



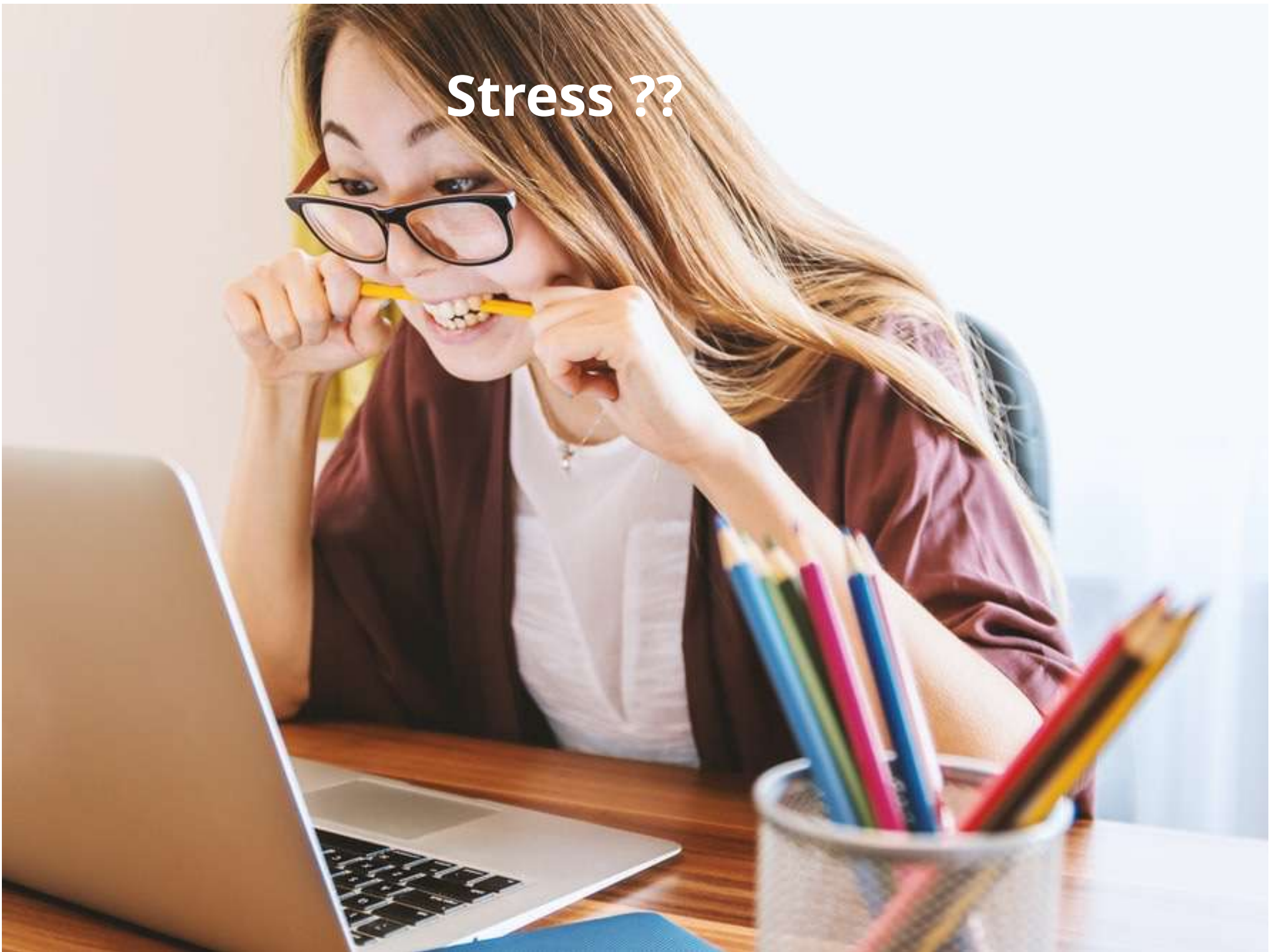
Gestion du stress

Se relaxer - Se ressourcer - Se redynamiser

Quaema - 6bis, route des Grands Coins
78610 Saint-Léger-en-Yvelines
Contact : Patrick Moreau Tél. 06 30 71 95 03
E-mail : p.moreau@quaema.fr

www.quaema.fr

Stress ??



Hans SELYE, le père du stress



Hans Selye (1907–1982) était un endocrinologue austro-canadien, considéré comme le père de la recherche sur le stress. Ses travaux ont introduit le concept de **syndrome général d'adaptation**, expliquant la réponse physiologique du corps aux agents de stress, transformant profondément la médecine et la psychologie modernes.

Institution principale : Université de Montréal

Distinctions : Compagnon de l'Ordre du Canada, 43 doctorats honorifiques
Formé à Prague, Paris et Rome, Selye émigra en Amérique du Nord dans les années 1930, d'abord à **Johns Hopkins University**, puis à **Université McGill**. En 1936, il décrit pour la première fois le **syndrome général d'adaptation**, observé sur des rats soumis à divers stress physiques ou chimiques. Ce modèle comportait trois phases : alarme, résistance et épuisement. Son interprétation relia le stress chronique à des maladies dites « d'adaptation » telles que l'hypertension ou les ulcères.

En 1945, il fonda et dirigea l'**Institut de médecine et de chirurgie expérimentale** de l'Université de Montréal, où il mena plus de 1700 publications et forma une génération de chercheurs. Son approche, mêlant endocrinologie, physiologie et psychosomatique, ouvrit la voie à la médecine du stress et à la santé intégrative.

Parmi ses ouvrages les plus connus figurent *Le stress de la vie* (1956) et *Le stress sans détresse* (1974). Dans ce dernier, il distingue **eustress** (stress bénéfique) et **détresse**, et développe une éthique de vie qu'il nomme « **altruisme égoïste** », fondée sur la gratitude et la coopération comme moyens d'adaptation sociale.

Héritage

Nommé **personnage d'importance historique nationale du Canada** en 1989, Hans Selye demeure une figure fondatrice de la biologie du stress et de la médecine psychosomatique, son concept ayant imprégné la culture scientifique et populaire du XX^e siècle

Dans plusieurs sources consacrées à son œuvre, notamment des articles qui résument son livre *The Stress of Life*, on retrouve les trois principes qu'il recommandait pour mieux vivre avec le stress :

« Découvrez votre propre niveau de stress » (ou connaissez vos facteurs de stress).

« Respectez-vous et estimez-vous. »

« Faites-vous respecter et estimer par les autres. »

Vous avez dit Stress ?

D'après l'Agence Européenne pour la Santé et la Sécurité au Travail, « **Le stress survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face** ». On ne parle alors que du stress dans son aspect psychologique.

Le stress est donc la réaction systématique de notre corps à une situation perçue comme contraignante (situation nouvelle, changement, événement qui nous stimule toujours avec la même intensité car attaché à une émotion ou une peur...).

Il est lié au mécanisme d'adaptation de l'Homme à son environnement tout comme s'adapter au froid provoque du stress.

Le rythme de plus en plus rapide des changements oblige à accélérer sans cesse le processus d'adaptation.

❶ CE N'EST PAS CE QUI NOUS ARRIVE QUI EST LE PLUS IMPORTANT, MAIS NOTRE FACON DE REAGIR A L'EVENEMENT !

Seule la perception d'un danger suffit pour déclencher le processus, même si la perception résulte de l'imagination ou d'une mauvaise interprétation.

Facteurs de stress

Autrefois le stress était essentiellement d'origine physique : on se battait pour survivre, cette énergie était consommée corporellement.

Nos modes de vie actuels, encore plus en zones urbaines, créent un ensemble de facteurs non négligeables :

- Bruits, lumières, pollution, transports en commun, rythmes de + en + rapides, manque d'activité physique...
- Contexte économique, chômage réel ou redouté, pressions économiques et sociales...
- Relations de travail insatisfaisantes, compétition interne et concurrence externe, surinvestissement dans l'image sociale, forte hiérarchisation, rapports de force et luttes de pouvoirs...
- Vie personnelle : manque de sens, anxiété accrue face à l'avenir, manque d'estime et d'affirmation de soi, normes de la personne, manque de temps consacrés aux amis et à la famille...

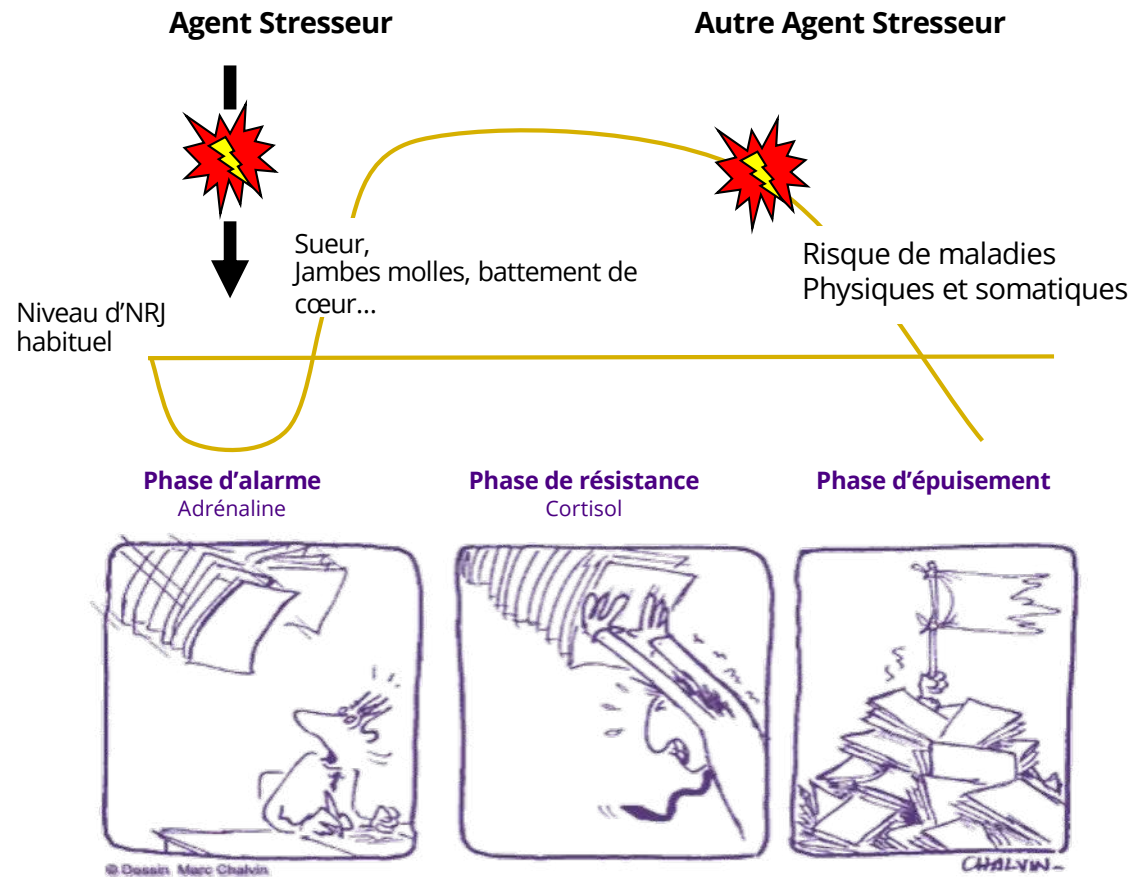
Les phases du Stress

1. CHARGE

2. TENSION

4. RELAXATION

3. DECHARGE



Stratégies de réponse au Stress

La façon dont l'individu réagit à une situation est influencée par :

- L'interprétation, la signification qu'il donne à l'événement
- Les attitudes apprises par le passé dans des cas similaires et donc les automatismes de réponse ancrés chez la personne

Lorsqu'un agent stresseur (A.S.) survient, nous disposons de 4 modes d'action ou réaction pour traiter l'événement.

1 Réaction immédiate à la situation, ou dans les heures qui suivent : fuite, affirmation de soi, attaque, recherche de solution...

→ L'énergie est consommée dans l'action.

4 Somatisation : maladies dues à l'épuisement de la résistance physique.

→ Même si le corps a pu « disjoncter » et extérioriser les tensions à sa manière, cela reste le mode le plus dangereux à long terme.

2 Modification de l'interprétation de l'événement : prendre du recul, relativiser, dédramatiser et chercher les points positifs de l'énerverment.

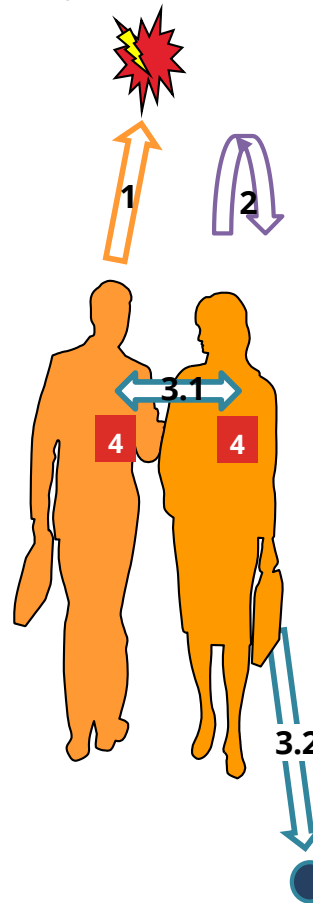
→ Cette tactique évite que l'énerverment ne prenne trop d'ampleur dans notre tête.

3 Extériorisation, action de « décharge » des tensions :

3.1 Vers une tierce personne (demande de soutien, confiance, colère incontrôlée vers quelqu'un qui « prend pour les autres »...).

3.2 « Mise à la terre » (sports, loisirs, activités corporelles, relaxation).

→ L'énergie stockée est libérée de façon différée.



Impact du stress



Niveau Existentiel

Sentiment d'inutilité et de futilité de l'existence, désespoir, perte du sens de la vie, intuition et créativité bloquées, pas de projet...



Niveau intellectuel

Trous de mémoire, oublis, baisse de la concentration, raisonnements négatifs et subjectifs, mental et volonté affaiblis...



Niveau social, relationnel

Lassitude de contacts, retrait, sentiment de solitude, perte de confiance, manque d'intérêts, phobies sociales (peurs, angoisses en public et en société), trac ou anxiété de performance, rapports de force..



Niveau affectif

Hypersensibilité, susceptibilité, anxiété, angoisse, tension, irritabilité, peurs irraisonnées, dépression réactionnelle dite « nerveuse », troubles obsessionnels, boulimie, anorexie, crise de panique...

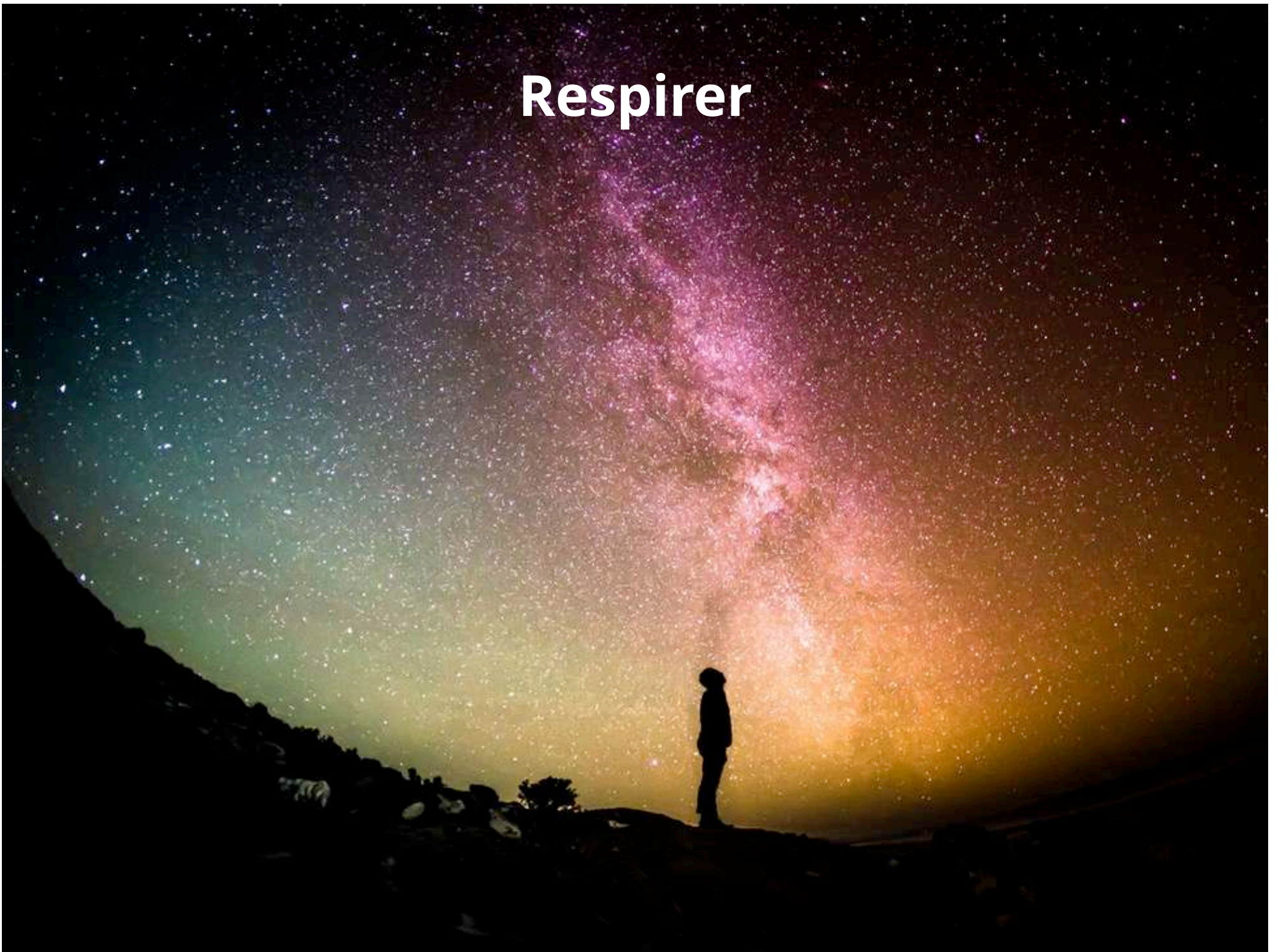


Niveau physique

Fatigue, maux de dos, sommeil et alimentation perturbés, pression artérielle élevée, eczéma, herpès, troubles cutanés, ulcère, gastrite, colite, diarrhée, migraine et céphalée, sueurs, angines, pathologies infectieuses, spasmophilie, douleurs articulaires, tensions musculaires, problèmes dentaires, vieillissement précoce, incidents cardiaques, troubles gynécologiques, certains cancers...

Avant même d'en arriver à des symptômes aussi graves, il est utile de prendre conscience de ses plus petits signaux personnels :
> tensions musculaires (mâchoires, dos, mains, jambes, diaphragme)
> respiration (rythme, amplitude, blocage...)

Respirer



Techniques respiratoires

Respirer est un mouvement spontané et vital chez l'être humain. Mais cela peut devenir un formidable outil de santé et d'équilibre personnel. Retrouver une meilleure oxygénation, alimenter le cerveau, favoriser une plus grande clarté mentale, calmer les montées émotionnelles, détendre les muscles, aider à réguler l'endormissement et sommeil. Retrouver de l'énergie ou calmer une sensation d'énerverment...

La respiration abdominale est la plus efficace.

- > Gonfler le ventre en inspirant l'air par le nez
- > Dégonfler le ventre en expirant par le nez (ou la bouche dans certains exercices).

Les 3 respirations



Les 3 respirations

Assis.e sur une chaise, debout, allongé.e...

3 profondes respirations en mettant à chaque fois une intention sur l'expiration

- 1°) intention de détendre le corps sur l'expir
- 2°) intention d'apaiser les émotions sur l'expir
- 3°) intention de calmer les pensées sur l'expir

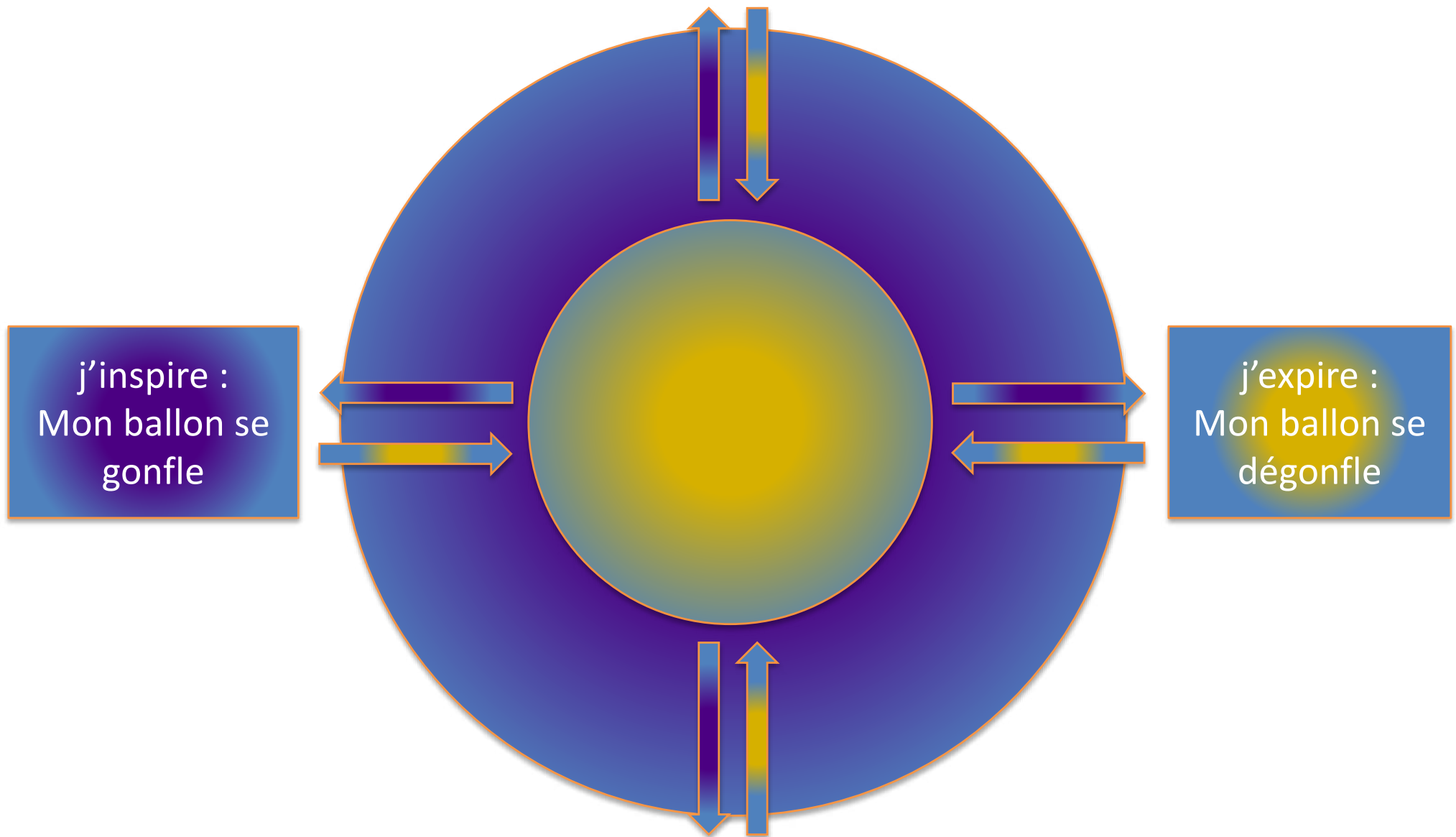
2^{ème} passage avec geste

- 1°) intention de détendre le corps sur l'expir > poser une main sur le ventre
- 2°) intention d'apaiser les émotions sur l'expir > poser une main sur la poitrine
- 3°) intention de calmer les pensées sur l'expir > poser une main sur le front

Le ballon



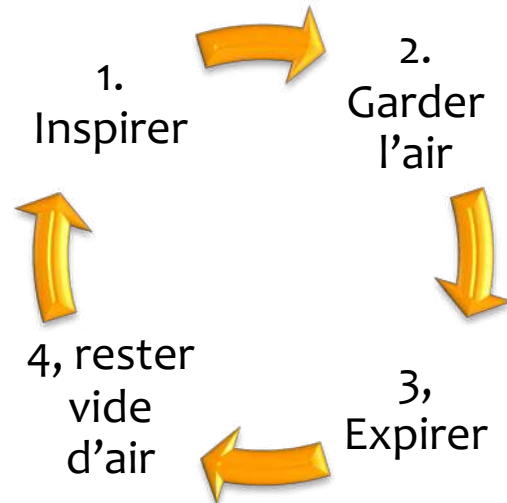
J'imagine mon ventre comme un ballon



La respiration carrée

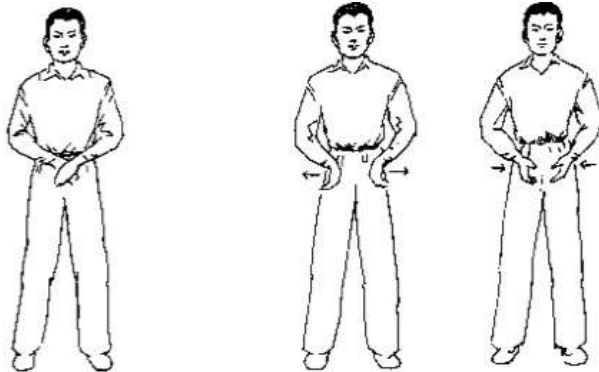


Respiration carrée



Compter mentalement jusqu'à 4 à chaque temps.
Et puis avec la pratique, allonger l'expiration sur le temps N°3

Respiration Qi Gong + 4 temps



1. Inspirer sur 4 temps en écartant les mains, paumes vers l'extérieur. Imaginer que l'on pousse l'air vers l'extérieur.
2. Garder l'air en comptant 4 temps
3. Expirer sur 4 temps en les rapprochant, paumes vers l'intérieur. Imaginer que l'on ramène l'air entre ses mains.
4. Rester vide d'air en comptant 4 temps

Variante : monter les bras en inspirant, paumes vers le ciel, Baisser les bras en expirant, paumes vers la terre.

S'assouplir, s'étirer



Assouplissements



Etirements

S'enrouler et se dérouler

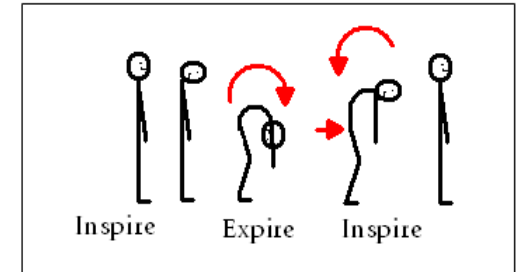
Position debout, très droit. Imaginer une fine corde fixée au sommet de la tête et qui soulève vers le ciel. Inspirer.

Laisser retomber le menton sur la poitrine. Enrouler votre colonne vertébrale vers le bas, vertèbre après vertèbre, en expirant.

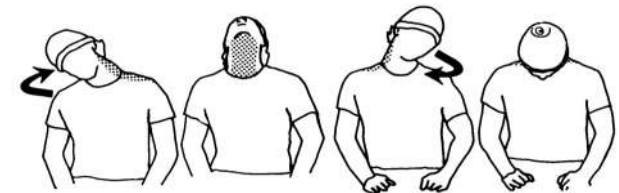
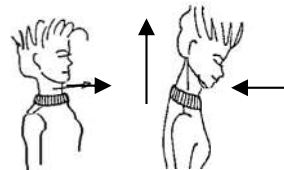
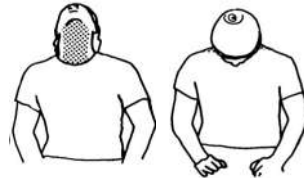
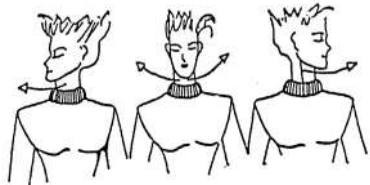
Garder quelques instants cette position, bras et épaules pendants.

Dérouler la colonne pour regagner la position verticale en inspirant.

Variante : même enchaînement sur une chaise, assis face au dossier



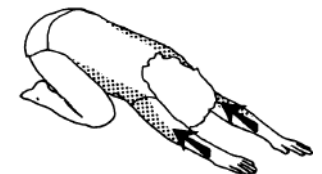
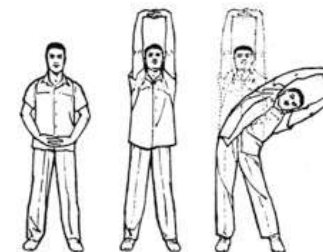
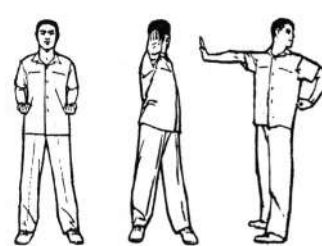
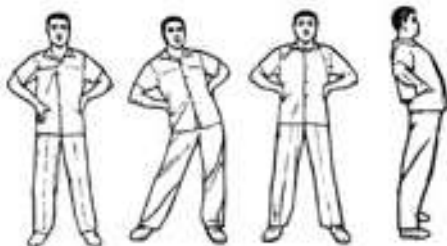
Nuque



Épaules



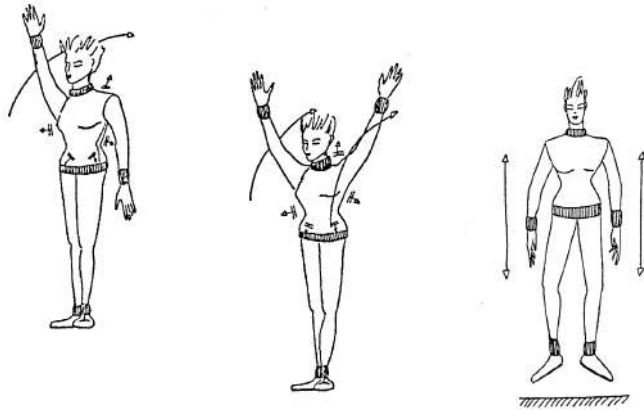
Bassin - dos



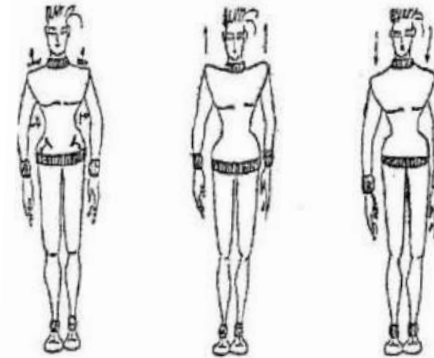
Se dynamiser, se libérer



Dynamisation & libération des tensions



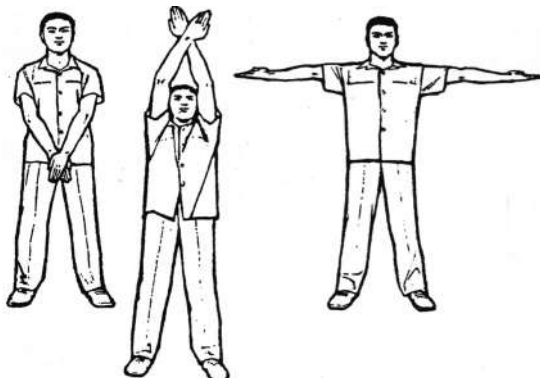
Faire le moulin à vent
Le polichinelle ou le poney



Inspirer.
Bloquer la respiration et
hausser plusieurs fois de
suite les épaules en laissant
les bras relâchés le long du
corps.
Expirer fortement



Faire tourner les
épaules
alternativement
puis
simultanément,
dans les 2 sens
de rotation.



Lever lentement les bras (inspirer en gonflant totalement les poumons).
Attendre 2 sec.
Baisser lentement (expirer en vidant totalement les poumons).

Se relaxer



Relaxation

1. La conscience du corps

Apprendre à ressentir les manifestations et signaux + :- de son corps.

Se concentrer sur :

La pesanteur (membres lourds puis tout le corps)

La chaleur (dans les mains, avant-bras, bras, tout le corps)

Rythme cardiaque (battements calmes et forts, pulsations ralenties)

Respiration (amplitude)

Chaleur abdominale (plexus solaire, diaphragme)

Fraîcheur du front.

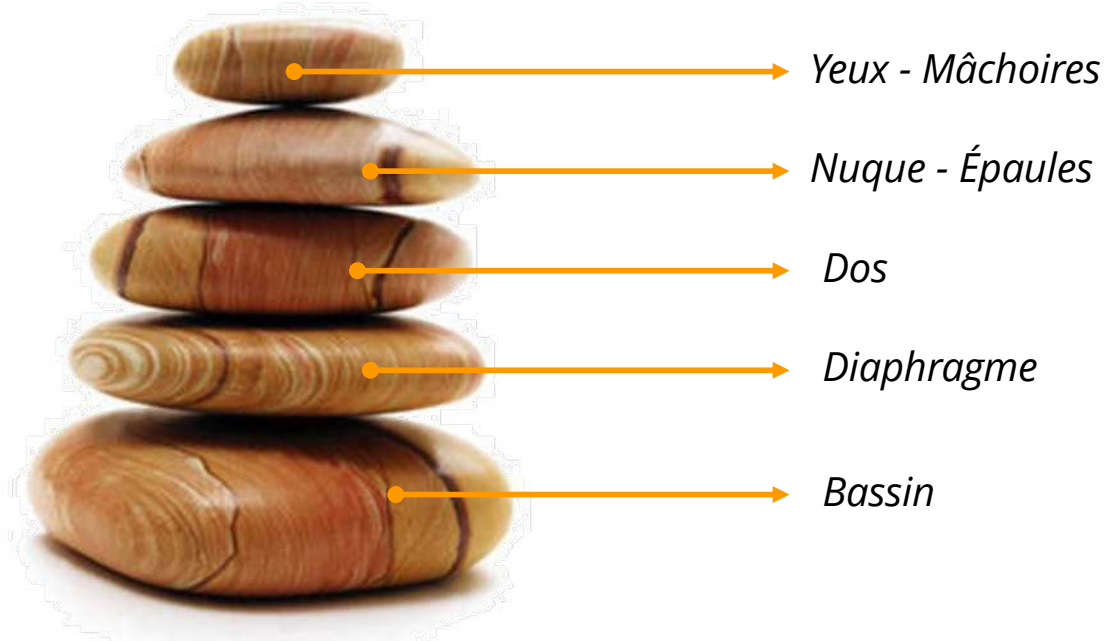
2. Le Scanner (Body scan)

Scanner ensuite chaque partie du corps de la tête au pieds pour identifier et relâcher les tensions.

Ex. : les yeux. Sentir les crispations oculaires. Relâcher les muscles.

Vous pouvez accompagner le relâchement d'une image mentale agréable.

Passer en revue ainsi (et régulièrement dans la journée) les zones suivantes :



Relaxation

3. Technique de relaxation par contraction décontraction (exercice « tendre – relâcher »)

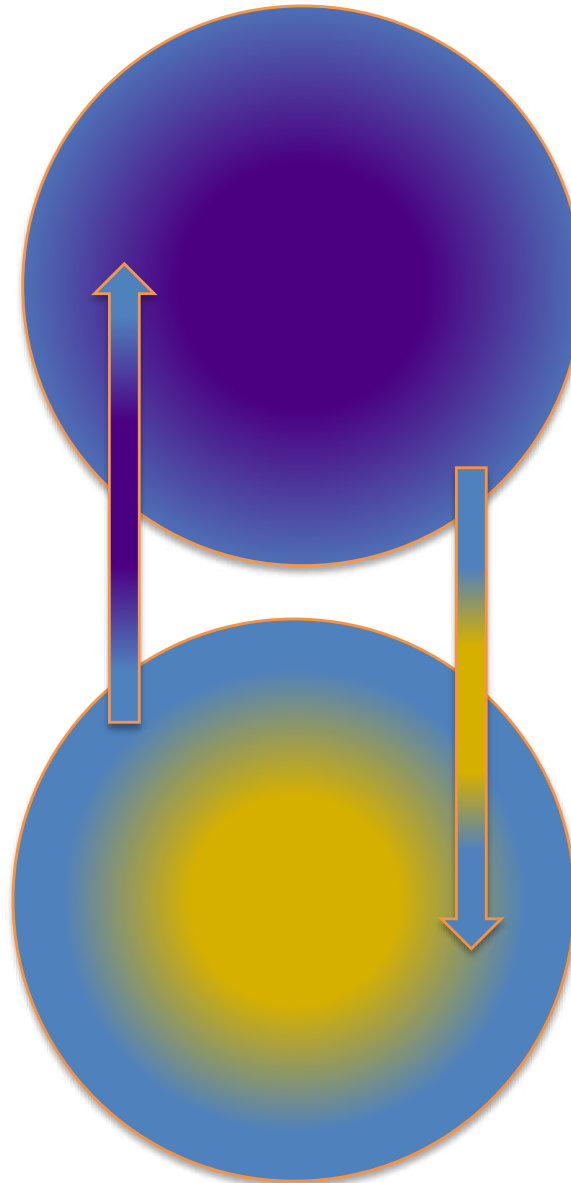
- Centrez l'attention sur un groupe musculaire (ex. jambe gauche) et sur sa mise en tension
- Maintenez la contraction pendant 3 secondes
- Relâchez le groupe musculaire plus longtemps 8 à 10 secondes
- Fixez votre attention sur la sensation de relaxation du groupe musculaire concerné
- Passez à un autre groupe musculaire

La montgolfière



J'imagine être une montgolfière qui s'élève et redescend

- J'inspire
- Je garde l'air
- Je serre les poings
- Je m'étire vers le haut
- J'imagine que je m'élève



- J'expire
- Je desserre les poings
- Je relâche les épaules et le dos
- J'imagine que je redescends

Mettre son cœur en Cohérence



Respiration
du cœur

Respirer vous aidera à mettre votre cœur en cohérence et à réguler vos horloges biologiques.

Pratique 1 : placer sa conscience au centre de sa poitrine. Imaginer respirer par le cœur.

Pratique 2 : Respirer en mode 365

- 3 fois par jour
- 6 respirations par minute (5 sec. à l'inspiration, 5 sec. à l'expiration)
- pendant 5 minutes.

Visualiser



Techniques de Visualisation

1er exercice : L'image ressource

OBJECTIF : Gérer son stress dans l'environnement professionnel

Se relaxer en quelques instants et adopter une respiration ample et profonde.

Imaginer que l'on rentre dans une salle de cinéma et que l'on s'assoit dans un fauteuil.

La salle s'éteint et l'écran s'allume.

Un paysage symbolisant la détente, l'évasion, la sérénité apparaît (laisser spontanément et librement se former ce paysage).

S'en imprégner profondément au point de vouloir y être...

Visualiser mentalement que l'on rentre dans ce décor, que l'on rentre dans l'écran et dans la scène.

Ressentir les bienfaits d'être dans ce paysage ressourçant, empreint de paix et de calme, de force et d'énergie positive.

Vivre cette scène aux 5 sens (chaleur, fraîcheur, senteurs et parfums, visions apaisantes, chants d'oiseaux, sons agréables, goûts de fruits...).

Après un moment de recharge dans ce paysage, se préparer à revenir dans le fauteuil de la salle de cinéma.

Revenir dans ce fauteuil, la salle se rallume, sortir.

Revenir « ici et maintenant » en bougeant progressivement le corps et en ouvrant doucement les yeux.

2ème exercice : Le sablier

OBJECTIF : Prendre conscience de la déperdition d'énergie dans l'action, réguler le flux ramenant un niveau plus grand de détente et de présence dans le corps.

Visualisez un sablier, puis imaginez-vous être ce sablier.

Ressentez-vous le débit important de sable, semblable à votre énergie s'écoulant dans l'activité et dans le temps. Prenez pleinement conscience que la mauvaise gestion de votre potentiel nuit à la qualité de vos actions.

Décidez de ralentir ce flux de sable, de recentrer vos forces afin de les contrôler. Appréciez la subtile sensation d'agir sur son énergie.

Cherchez votre point d'équilibre, là où vous pouvez vivre le plus intensément l'instant présent, l'Ici et Maintenant, là où vous vous sentez détendu et « présent ».

3ème exercice : La cocotte-minute

OBJECTIF : Se reconcentrer, se détendre à chaque fois que l'on se sent débordé, accablé.

Visualisez une cocotte-minute en ébullition hermétiquement fermée.

Imaginez la pression se formant dans la cocotte.

Transférer cette image à la vision de votre emploi du temps de la journée.

Imaginez que l'on retire le couvercle et que la vapeur s'échappe.

Observez-la alors qu'elle s'élève et disparaît.

Ressentez le soulagement, la libération et le repos quand la vapeur s'échappe.

Faire circuler l'énergie



Qi Gong



13 conseils contre le stress

1. Aimez ce que vous faites. Vous le ferez mieux. Fixez vous un but et essayez de l'atteindre en fonction de vos capacités d'adaptation.
2. Faites l'inventaire de vos facteurs de stress et essayez d'éliminer ceux qui sont responsables de contraintes et de frustrations inutiles.
3. Ne cherchez pas à plaire à tout le monde. Vous n'y arriverez pas.
4. Soyez d'abord vous-même. Ne vous forcez pas à vivre dans un monde qui n'est pas le vôtre. Vous dépenseriez inutilement de l'énergie d'adaptation.
5. Faites-vous plaisir et pensez à vous.
6. Sachez, s'il le faut, vous soustraire à votre entourage, interrompre une réunion, une communication téléphonique, dire non...
7. Résolvez vos problèmes, ne les fuyez pas et ne remettez ni au lendemain, ni à autrui. Sinon c'est le stress de la rumination et de la culpabilisation.
8. Préparez vos changements et évitez des changements importants et rapprochés. Trop de changements à la fois, c'est trop de stress.
9. Introduisez des « zones de stabilité » dans votre emploi du temps qui n'exigent aucun effort d'adaptation.
10. Sachez vous isoler, vous détendre, faire des pauses...
11. Faites des exercices physiques permettez à votre corps de bouger, de se libérer, de décharger... et respirez...
12. Organisez votre charge de travail, ne sacrifiez pas le temps des loisirs.

Bibliographie



Le grand livre du calme - la méthode, Paul Wilson, J'ai lu, 2004

Voici plus de cent techniques, issues des cultures traditionnelles comme des plus récentes recherches médicales, qui vous aideront à trouver calme et plénitude. Vous apprendrez à garder votre sang-froid lors d'un débat, à vous préparer en toute décontraction à un rendez-vous important, ou tout simplement à passer une bonne nuit de sommeil réparateur. Grâce à des exercices variés, vous parviendrez à agir sur vos émotions à tout moment et en toute circonstance, et vous appréhendez la vie en toute sérénité !



La réponse apaisante au stress, Vito Mariano Cancelliere et Francis de Riba Editions Jouvence 2003.

Un guide pour apprendre à répondre au stress par un réflexe apaisant. Permet d'apporter une réponse immédiate à l'apparition du stress mais ouvre aussi la voie vers une véritable gestion de soi.



Le stress au travail, Patrick Légeron, Editions Odile Jacob 2003

Fatigue, insomnie, problèmes digestifs sont les principaux symptômes de la maladie de l'homme et de la femme modernes, le stress. Et, paradoxalement, la RTT est à l'origine de nouvelles manifestations de stress liées à la réorganisation du travail. Psychiatre hospitalier et patron d'un cabinet de conseil aux entreprises, Patrick Légeron propose un état des lieux des différentes causes de stress et donne des conseils pratiques pour tenter d'en limiter les conséquences.



3 Kifs par jour, Florence Servan-Schreiber. Editions Poche Marabout

Pour se faire du bien et gagner en positivité ! Un kif, c'est un événement, une rencontre, une sensation ou une image qui nous fait du bien et qui permet de cerner ce qui nous rend heureux. L'auteure présente dans cet ouvrage des idées, des conseils et des exercices qui proposent de voir les choses avec optimisme, de développer nos qualités plutôt que de corriger nos défauts, de nous rapprocher des autres et, surtout, de savourer la vie.



Gestion du stress

Se relaxer - Se ressourcer - Se redynamiser

Merci et
bonne
pratique !

Quaema - 6bis, route des Grands Coins
78610 Saint-Léger-en-Yvelines
Contact : Patrick Moreau Tél. 06 30 71 95 03
E-mail : p.moreau@quaema.fr

www.quaema.fr