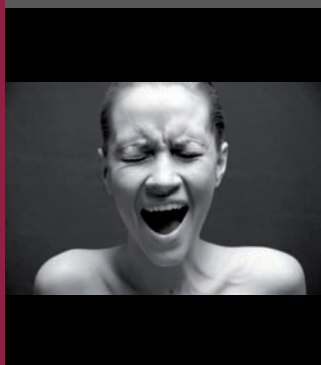


Le stress

fatalité ou opportunité ?

RANÇON DES TEMPS MODERNES, LE STRESS RONGE NOTRE SOCIÉTÉ, CAUSANT DE LA SOUFFRANCE PHYSIQUE OU MORALE. POUR S'EN PROTÉGER, IL EST IMPORTANT D'ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SOI-MÊME, DE PRENDRE SOIN DE SOI ET, POURQUOI PAS, DE CHANGER DE PERSPECTIVE. LE STRESS, AU LIEU DE NOUS FAIRE CRAQUER, RÉVÉLERA PEUT-ÊTRE DES CHANGEMENTS PLUS IMPORTANTS À MENER DANS NOTRE VIE...





“Le stress est un phénomène normal et inévitable”.⁽¹⁾



Réagir pour vivre

Depuis qu'il a été introduit dans le vocabulaire médical par un Canadien, un certain Hans Selye, dans les années 1940, le mot d'origine anglaise “stress” fait partie intégrante de notre vocabulaire quotidien. Il fut défini au départ comme “la réponse de l'organisme en vue de s'adapter à toute demande de son environnement”. Le stress désigne donc les situations qui nous agressent et les réactions en chaîne qu'elles peuvent provoquer au sein de notre organisme : alerte, résistance et épuisement.

À la veille du premier conflit mondial, les passagers du Titanic ont vécu un stress majeur. Au moment où le paquebot s'enfonça dans la glace des icebergs, ce fut la phase d'alerte ou aiguë. Durant la seconde phase, dite “de résistance”, les rescapés déployèrent une énergie quasi surhumaine pour survivre : l'organisme fournit alors de grands efforts d'endurance. Enfin, en phase d'épuisement, la température du corps des rares survivants baissa dangereusement et leurs muscles ne répondirent plus. L'ultime échéance était proche...

Le stress pour survivre ou... pour suivre

Le stress constitue un phénomène normal et inévitable conçu, depuis la nuit des temps, pour la survie. L'homme des cavernes devait ainsi lutter pour se protéger des prédateurs, du froid... Le stress lui permettait d'adopter un comportement réflexe pour échapper à la mort : la fuite ou le combat, “flight or fight”, comme le disent les Anglo-saxons. Les temps ont changé mais les réflexes biologiques demeurent les mêmes et ces réactions ne sont pas forcément adaptées à notre société de confort.

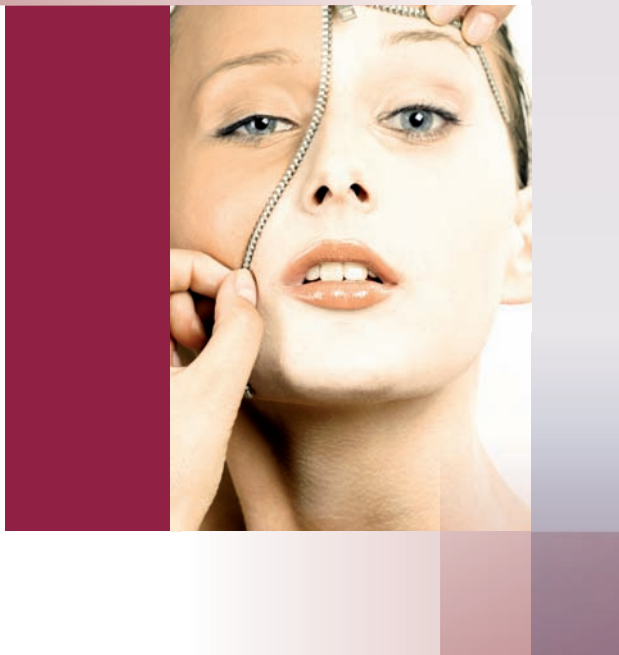
Aujourd'hui, les facteurs de stress ou “stresseurs” que nous subissons au quotidien sont davantage psychiques et émotionnels : soucis professionnels, conflits familiaux, angoisse pour l'avenir... Si le stress a toujours existé, les exigences du monde moderne tendent à l'amplifier : rythme accéléré, demandes de performance et de rendement, adaptation permanente aux évolutions de plus en plus rapides de la technologie, des méthodes de travail ou même de la géopolitique... Il faut suivre !

Pour nous adapter au mieux à la situation stressante, nous déployons des stratégies d'ajustement, encore appelées “coping” (de l'anglais “faire face”) par les Anglo-saxons. “Deux fonctions du coping ont été identifiées : la régulation de la détresse émotionnelle et la gestion du problème à l'origine de cette détresse”, précise le Dr Dominique Servant, psychiatre⁽⁵⁾ et responsable d'une consultation “stress et anxiété” au CHU de Lille.

Le stress nous rend philosophes

Les méthodes de “gestion du stress” qui rencontrent aujourd'hui beaucoup de succès auprès du public ont des fondements très anciens, notamment chez les philosophes grecs. L'épicurisme, loin de constituer une quête effrénée du plaisir, recherche une vie exempte de douleur et dépourvue d'inquiétude. Pour le stoïcisme, le bonheur réside dans la vertu, en conformité avec la raison et la morale. Dès l'Antiquité, le stress a donc constitué l'opportunité de bâtir une philosophie de l'existence.





“La réalité a deux anses”.

Aristote



Le stress nous mine à notre insu

Le stress est comme un moustique ; lorsque le bourdonnement sourd de cet insecte vous agace, vous tentez de l'écarter d'un revers de main. Généralement conscient qu'il vous tourne autour, vous pouvez parfois oublier sa présence. Si vous baissez la garde, le moustique risque de vous piquer.

Dans notre quotidien, nous ne sommes pas toujours conscients des efforts que nous déployons pour nous adapter à des contraintes extérieures : bruits incessants, embouteillages sans fin, tensions avec l'entourage, soucis financiers, tracas de santé, manque de temps, obligations ménagères... Comme nous les considérons comme inévitables, nous n'y prêtons pas beaucoup d'attention et, surtout, nous ne cherchons pas à nous en protéger. À force de se répéter et de s'accumuler, ces soucis quotidiens risquent pourtant de venir à bout de notre capacité de résistance. On est usé physiquement et moralement : “la coupe est pleine”.

Une joie peut nous stresser

Si beaucoup de “stresseurs” ou facteurs de stress parasitent à petites doses notre quotidien, certains événements majeurs nécessitent des efforts d'adaptation vraiment importants. C'est le cas, par exemple, d'un décès, d'un divorce, d'une maladie, ou même d'un déménagement... mais aussi d'une promotion, d'un mariage ou d'un accouchement. Toutes ces situations nouvelles bousculent en profondeur notre existence ; certaines se vivent dans la tristesse, d'autres dans la joie. Nous ne sommes donc pas toujours victimes de pressions négatives ; au contraire, le stress peut jouer le “rôle d'aiguillon qui nous pousse à explorer, à aller plus loin dans nos recherches, nos rencontres et à se dépasser”, explique Frédéric Chapelle, psychiatre⁽²⁾.

Pas d'égalité face au stress

Nous sommes inégaux à la naissance face au stress ; chacun d'entre nous est plus ou moins prédisposé génétiquement. Par ailleurs, l'influence du milieu et de l'éducation joue également un rôle non négligeable. Actuellement, les femmes sont plus stressées que les hommes. Quelle est la part de l'inné, de l'acquis ? “Leur rôle dans la société a évolué : elles doivent être de bonnes mères, tout en étant performantes sur le plan professionnel”, explique le Dr Chapelle. De même, l'état d'esprit influence le stress : une personne déprimée sera davantage sensible aux événements négatifs qui surviennent dans son existence.

VICTIME DE SON DISCOURS INTÉRIEUR

“Mon chef ne m'aime pas”, “de toute façon, je n'y arriverai jamais”, “il va mal le prendre”, “c'est toujours sur moi que ça tombe”... Nous avons tous des croyances, des mécanismes de pensée qui alimentent et exacerbent notre stress : sentiment d'insuffisance, de culpabilité, pessimisme... “Notre perception des situations contiendrait donc en germe un potentiel stressant aussi important (et parfois plus) que les situations elles-mêmes”, soulignent les Drs André, Légeron et Lelord⁽³⁾, psychiatres. C'est souvent l'interprétation que l'on se fait de l'événement qui exacerbe le stress.



Trop, c'est trop

Vous roulez tranquillement en ville lorsqu'un enfant traverse brusquement la rue. Vous freinez d'un coup sec, avant de vous garer sur le bas-côté, le temps de reprendre vos esprits : votre cœur bat à tout rompre, votre respiration s'accélère, votre tension grimpe ; vous avez la chair de poule d'avoir frôlé le désastre. Grâce à un afflux important de sang dans le cerveau et les muscles, vous avez pu réagir de façon réflexe face au danger, c'est-à-dire en phase aiguë de stress.

“Lors de situations de plus en plus stressantes, le corps et l'esprit ne sont plus capables de faire face et manifestent des signes de souffrance”, constate le Dr Chapelle.

“Comme le vent, le stress est une réalité impalpable, mais qui peut déraciner les arbres les plus imposants...”⁽⁴⁾

Les maux du stress

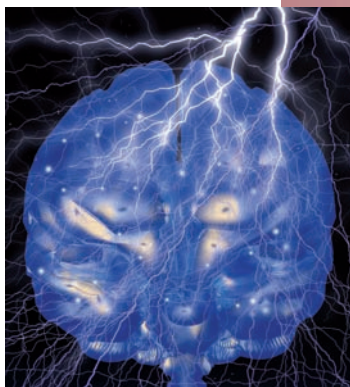
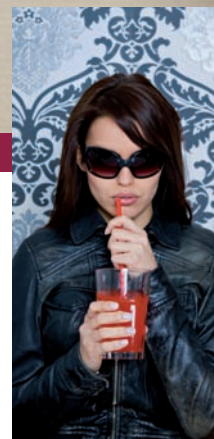
Vous pouvez souffrir alors de maux de tête, de douleurs au dos, de problèmes digestifs, de troubles du sommeil ; vous avez des crampes, des fourmillements, des palpitations et des sensations d'oppression thoracique. Toujours fatigué(e), vous n'avez plus le goût d'agir. Vous pouvez en perdre l'appétit, ressentir une baisse de votre libido. Vous perdez souvent patience, devenez irritable, colérique. Il est difficile également de se concentrer, d'avoir une bonne mémoire quand on est stressé ! “L'anxiété est la première complication psychologique du stress”, souligne le Dr Dominique Servant. Certains salariés ressassent, durant leur week-end ou leurs vacances, leurs difficultés professionnelles, au risque de se déprécier et de sombrer dans la dépression ; le burn out ou “syndrome d'épuisement professionnel” guette ceux qui vivent en stress permanent : fatigue continue, épuisement mental, déprime...

Le stress vous maintient constamment dans un état d'urgence : incapable de tenir en place, vous êtes nerveux, agité et vous multipliez les activités, comme s'il vous fallait courir après le temps.

Allumer cigarette sur cigarette quand on est fumeur, boire beaucoup de café pour tenir le coup ou se prendre souvent un verre de vin ou d'apéritif pour soulager ses tensions ; ces gestes quotidiens augmentent, au contraire, le niveau d'anxiété.

LE MÉCANISME BIOLOGIQUE DU STRESS

Notre organisme met en place différents mécanismes pour affronter le stress. En phase aiguë ou d'alerte, des hormones se libèrent - adrénaline et noradrénaline - qui permettent de parer immédiatement au danger. Quand le stress se prolonge, d'autres hormones se mettent en action et, en particulier, le cortisol, qui permet de tenir le coup sur la durée, de résister. Sollicitée trop longtemps, cette hormone fragilise l'organisme : c'est le “surstress”, à l'origine des “maladies psychosomatiques” qui constituent l'expression physique d'un mal-être psychique. “De nombreuses études montrent que, dans les mois qui ont précédé la découverte d'une maladie, beaucoup de personnes ont vécu un stress important qui a fragilisé leur organisme vis-à-vis de la maladie”, signale le Dr Servant.



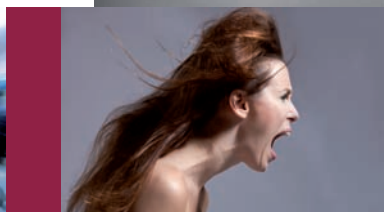
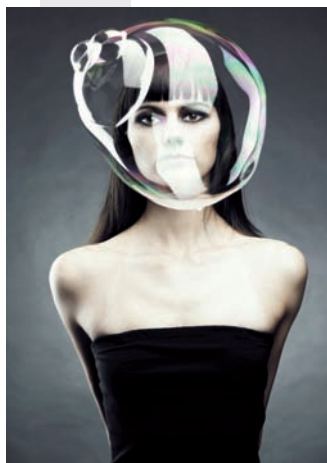
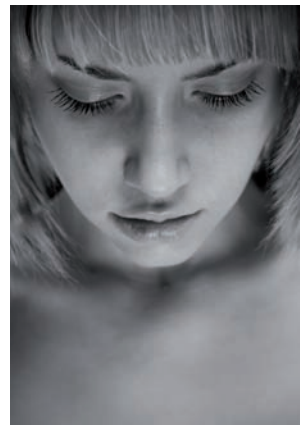
Mieux se connaître

Puisque le stress fait partie de la vie, il faut donc apprendre à s'en protéger et, pourquoi pas, à en tirer parti ? Dans un premier temps, explique le Dr Chapelle, il est important de prendre conscience qu'on subit un stress négatif qui est coûteux en énergie ; ensuite, de faire le lien entre le "stresseur" et les symptômes ressentis. Je souffre régulièrement de maux de tête : est-ce que cela n'est pas dû à mes conflits quotidiens avec mon chef ? Ainsi, vous n'attendrez pas la dernière extrémité pour intervenir.

Si cela vous est possible, vous pouvez écarter le facteur de stress. Décider, par exemple, de marcher à pied plutôt que de suffoquer dans un bus bondé un jour de grève.

Il faut savoir également affronter la situation stressante. Si vous laissez votre collègue prendre des initiatives à votre place, il n'aura de cesse de vous déconsidérer. Vous risquez alors de vous replier sur vous-même, de perdre confiance en vous, de devenir irritable...

Quand on contourne un obstacle, il prend à la longue une dimension telle qu'il devient insurmontable. Si la perspective de parler en public vous panique, suivez des cours d'élocution ou exercez-vous devant votre conjoint. Vous risquez de constater, au final, que cette initiative a permis de vous affirmer davantage.



"Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les opinions qu'ils en ont".

Epictète, philosophe stoïcien

Abandonner les luttes inutiles

Eviter de se confronter à la situation stressante n'est pas une solution. Se livrer à une activité sportive forcenée ou s'immerger dans le travail ne résoudra pas des difficultés conjugales. Cette crise au sein du couple peut être l'occasion de réinventer un nouveau mode de vivre ensemble. En revanche, ce qu'il faut fuir, ce sont les combats inutiles. Au lieu de pester contre le peu d'empressément d'un guichetier, mieux vaut savoir prendre son mal en patience ou, mieux encore, appréhender la situation avec humour.

Il faut éviter de ressasser, de retourner sans cesse dans sa tête des propos blessants ou une situation conflictuelle ; "cela entretient le processus de stress et la sécrétion plus intense de cortisol", souligne le Dr Soly Bensabat⁽⁶⁾. Ces ruminations stériles et néfastes sont comme un poison qui envahit les pensées, même la nuit, au risque de s'amplifier avec le temps. Un regard attentif sur les événements stressants, la prise de recul et une tentative pour les relativiser sont plus utiles : "Ce n'est quand même pas un drame s'il redouble". On peut considérer certaines situations comme une chance de s'améliorer, de changer. Vous en voulez à votre ami(e) de ne pas avoir deviné combien vous aviez besoin de son écoute ? La prochaine fois, vous saurez exprimer davantage vos attentes. "La difficulté à demander quelque chose à autrui est souvent une source importante de stress", remarquent les Drs André, Légeron et Lelord.





“A pleasure a day, keeps the stress away”.

“Un plaisir chaque jour tient le stress éloigné”.

A la découverte de soi

Chacun est au centre de son propre changement. Voici quelques conseils pour éviter d'être toujours sous pression.

Favorisez vos succès

Penser que l'on va gagner permet de mettre plus de chances de son côté, tout simplement parce que le défaitisme peut rendre négligent.



Sachez écouter l'autre, tout en faisant entendre votre point de vue pour un meilleur respect de vous-même. N'hésitez pas à dire “non” ; “un grand nombre de situations stressantes proviennent d'un “oui” de faiblesse, de complaisance dont on n'a pas mesuré les conséquences sur le moment”, signale le Dr Bensabat⁽⁷⁾.

Soignez votre ego

Ne laissez pas passer sans réagir des réflexions désobligeantes à votre égard : “C'est bien dans ton caractère”. Vous allez finir par y croire et, surtout, par vous conformer à l'idée que l'on se fait de vous. Rétablissez la vérité, mais sans agressivité.

Protégez vos jardins secrets

Prenez du temps pour vous car personne ne vous en fera cadeau. Pour vous détendre et vous ressourcer, choisissez une activité qui vous fait plaisir : musique, lecture, jardinage, bricolage... Tenez un journal pour profiter d'instant d'intimité avec vous-même : quelques lignes quotidiennes sur le papier aident le cerveau à recycler le stress.

Ne restez pas seul(e)

Entretenez votre réseau social et amical qui saura vous entourer, en cas de difficultés. Le soutien affectif des amis vous rassure sur votre valeur.

Gérez mieux votre temps

Au travail, inutile de répondre sur le champ à tous vos mails qui parasitent vos activités et vous stressent. Triez, sélectionnez, laissez-vous des plages de travail sans mail.

Pour éviter de faire de vos journées une véritable course contre la montre, fixez-vous un emploi du temps : ne remettez pas au lendemain ce que vous pouvez faire le jour même, établissez les listes de vos priorités pour ne pas vous disperser. Ne vous créez pas d'obligations inutiles : à force d'agir par devoir, vous risquez d'en vouloir à votre entourage qui n'en demande pas tant.

Au lieu de mener vos corvées domestiques tambour battant, apprenez à travailler en équipe avec votre conjoint(e) et toute votre famille. Ainsi, vous faites confiance sans vous rendre indispensable.

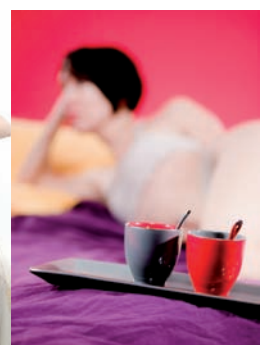
Parents, lorsque vous rentrez du travail, vous pouvez avoir tendance à agir dans l'urgence : préparer le repas, le bain... ce qui risque de provoquer des tensions avec vos enfants. Désireux de profiter de votre présence, ils sollicitent en effet votre attention. Si vous êtes disponibles pour eux quelques minutes, ils seront alors détendus et contents ; vous pourrez ensuite accomplir calmement vos tâches quotidiennes. Il faut savoir renoncer à l'urgence pour privilégier l'important.

Vivez le présent

Au lieu de toujours anticiper les événements, ce qui accroît le stress et l'anxiété, sachez profiter de l'instant présent. Appréciez les bons moments de la vie en portant un regard bienveillant sur ce qui vous arrive.

Affirmez-vous

Trop souvent, on n'ose pas reconnaître qu'on est en colère, déçu, triste... Plutôt que de garder pour vous ces émotions stressantes, exprimez clairement votre désaccord, sans avoir peur de déplaire.



Quand le physique agit sur le mental

Toutes les stratégies que vous déployez pour réguler votre stress peuvent être associées à des règles simples d'hygiène de vie.

Privilégiez une bonne alimentation

Généralement en période de stress, vous ne prenez pas le temps de vous poser pour manger ; vous avez plutôt tendance à avaler sur le pouce des repas pas toujours équilibrés. Or "une bonne nutrition renforce nos défenses immunitaires, tandis qu'une

mauvaise non seulement nous rend plus vulnérables, mais constitue en elle-même un facteur de stress", constate le Dr Bensabat. Aussi, privilégiez une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes, en poissons et en viandes blanches. Mangez moins et moins vite. Buvez beaucoup d'eau, notamment en dehors des repas.

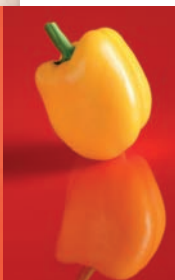
Évitez les excitants

Limitez les consommations d'alcool en essayant de les réserver aux circonstances de fête ou de convivialité. Si vous fumez, essayez de prendre une cigarette uniquement lors d'instant de plaisir ou de détente, ou essayez d'arrêter le tabac. Limitez les boissons excitantes (café, thé) en particulier dans l'après-midi, pour ne pas perturber votre sommeil.

Faites des pauses régulières

Ne cherchez pas à vous imposer un autre rythme que le vôtre. Ne vous entêtez pas sur une tâche contraignante. Si vous êtes à bout, sachez faire des pauses, même brèves. Il ne s'agit pas de temps perdu, mais de récupérations indispensables pour recharger ses batteries.

"Le corps lentement avance, à pas mesurés, et cette même tranquillité donne à l'esprit congé".⁽⁸⁾



Respirez mieux

L'oxygène est le remède universel contre le stress. On respire moins bien quand on est sous pression. Aussi, pratiquez une activité physique qui libère les tensions nerveuses et l'énergie trop longtemps contenue. La production par le cerveau des endorphines, ces hormones calmantes et euphorisantes, réduit l'anxiété et procure une sensation de bien-être. Choisissez le sport qui vous convient le mieux ; préférez des séances courtes mais régulières à une activité forcée que vous ne tiendrez pas sur la durée. Pratiquez sans forcer en augmentant progressivement vos efforts. Essayez également de marcher tous les jours.

Pratiquez la relaxation

La relaxation permet d'intervenir sur l'état de tension des muscles pour obtenir une détente psychologique. Les exercices de respiration permettent de dominer ses émotions, tout en se recentrant sur l'instant présent.

Adoptez une bonne posture

Veillez à garder une attitude assurée, un timbre de voix calme ; même si ce n'est pas encore le cas dans votre tête, ces messages que vous adressez à votre interlocuteur induisent, par rétroaction, une plus grande confiance en vous.

Certes, il faut du temps pour modifier ses habitudes de vie, son fonctionnement, mais cet apprentissage deviendra à terme une seconde nature.

Mais il se peut aussi que vous soyez vraiment dépassé par votre stress, n'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant. Il saura vous conseiller et vous orienter, si nécessaire, vers une écoute ou un soutien psychologique.

Rédaction Christine Lauouéan

Bibliographie Carnet d'adresses

Nous vous conseillons de lire :

- (1) (3) (4) La gestion du stress
Christophe André, Patrick Légeron,
François Lelord
Ed : Morisset 1996 (indisponible)
- (2) Bon stress, mauvais stress : mode d'emploi
Dr Frédéric Chapelle, avec Benoît Monié
Ed : Odile Jacob poche 2008
- (5) Soigner le stress et l'anxiété par soi-même
Ed : Odile Jacob poche 2010
Ne plus craquer au travail
Ed : Odile Jacob 2010
- (6) et (7) Vive le stress !
Dr Soly Bensabat, Ed : Robert Laffont 1996
- (8) Marcher : une philosophie
Frédéric Gros, Ed : Carnets nord 2009



Les adresses utiles

- Association française des troubles anxieux et de la dépression
En ligne : www.anxiete-depression.org
- Association française de thérapie comportementale et cognitive (AFTCC)
En ligne : www.aftcc.org
- Association francophone de formation et de recherche en thérapie comportementale et cognitive
En ligne : www.afforthecc.org

Remerciements

Nous remercions pour leur précieuse collaboration
les docteurs Frédéric Chapelle et Dominique Servant.