



Docteur Dominique Servant

Apprendre à dominer son stress

Le stress touche beaucoup de monde et on le nomme souvent le mal du siècle. La société développée actuelle n'est pas étrangère à cela de par les pressions

qu'elle impose (urgence du temps, exigences élevées). Il importe de le mieux le définir, d'en connaître les principaux signes et ses conséquences sur l'équilibre et la santé.

Il n'y a pas de techniques miracles, mais on peut apprendre à mieux gérer le stress par des techniques simples que vous pouvez mettre en application dans la vie de tous les jours.

Comment définir le stress ?



Le stress est un phénomène normal, nous y sommes tous soumis. Il traduit la manière dont notre organisme s'adapte aux exigences et aux changements que nous vivons. Il peut être déclenché par les activités et les tracas du quotidien mais aussi les changements de l'existence professionnel ou familiaux.... C'est une réaction positive puisqu'il nous donne les moyens de réagir. Lorsque nous sommes soumis à une situation stressante : le cœur bat plus vite, la respiration s'accélère, nous sécrétons des hormones (adrénaline, cortisol, etc.) qui veillent à maintenir l'équilibre. Mais il ne faut pas cantonner le stress à un phénomène purement physique. Il a également des expressions psychologiques puisqu'il nous amène à réfléchir et à agir pour tenter de solutionner le problème ou de surmonter nos émotions. Au-delà d'un certain seuil, le stress peut devenir négatif car nous ne sommes plus capables d'y faire face.

Comment s'exprime le stress ?



Le stress s'exprime souvent par des signes trompeurs comme la fatigue, le mal à la tête ou au dos, les troubles du sommeil, puis un énervement, et une anxiété qui devient de plus en plus envahissante. Pour aider chacun à bien identifier ses signes de stress, on schématise cette réaction au stress comme étant une spirale où se renforcent et s'auto-entretiennent :

- des **signes physiques** : fatigue physique, palpitations, tremblements, vertiges, douleurs abdominales, troubles du transit, contractures musculaires, douleurs musculaires, céphalées (mal à la tête), mal de dos, tension intérieure, insomnie et sommeil agité ;
- des **émotions négatives** : anxiété, honte, colère, mauvaise estime de soi, culpabilité...
- des **signes psychologiques** : ruminations anxieuses, pensées parasites, croyances négatives...
- des **comportements** : hyperactivité, nervosité, évitement, irritabilité, agressivité, blocages, demandes de réassurance, vérifications...

Quelles conséquences ?




Le stress peut avoir dans certains cas des conséquences positives par son effet dynamisant qui conduit à se dépasser. Néanmoins, dans bien des cas, il a des effets négatifs sur le bien-être, la qualité de vie et la santé. Les conséquences du stress peuvent être :

- une **mauvaise relation** avec les autres
- une **mauvaise gestion du temps**, un **abus** d'alcool, de tabac, de café ou de médicaments
- une **anxiété** et une **baisse du moral**
- l'apparition et l'évolution de certaines **maladies** que l'on appelle **psychosomatiques** (migraine, hypertension artérielle, asthme, ulcère, colopathies...).



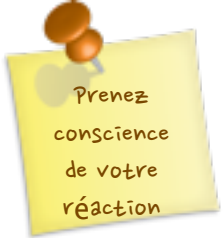
Comment apprivoiser le stress ?

Le stress fait partie de notre vie quotidienne. Vivre avec une dose de stress est nécessaire. Il n'y a pas de remède universel contre le stress ; chacun doit trouver les moyens de s'adapter à son environnement.



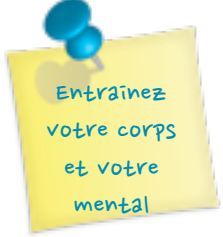
Identifiez
les sources
de stress

Faites le point, sachez repérer précisément les moments et les événements qui vous stressent : un environnement bruyant, une surcharge de travail, certaines habitudes de vie, des contrariétés, des frustrations, des déceptions...



Prenez
conscience
de votre
réaction

Analysez précisément comment votre corps et votre mental réagissent, s'adaptent mais est parfois sont en difficulté pour faire face au stress. Les signes physiques, les ruminations mentales, les émotions et les comportements vont être autant de cibles sur lesquelles vous aller pouvoir agir concrètement.



Entraînez
votre corps
et votre
mental

Nous pouvons difficilement échapper au stress mais nous n'avons pas appris à nous en prémunir. La relaxation, la pleine conscience et les techniques comportementales et cognitives (TCC) ont prouvé leur efficacité. Elles sont simple et accessibles à tous, il faut seulement prendre



Agissez
face aux
problèmes

Ne vous noyez pas en tentant vainement de tout vouloir solutionner dans l'instant. Hiérarchisez bien les problèmes et choisissez celui sur lequel vous pouvez agir. Pesez le pour et le contre, repérez les différentes solutions et agissez. N'oubliez pas d'évaluez les effets et d'être patient.



Restez
POSITIF

Gardez un regard positif sur les choses. Maintenez un bon équilibre entre émotions positives et négatives. Soyez vigilant pour éviter que l'anxiété et l'humeur morose n'envahissent trop votre quotidien. Cultiver des activités plaisantes et enrichissantes et garder une bonne estime de vous même et une confiance.



changez
vos habitudes
et
comportements

Observez les comportements et habitudes que vous mettez en place pour réduire la tension du stress et qui à la longue peuvent être nocifs (mauvaise alimentation, tabac, sédentarité, déséquilibre rythmes et sommeil...). Suivez un programme comportemental pour vous aider à les changer.

