

Le stress, des symptômes à la protection

■ Par Roger Castell

Le mode de vie dans les pays industrialisés, multiplie les occasions de conflits, de frustrations, de soucis, de peurs, de contraintes et de surmenages. On appelle stress l'ensemble des réactions musculaires, physiologiques et psychologiques déclenchées par un événement stressant. Mais, comment se manifeste cette réaction et comment peut-on se protéger ?

1. Les mécanismes du stress

Le stress correspond à une mobilisation de l'énergie, pour agir, se défendre ou s'adapter à la réalité. Lorsque le stress est léger, le signal d'alerte est suivi d'une phase de récupération de l'énergie. Tout rentre donc vite dans l'ordre. En revanche, si le stress est violent (choc affectif) ou s'il est permanent (critiques ou reproches par ex.), les réserves d'énergie s'épuisent pouvant conduire à une **dépression** (par manque de récupération), ou à une **somatisation** (par incrustation). En effet, lorsque la réaction (verbale et corporelle) n'est pas possible, l'énergie mobilisée va se bloquer produisant une surtension dans un organe (gorge, ventre, dos...) et créer une détresse mentale. Cependant pour qu'un stress puisse perturber longtemps (par dépression ou somatisation), il faut en général 3 conditions :

- 1) un tempérament émotif, sensible et plutôt introverti (avec tendance à la rumination mentale),
- 2) un choc émotionnel violent, inattendu et humiliant (avec souvent une ambiance anxieuse),
- 3) une impossibilité pour le sujet de se libérer en exprimant sa révolte (avec des mots et des cris).

2. Principales causes et conséquences du stress

Les causes, très nombreuses, concernent l'ensemble de la vie humaine :

- la **vie sociale** : environnement bruyant, travail de nuit, compétition acharnée, productivisme ;
- les **émotions négatives** : peurs, craintes, insécurité... ;
- les **sentiments négatifs** : pessimisme, envie, jalousie... ;
- les **pensées négatives** : dramatisation, remords, culpabilité, dévalorisation ;

- les **situations** : conflits (profession, famille), frustrations (divorce, chômage), chocs (agression). Mais il existe aussi des causes psychologiques **inconscientes** (promesses, dettes, soumissions) ou des motivations secrètes (autopunition, démission, culpabilisation...).

Les **conséquences** des stress excessifs (violents ou répétitifs), peuvent perturber la santé et devenir une source de souffrance et d'anxiété. La localisation de la surtension entraîne des perturbations aux niveaux du comportement, de la physiologie et de la psychologie de la personne stressée.

- Le **comportement** est modifié par les tensions musculaires, qui favorisent les sensations de fatigue et de crispations dans la gorge ou le ventre, mais aussi les accès de colère, de violence, de bouderie et les risques de fugue et de suicide... Très souvent, pour se libérer des tensions, la victime d'un stress cherche une solution « relaxante », mais tombe alors dans le risque de dépendance. C'est le cas des choix orientés vers les boissons alcoolisées, le tabac, les drogues, les médicaments et la boulimie d'aliments salés ou sucrés ...

- La **physiologie** est perturbée à cause des tensions viscérales qui entraînent des troubles digestifs, circulatoires ou sexuels, des migraines ou des maladies de peau...

- La **psychologie** est également altérée par suite des tensions mentales, qui créent des idées fixes, des peurs, de l'anxiété, de la haine, de la culpabilité et de l'insomnie...

La sensation de stress permanent est si désagréable qu'il est normal de vouloir s'en libérer. Mais certaines solutions adoptées par beaucoup de français sont inadaptées puisqu'elles



La sensation de stress permanent est si désagréable qu'il est normal de vouloir s'en libérer.



© Daniel Ernst - Fotolia.com



© Picture-Factory - Fotolia.com

Le rire est le premier des anti-stress et le fou-rire le plus merveilleux des tranquillisants.

contribuent à accentuer la **détresse**. C'est le cas de tout ce qui entraîne une surconsommation (tabac, boissons, médicaments, grignotage). Heureusement, il existe de meilleures solutions, comme par exemple : agir, penser positif et apprendre à se relaxer...

3. Agir pour se protéger sainement

En parlant de lutte contre le stress, on néglige souvent le rôle efficace des procédés les plus simples, comme la convivialité, l'expression et l'action.

- **La convivialité.** Les occasions de rencontres amicales (autour d'un verre, ou au cours d'un jeu), sont efficaces pour se détendre et oublier ses soucis. Les histoires amusantes, les anecdotes ou les chansons reprises en chœur, sont alors les bienvenues. Car **le rire** est le premier des anti-stress et le fou-rire le plus merveilleux des tranquillisants. Le succès des films comiques est tout à fait compréhensible, dans un monde où les tensions se multiplient. Pour vivre plus détendu, évitons de prendre la vie (et nous-même) trop au sérieux et apprenons à cultiver l'humour et la bonne humeur.

- **L'expression.** Qu'elle soit verbale ou corporelle, l'expression est un anti-stress efficace car elle a pour effet de réduire ou d'éliminer la **pression intérieure**. Favorisons autant que possible les rencontres pour échanger, c'est à dire parler de soi-même mais aussi écouter, s'intéresser aux autres et entreprendre en commun.

- **L'action.** L'action est le 3^e «contrepoids» du stress. Toutes les actions de distraction ou de coopération peuvent convenir puisqu'elles permettent d'oublier les soucis et même parfois de se défouler. Nous pouvons tous trouver un **passé-temps** qui sera bénéfique : sport, peinture, musique, danse, promenade, jardinage, théâtre, bénévolat, collection de timbres, chorale, voyages, réalisation en groupe, etc. L'important est d'y mettre tout son cœur et d'y **puiser beaucoup de joie**. Mais on peut aussi ne pas agir et se reposer (sieste) ou ne rien faire (rêver).

4. Valeur de la pensée positive

Même provoqué par des circonstances extérieures (divorce, chômage...), le stress de longue durée est toujours entretenu par la pensée. La personne stressée ne pense qu'à son problème dès le moindre instant de solitude ou de silence. Ce blocage mental est **une idée fixe** qui l'empêche de trouver des solutions satisfaisantes,

car le cerveau encombré toute la journée par le bavardage intérieur rumine exclusivement des faits négatifs.

Le bavardage négatif

Le monologue intérieur aborde bien sûr des sujets personnels qui dépendent d'événements vécus. Cependant les principaux sujets de ce monologue concernent, les inquiétudes, les dévalorisations et les non-dits.

- **L'inquiétude** favorise les idées noires et la vision négative de la vie. L'inquiet est un pessimiste. Il **exagère** la difficulté des situations vécues ou futures et **dramatise** les conséquences même peu probables. Cette habitude entretient un état de tension qui peut créer des sensations d'angoisse ou de panique...

- **La dévalorisation** conduit à avoir une perception très critique de soi-même. Le dévalorisé se dit des paroles humiliantes (reproches, plaintes...) qui lui font beaucoup de mal. En voici un petit répertoire : « *je ne vais pas y arriver... je suis incapable de me débrouiller seul(e)... je ne peux pas me maîtriser - j'ai fait encore une erreur...* » etc. Ces formules répétées finissent par imprégner le subconscient pour amoindrir les capacités et entretenir l'échec. Elles correspondent à un véritable processus d'autodestruction aussi efficace que regrettable !

- **Le non-dit** est le refus de s'exprimer. On peut taire une opinion, un sentiment, une émotion voire même une sensation soit par peur de blesser l'autre, soit par crainte de sanctions. Ce refoulement est issu des bouderies de l'enfance. Il finit par créer des frustrations qui entretiennent des crispations musculaires ou viscérales. Ces surtensions sont à l'origine des maladies psychosomatiques, selon l'organe perturbé dans son fonctionnement (gorge, estomac, intestin, etc.).

Choisissons de mieux penser

Dès notre plus jeune âge, l'éducation nous incite surtout à stimuler la pensée négative et les comportements inadaptés qui en découlent. Par habitude, certains d'entre nous passent leurs journées à maintenir la pression intérieure. Ils se rendent malheureux en compagnie de leurs chères inquiétudes, de leurs critiques injustifiées et de leur refus de parler. Pourtant, nous voulons tous être heureux. **Peut-on sortir de ce paradoxe ?**

Oui, sans aucun doute puisque l'évolution fait partie de la vie. Nous pouvons donc changer nos vieilles habitudes de penser et apprendre à cultiver l'optimisme, à faire la paix avec nous-mêmes, à nous exprimer plus librement et à apprendre à vivre plus détendu. **Le bien-être est possible : c'est à nous de le chercher et de le trouver.**

Choix de petits conseils psychologiques positifs (anti-stress) pour compléter la réflexion

1. Faites la paix avec vous-même et vous serez en harmonie avec les autres.
2. Acceptez la réalité des fautes commises et apprenez à vous pardonner.
3. Supprimez votre juge intérieur et le poids du passé car nous pouvons tous évoluer.
4. Soyez vous-même. Ne faites pas croire aux autres que vous êtes parfait(e).
5. Nous sommes tous égaux. Traitez les autres comme vous aimeriez être traité(e).
6. Osez demander de l'aide puisque personne ne peut résoudre seul tous ses problèmes.
7. Apprenez à exprimer votre point de vue (idée, goût...) avec calme et conviction, en respectant les autres.
8. Restez toujours positifs, calme et stable, même dans les moments difficiles (échecs, déceptions...).
9. Prenez conscience des qualités des autres, minimisez les défauts. Personne n'est parfait.
10. Admettez que le temps arrange tout. Chaque problème a une solution. Ne dramatisez pas.
11. Apprenez à vous intéresser aux autres et à communiquer (expression + écoute).
12. Apprenez à vivre le présent et à programmer le futur de manière positive.

5. Bienfaits de la relaxation

Pour se protéger du stress, toutes les techniques de détente (hypnose, sophrologie...), sont utiles. La relaxation présente l'avantage d'être une méthode efficace et facile à apprendre. En favorisant la détente musculaire et le calme nerveux, la relaxation diminue les fatigues et les tensions ce qui permet d'améliorer le sommeil (la nuit) et la vitalité (le jour).

Contenu d'une séance de relaxation

Au début, pratiquez la relaxation dans un endroit tranquille, pour ne pas être gêné (bruit, téléphone). Recherchez le confort (vêtements desserrés, chaussures enlevées) puis adoptez une position agréable (chaise longue, fauteuil, divan, matelas de plage...) et une attitude d'ouverture (bras et jambes légèrement écartées). Pour relâcher votre nuque et vos reins, pensez à glisser un coussin sous la nuque et un autre plus gros sous les genoux, si vous souffrez du bas du dos.

Il est souhaitable de débiter la séance par des exercices d'étirements et de respiration profonde, puis de proposer une relaxation, en procédant par exemple de la façon suivante :

- **installez-vous** confortablement les yeux fermés (pour améliorer la concentration mentale) ;
- **respirez** lentement 3 fois, en prononçant intérieurement sur l'expiration : « *calme ou paix* » (un mot relaxant) ;
- **orientez** votre conscience sur diverses parties de votre corps (de haut en bas) : « *vous pouvez penser à votre front... laissez-le se détendre... sentez votre front se relaxer et devenir lisse... sentez comme la relaxation est agréable* ». (Procédez de même en concentrant la pensée sur les yeux, le visage, les lèvres, le menton, la main droite, la main gauche, les 2 bras, les 2 jambes, le dos, le ventre) ;
- **imaginez** maintenant une scène agréable (vacances, congés...).
- **appréciez** un moment le silence et exprimez votre bien-être en pensant : « *je me sens bien* » ;

• **revenez** lentement à la réalité en contractant vos mains, vos bras, vos jambes, le cou et en vous étirant, puis ouvrez vos yeux et savourez la différence (la remontée doit être très lente) ; Il est possible d'accompagner la séance (entière ou partielle) d'une musique relaxante (douce, lente et mélodieuse), ou d'un enregistrement naturel (oiseaux, ruisseau, vagues...).

Finalement, apprendre la relaxation impose de choisir : une position confortable, un lieu silencieux et rassurant, une démarche rationnelle pour mobiliser la pensée. Le succès sera forcément au rendez-vous

Un merveilleux facteur de santé !

Quand vous serez bien entraîné, vous pourrez vous relaxer en tous lieux (train, cinéma) et en toutes circonstances (après un travail harassant, avant une épreuve difficile). Prenez enfin l'habitude de ménager pendant la journée, environ toutes les 2 heures, des pauses « relax ». Ces mini-relaxations de 1 à 3 minutes sont efficaces et plus reposantes que les traditionnelles « pauses-café ». Vous améliorerez ainsi votre bien-être, votre santé et votre sommeil.

6. Pour une vie sereine et harmonieuse

Le stress fait partie de la vie. Il n'est pas possible de le supprimer complètement, car une vie sans stress serait insipide et sans intérêt. L'important est de ne pas se laisser déborder par son influence quand elle devient excessive ou permanente et par conséquent « nocive ». C'est dans la maîtrise du stress que se trouve une des conditions principales pour une vie saine, équilibrée et harmonieuse, clé fondamentale du bonheur humain⁽¹⁾. Les procédés cités ne prétendent pas résoudre tous les problèmes mais leur simplicité les rend accessibles au plus grand nombre. Ils pourront ainsi, contribuer à augmenter le bien-être individuel et à rendre la vie sociale plus facile, plus agréable et plus harmonieuse. ■

En favorisant la détente musculaire et le calme nerveux, la relaxation diminue les fatigues et les tensions.

1- Ces techniques sont enseignées au cours du stage « *Psycho-anti-stress* » du 15 au 19 juin 2016.

Bibliographie

- Abrezol Raymond, *Vivre heureux*, éd. 3 Fontaines.
- Laborit Henry, *L'inhibition de l'action*, éd. Masson.
- Bensabat S. *Le stress c'est la vie*. Ed. Fixot.
- Chalvin Dominique, *Faire face aux stress*, éd. ESF.
- Watzlawick Paul, *Le langage du changement*, éd. du SEUIL.