par mois
- Jusqu'à 20 épisodes ou plus par an
- Déficit significatif et risque accru de suicide
- Ce trouble a été sous-estimé, mais maintenant le traitement est justifié en raison du niveau d'invalidité qu'il cause

## ✓ La dysthymie

La dysthymie est caractérisée par des symptômes plus légers et moins caractéristiques que ceux d'un épisode dépressif ou d'une dépression récurrente. Cependant il s'agit d'un trouble persistant avec des symptômes qui durent au moins 2 ans, parfois même des décennies. C'est pour cette raison qu'on l'appelle aussi « dépression chronique ». Ce trouble est unipolaire et affecte le fonctionnement de la personne, mais de manière moins incapacitante. Les personnes souffrant de ce type de dépression peuvent devenir malades de manière plus aiguë et faire une dépression majeure ; on parle de dépression double quand les deux diagnostics sont présents.

## ✓ La dépression bipolaire I

Ce type de dépression survient au cours d'un trouble bipolaire, appelé auparavant trouble maniaco-dépressif, et est moins répandu que la dépression unipolaire. Il implique une alternance entre des phases dépressives, des phases d'humeur normale et des phases dites « maniaques ». Les phases maniaques sont caractérisées par une humeur excessivement élevée, accompagnée d'hyperactivité, d'agitation et d'un besoin de sommeil réduit.

La manie affecte la pensée, le jugement et le comportement social et par conséquent cause des problèmes et difficultés sévères. Une personne en cette phase peut par exemple avoir des pratiques sexuelles inconsidérées ou non protégées ou prendre des décisions d'affaires ou financières déraisonnables. Après une phase maniaque, les personnes affectées font souvent une dépression. Une bonne façon de décrire ce « bouleversement émotionnel » alternant est qu'on « passe du sommet du monde au fond du gouffre ».

Les symptômes des phases dépressives du trouble bipolaire sont parfois difficiles à distinguer de ceux d'une dépression unipolaire.

## ✓ La dépression bipolaire II

La dépression bipolaire de type II est plus similaire au trouble dépressif récurrent qu'au trouble bipolaire. Les personnes affectées par ce trouble semblent à première vue ne présenter que des phases d'humeur triste. La personne affectée par ce syndrome subit des épisodes dépressifs répétés, ponctués par ce qu'on appelle l'hypomanie : un état euphorique modéré qui est beaucoup moins intense que la manie et que la personne et sa famille peuvent confondre avec une humeur normale ou de la joie.

### ✓ **Le trouble anxieux et dépressif mixte**

Bien que l'anxiété et les symptômes psychologiques et somatiques accompagnants soient des caractéristiques courantes de la dépression et que les symptômes dépressifs soient fréquents dans les troubles anxieux, il est généralement facile de détecter si la dépression est le problème principal ou non. Cependant, dans le trouble anxieux et dépressif mixte, les symptômes de dépression et d'anxiété coexistent de manière égale.

### ✓ **L'épisode dépressif psychotique**

La dépression psychotique ou délirante est une forme particulière de l'épisode dépressif. La psychose implique le fait de voir ou d'entendre des choses qui ne sont pas là (hallucinations) et/ou d'avoir des idées ou croyances erronées (des idées délirantes). Ces fausses croyances peuvent par exemple concerner une culpabilité exagérée (idées délirantes de culpabilité), des problèmes financiers graves (idées délirantes de pauvreté) ou une maladie grave inguérissable (délire hypochondriaque) malgré toute preuve du contraire. Les personnes souffrant d'une dépression psychotique ont presque toujours besoin de soins psychiatriques en milieu hospitalier. Les épisodes psychotiques peuvent être de nature unipolaire ou bipolaire.

### ✓ **La dépression atypique**

Ce type de dépression est caractérisé par une humeur hypersensible et fluctuante, le fait de manger et de dormir excessivement et l'occurrence éventuelle d'attaques de panique. Ce type de dépression est léger et peut être de nature bipolaire.

### ✓ **Le trouble dépressif saisonnier**

Ce type de dépression est dit être similaire à la dépression atypique et survient de manière saisonnière pendant des changements climatiques tels que l'automne ou l'hiver. D'habitude les personnes affectées se sentent à nouveau mieux et retrouvent leur fonctionnement normal lorsque la saison en cause se termine.

### ✓ **La dépression récurrente brève**

Il s'agit d'une forme légère ou mineure de dépression, qui peut compromettre le fonctionnement de la personne, qui affecte surtout les jeunes et qui se caractérise par des périodes brèves d'humeur déprimée ou mixte, persistant habituellement moins de 2 semaines.

## Comment prévenir la dépression ?

- Maintenez un équilibre de vie (p. ex. gérez le stress, planifiez des horaires de travail adéquats et des moments de détente, évitez le surmenage).
- Faites de l'exercice.
- Développez vos habiletés sociales afin de vous affirmer de manière plus adéquate.
- Améliorez votre estime personnelle.
- Exposez-vous suffisamment à la lumière du jour (surtout pour les personnes susceptibles de souffrir de dépression saisonnière).
- Allez chercher de l'aide sans hésitation.

En somme, la dépression constitue un trouble psychologique répandu dont l'apparition s'explique par un ensemble de facteurs. Il importe de reconnaître les signaux d'alarme et d'aller chercher de l'aide sans avoir honte. Parlez à une personne attentive qui saura vous écouter et vous comprendre. Souvenez-vous que l'isolement ne constitue pas une solution réelle même s'il semble moins menaçant de prime abord.

Il est très important de communiquer afin d'éviter des difficultés interpersonnelles ou de l'incompréhension de la part de votre entourage.

De plus, la médication peut être une alliée fort efficace. Enfin, souvenez-vous que vous n'êtes pas seule ou seul à vivre ce genre de difficulté et qu'il est possible de la surmonter.

Elle peut constituer un système d'alarme et vous permettre d'identifier et de travailler certains aspects de vous-même.



## 23. Le confinement

**Accepter n'est pas renoncer** : Afin de lutter efficacement contre le stress, il faut tout d'abord accepter la situation tout en se rappelant qu'accepter ne veut pas dire renoncer. Cette acceptation est primordiale et son déni peut avoir des conséquences physiques. Le corps se crispe et du stress est rajouté au stress

**Agir c'est gérer** : L'action la plus simple à mettre en place est de respirer profondément. Il suffit tout simplement d'inspirer par le nez et d'expirer par la bouche. Pratiquer cette respiration profonde va activer un processus psychologique qui aura tendance à stopper les émotions négatives liées au stress.

Accordez-vous des moments pour vous et maintenez une activité pour vous. Grâce à internet aujourd'hui il est possible d'apprendre une langue, un instrument, de voyager tout en restant chez toi, prendre des cours de sports. L'occasion de se prendre en main.

**Vivre l'instant présent** : Il est essentiel de revenir à l'instant présent. Les situations de stress entraînent l'esprit dans un avenir par définition anxiogène et incertain. Tout en respirant profondément, il faut se focaliser sur le moment présent car le pire tant anticipé n'est jamais certain.

N'oublions pas qu'anticiper une situation stressante inutilement vous mettez votre corps en danger, il faut apprendre le lâcher prise, prendre le temps comme il doit venir. Anticiper un problème c'est le vivre deux fois.

**Un rythme dans les activités journalières** : Maintenir des activités planifiées (temps de travail, temps de pause, etc.) dans nos journées à la maison permet deux choses :

- ✓ Garder notre esprit orienté vers l'action plutôt que sur la rumination : les études montrent clairement que la rumination (c'est-à-dire le fait de penser de façon continue aux aspects négatifs d'une situation) renforce les effets d'une situation stressante. Maintenir des actions simples et planifiées (se lever aux mêmes horaires, s'habiller comme pour une journée de travail, s'imposer des plages de travail pour soi et pour les enfants bien précises, etc.) permet de nous donner un sentiment de contrôle sur l'organisation de nos journées et nous laisse moins de « bande passante » pour ruminer.
- ✓ Rester au plus proche de nos rythmes physiologiques classiques : tout changement nécessite de l'adaptation et génère donc du stress, y compris lorsqu'on modifie nos rythmes biologiques. Nous fonctionnons mieux physiquement et psychologiquement quand nous pouvons maintenir un certain nombre d'habitudes, notamment nos rythmes de sommeil et d'alimentation.

### **Bien vivre le confinement**

Comme en période de confinement il peut être difficile de maintenir un minimum de mouvement, voici quelques pistes qui permettent de maximiser les possibilités de mouvement dans nos journées :

- ✓ Fractionner ses courses de première nécessité pour maintenir au minimum une sortie par jour comme le pain par exemple
- ✓ Bannir l'ascenseur
- ✓ Faire son ménage plus fréquemment

- ✓ Pratiquer des mouvements type renforcement, gainage, et/ou des étirements 10 minutes par jour (de multiples tutoriels sont à notre disposition).
- ✓ Partager nos émotions et renforcer nos liens sociaux. Dans l'échange téléphonique ou électronique avec les membres de notre réseau (ou plutôt de nos réseaux aujourd'hui multiples), nous pouvons en outre identifier les bonnes pratiques des autres pour faire face à la situation et nous en inspirer.
- ✓ Enfin, profiter du ralentissement de notre rythme quotidien pour renforcer nos liens avec ceux qui nous sont chers est un facteur protecteur en termes de stress.
- ✓ Accordez-vous un peu d'air et de temps à l'extérieur tout en respectant la réglementation
- ✓ Méditer permet d'apaiser ces angoisses et son stress. Vous trouverez des exercices de méditation facilement sur internet
- ✓ Identifier les facteurs générateurs de stress et d'anxiété en situation de confinement et de crise sanitaire pour y faire face
- ✓ Mettre en place une stratégie vous permettant de vivre au mieux cette période particulière, renforcer votre résistance au stress, vous sentir plus disponible et efficace.
- ✓ Se créer une routine sécurisante, afin de se donner l'impression d'avoir un certain contrôle sur sa vie (parsemé de moments de spontanéité).
- ✓ Se donner de petits objectifs au quotidien
- ✓ Se concentrer sur une chose à la fois : afin d'être plus indulgent envers soi-même
- ✓ Se coucher plus tôt : la fatigue augmente généralement le taux d'adrénaline, ce qui rend plus vulnérable au stress, tandis que le repos améliore la gestion de celui-ci.
- ✓ S'informer, juste assez : il est fortement conseillé de ne pas passer plus de deux heures par jour à regarder ou lire les actualités (et surtout d'aller chercher les faits de sources sûres
- ✓ Se créer un rituel « douceur quotidien » : se détendre enfin dans un bain chaud, parfumé aux huiles essentielles, ou prendre le temps d'essayer des soins pour le corps et les cheveux.
- ✓ Boire de l'eau et manger de façon plus équilibrée : sans se priver à l'occasion des aliments que l'on aime, tout en essayant de diminuer le sucre. Le potassium (présent dans les bananes et les pommes de terre) aide à réguler la tension artérielle, qui monte en période de stress.
- ✓ Faire preuve d'altruisme
- ✓ Travailler manuellement pour se vider l'esprit
- ✓ Regarder des comédies ou des spectacles d'humour : il faut essayer de rire davantage en ces temps où rien ne fait du sens afin de réduire l'anxiété. Même le simple fait de sourire est bénéfique.
- ✓ Écrire un journal : jeter sur le papier tout ce que l'on ressent, sans censure, ou partir un blogue. L'exercice peut même se limiter à dresser une liste de choses

qui nous ont fait du bien pendant la journée et pour lesquelles on éprouve de la gratitude.

✓

## 25.Échelle dévaluation de l'humeur par rapport aux troubles bipolaires

*Cette échelle n'est pas certifiée à 100% mais elle est un excellent indicateur de l'humeur du bipolaire suivant son comportement .*

<b>Echelle de l'humeur</b>		
<b>Maniaque</b>	<b>10</b>	Hallucinations - Délires - Psychoses graves - Altération totale du jugement - Addictions excessives et dangereuses ...
	<b>9</b>	Paranoïa - Imprudences - Manque considérable de sommeil - Incohérences - Légères psychoses ...
<b>Hypomaniaque</b>	<b>8</b>	Ego surdimensionné - Parle rapidement - Pensées multiples - Plusieurs projets ...
	<b>7</b>	Hyperactif - En exaltation pour tout - Émotions et actions exagérées - Parle beaucoup - Ressent le besoin de séduire ...
<b>Normale</b>	<b>6</b>	Confiance et estime de soi excellentes - À besoin de travailler, bouger - Optimiste - Entreprenant(e) - Très sociable ...
	<b>5</b>	Est bien dans sa peau ni tristesse, ni euphorie . Humeur normale ...
	<b>4</b>	Légers troubles de la concentration - Retrait social lors d'évènements - Possibles agitations ...
<b>Légère dépression</b>	<b>3</b>	Légères angoisses - Troubles paniques - Troubles de la mémoire et perte d'attention - Mélancolie ...
	<b>2</b>	Perte d'appétit - Isolement - Sommeil non-récupérateur - Démoralisé - Parle lentement et peu ...
<b>Dépression sévère</b>	<b>1</b>	Culpabilise beaucoup - Perte d'espoir - Idées suicidaire - Très peu actif(ve) - Tristesse, pleurs ...
	<b>0</b>	Pense toujours au suicide - Isolement totale - Reste assis ou coucher toute la journée - Plus aucun espoir - Sentiment d'être inutile ...

Réalisée par [LeBipolaire.com](http://LeBipolaire.com)

## 25.1 Questionnaire de Beck

Questionnaire de dépression, l'*Inventaire de dépression de Beck*, a été publié pour la première fois en 1961 par le psychiatre Aaron T. Beck et révisé en 1996<sup>1</sup> pour tenir compte notamment des critères diagnostiques de la dépression du *DSM-IV*<sup>2</sup>. L'utilisation de ce test est répandue dans la recherche et la pratique médicales et psychologiques.

Le modèle de la dépression d'Aaron T. Beck, reconnu comme fondateur de la psychothérapie d'approche cognitive, a été très influent. Il remettait notamment en cause la vision freudienne (psychanalyse) considérée comme manquant de scientificité et d'efficacité.

Selon Beck, la personne dépressive a tendance à devenir moins objective et à s'évaluer elle-même, ainsi que son environnement et l'avenir, de façon plus négative.

Veillez noter que ce test n'est pas fourni dans un but diagnostique mais informatif. Il ne peut remplacer la consultation d'un professionnel de la santé.

(Questionnaire de Beck à la fin du livre)

Inventaire  
de dépression  
de Beck





3. Ce geste peut paraître anodin et répondre à un besoin primaire à première vue, mais outre le fait qu'il vise à réhydrater le corps, il permet aussi de s'y reconnecter. Le simple fait de se dire « J'ai soif, je bois », est une façon de prendre soin de soi, d'avoir conscience de son corps et de l'écouter, au-delà de toutes les contraintes extérieures. Sur le plan physiologique, un organisme déshydraté voit son métabolisme perturbé ce qui peut avoir des répercussions cognitives.
4. L'exercice doit se pratiquer debout, les pieds bien à plat et les jambes légèrement écartées. Placez les paumes de vos mains derrière vos cuisses. Le but est de vous courber lentement vers l'arrière sans brusquerie pour le corps. Commencez par mettre la nuque en arrière en l'arrondissant le plus possible puis faites de même avec chaque vertèbre pour tendre la gorge et assouplir le dos, en finissant par le sacrum. Sans être contorsionniste, cet exercice détendra les os et les articulations et permettra de rééquilibrer les flux.
5. L'exercice se fait assis, mains posées sur les genoux avec la paume vers le plafond, et les yeux fermés. Les pieds doivent être bien à plat sur le sol sous lesquels on va imaginer un fil d'énergie rouge vif, très puissant, très lumineux et très chaud. Ce fil rouge et chaud rentre dans vos pieds sans douleur puis remonte jusqu'aux chevilles, aux mollets, le long des cuisses, s'enroule autour de vos hanches avant de diffuser sa chaleur dans tout votre ventre et de passer derrière votre dos, en chauffant chaque vertèbre. Arrivé à votre nuque, vous sentez une vague de chaleur envahir votre cou, puis toute votre tête ce qui énergise votre cerveau.
6. Inspirez doucement par le nez et expirez le plus longtemps possible en contractant votre abdomen. Lors de la phase d'expiration, pensez à toutes les émotions négatives qui vous traversent, les affronts vécus, les agressions éventuelles, les situations ou les personnes qui vous ont agacé et visualisez-les de telle sorte à les faire sortir de votre corps grâce à votre souffle. Vous les rejetez de votre corps, vous vous en débarrassez et à chaque expiration, vous vous sentez plus léger et revigoré.
7. Quand vous sentez que votre tête va exploser et que vous êtes au bord de la crise de nerfs, une solution : marchez ! Mais pas n'importe comment. Ici, nous parlons d'une marche méditative en « pleine conscience » (ou mindfulness) apte à calmer vos tensions. Peu importe le lieu, le but est de mettre un pied devant l'autre. Observez votre démarche, vos pieds qui foulent le sol, votre respiration, vos bras qui se balancent au rythme de vos pas... Marchez lentement, naturellement, sans effet de style. Concentrez-vous uniquement sur les sensations que vous éprouvez. Si votre esprit s'égaré, ne vous formalisez pas. Tentez juste de revenir chaque fois à vos sensations. Un remède anti-stress garanti.

8. La respiration alternée, ou « nâdî shodhana pranayama » en sanskrit, consiste à purifier nos énergies intérieures en apprenant à respirer par l'une et l'autre narine. Les bienfaits sont multiples : meilleure santé, équilibre nerveux plus stable, sommeil régénérateur et diminution des tensions. Le travail permet, en prime, de mieux se connaître et de gagner en concentration. L'exercice : commencez par boucher la narine gauche avec l'annulaire et expirez de la narine droite. Inspirez de la même narine, bouchez-la avec le pouce, puis expirez de la gauche. Recommencez en inspirant de la narine gauche, bouchez-la avec l'annulaire puis expirez de la droite... Et ainsi de suite, pendant une minute. Terminez l'exercice en expirant lentement par les deux narines.
  
9. La cohérence cardiaque : Trois fois par jour, prenez une pause de cinq minutes afin de pratiquer l'exercice. Installez-vous confortablement sur un fauteuil, le dos bien droit, et respirez avec le ventre six fois par minute. Puis, faites ce même exercice cinq fois d'affilée jusqu'à atteindre les cinq minutes.
  
10. Cette relaxation musculaire progressive est indiquée pour les personnes ayant du mal à lâcher prise et à tendance hyperactive : Position : commencez par pratiquer la respiration abdominale. Pendant l'inspiration, contractez un muscle (dos, épaules, cou, mâchoire) puis bloquez la respiration tout en maintenant contracté pendant quelques secondes. Focalisez votre attention sur la sensation de tension. Puis expirez doucement en relâchant lentement le muscle contracté, et observez la sensation de détente obtenue par le relâchement du muscle. Répétez l'exercice plusieurs fois, en couplant toujours inspiration/contraction et expiration/relâchement. Pour contracter le dos, ramenez vos omoplates l'une vers l'autre en envoyant vos épaules en arrière. Pour les épaules, remontez-les le plus haut possible. Pour la nuque : rentrez votre menton comme pour toucher votre poitrine. Pour la mâchoire : serrez fort les dents en poussant votre mâchoire contre vos dents.
  
11. La relaxation des yeux : Cette relaxation est utile pour ceux qui travaillent en permanence sur ordinateur et qui accumulent une fatigue visuelle, source de stress plus général :  
Position : bien installé sur votre siège, fermez les yeux et placez vos mains en coquilles dessus, afin de faire le noir total. Attention de ne pas fatiguer vos bras et de ne pas appuyer sur les globes oculaires. Faites des mouvements d'yeux de gauche à droite, lentement, quatre à cinq fois de suite, puis revenez en position centrale. Faites ensuite des mouvements de haut en bas, toujours très lentement. Revenez en position centrale, puis faites des cercles avec vos yeux : à gauche, en haut, à droite et en bas, trois ou quatre fois, puis dans l'autre sens. Ensuite, retirez vos mains, gardez les yeux fermés, puis ouvrez tranquillement et regardez loin devant vous. Ressentez la détente obtenue. Cet exercice est conseillé au moins une fois par jour, et plus si besoin.

12. Pour beaucoup, c'est au niveau du dos que s'accumule le stress :
- Position : assis sur votre siège, les pieds à plat sur le sol, gardez le dos droit et détaché du dossier. Portez votre regard devant vous, le menton légèrement incliné vers la poitrine. Montez vos bras parallèles vers le plafond et étirez un bras après l'autre, comme si vous vouliez toucher le ciel. Alternez les étirements : bras gauche, bras droit, plusieurs fois. Étirez ensuite vos deux bras ensemble, plusieurs fois. Baissez les bras, relâchez tranquillement, et demeurez quelques secondes le menton contre la poitrine.



**Prenez soin de vous car maintenant vous le savez :**

**ÊTRE BIEN ÇA S'APPREND**

**Isabelle Colleau**

## Questionnaire de BECK (pour l'évaluation du niveau de dépression)

(Pr Aaron Temkin Beck, psychiatre et Professeur émérite l'Université de Pensylvanie)

Prénom : .....	Nom : .....	Date de naissance:.....
Date du test : .....	Traitement en cours .....	

Choisissez la réponse qui correspond le mieux à votre état au cours de ces 3 dernières semaines.  
**Si votre total dépasse 20, vous souffrez peut-être de dépression et vous devriez apporter ce questionnaire à un médecin pour discuter de vos symptômes et de leur effet sur votre vie.**

0- Je ne me sens pas triste.

1- Je me sens triste.

2- Je me sens perpétuellement triste et je n'arrive pas à m'en sortir.

3- Je suis si triste ou si découragé(e) que je ne peux plus le supporter.

0- Je ne me sens pas particulièrement découragé(e) en pensant à l'avenir.

1- Je me sens découragé(e) en pensant à l'avenir.

2- Il me semble que je n'ai rien à attendre de l'avenir.

3- L'avenir est sans espoir et rien ne s'arrangera.

0- Je n'ai pas l'impression d'être une(e) raté(e).

1- Je crois avoir connu plus d'échecs que le reste des gens.

2- Lorsque je pense à ma vie passée, je ne vois que des échecs.

3- Je suis un(e) raté(e).

0- Je tire autant de satisfaction de ma vie qu'autrefois.

1- Je ne jouis pas de la vie comme autrefois.

2- Je ne tire plus vraiment de satisfaction de la vie.

3- Tout m'ennuie, rien ne me satisfait.

0- Je ne me sens pas particulièrement coupable.

1- Je me sens coupable une grande partie du temps.

2- Je me sens vraiment coupable la plupart du temps.

3- Je me sens constamment coupable.

0- Je n'ai pas l'impression d'être puni(e).

1- J'ai l'impression d'être parfois puni(e).

2- Je m'attends à être puni(e).

3- Je sens parfaitement que je suis puni(e).

0- Je ne me sens pas déçu(e) de moi-même.

1- Je suis déçu(e) de moi-même.

2- Je suis dégoûté(e) de moi-même.

3- Je me hais.

0- Je ne crois pas être pire que les autres.

1- Je critique mes propres faiblesses et défauts.

2- Je me blâme constamment de mes défauts.

3- Je suis à blâmer pour tout ce qui arrive de déplaisant.

0- Je ne pense jamais à me tuer.

1- Je pense parfois à me tuer mais je ne le ferai probablement jamais.

2- J'aimerais me tuer.

3- Je me tuerais si j'en avais la possibilité.

0- Je ne pleure pas plus que d'habitude.

1- Je pleure plus qu'autrefois.

2- Je pleure constamment.

3- Autrefois, je pouvais pleurer, mais je n'en suis même plus capable aujourd'hui.

