

Le guide du stress



**Comprendre
Choisir**

Réponses d'experts

Le guide du stress



Comprendre
Choisir



**Comprendre
Choisir**

Réponses d'experts

Ma maison

Mon argent

Ma famille

Ma santé

Mes droits

Ma carrière

Mon véhicule

Mon entreprise



Plus de 5 000 documents à télécharger gratuitement

eBooks PDF, modèles de lettres, modèles de contrats, études,
rapports, fiches pratiques...

www.comprendrechoisir.com

Dans la même collection



Le guide des massages



Le guide de
l'assurance-vie



Le guide du SPA



Le guide du papier
peint



Le guide du diagnostic
immobilier



Le guide de l'arrosage

Auteurs : MM. Dauchez, Guelmane et Storelli

© Fine Media, 2013

ISBN : 978-2-36212-113-5

ComprendreChoisir.com est une marque de Fine Media, filiale de Pages Jaunes Groupe.
108 rue des Dames, 75017 Paris

Vous pouvez partager ce fichier avec vos proches uniquement dans le cadre du droit à la copie privée. Vous n'avez le droit ni de le diffuser en nombre ou sur Internet, ni d'en faire des utilisations commerciales, ni de le modifier, ni d'en utiliser des extraits. Mais vous pouvez communiquer l'adresse officielle pour le télécharger :


<http://stress.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste>

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : contact@finemedia.fr



Table des matières

Le stress en un coup d'œil	7
Les causes	7
Les symptômes	8
Les risques	8
Le stress au travail	9
Les solutions anti-stress	9
I. Le stress : qu'est-ce que c'est ?	10
Définir le stress	10
Des différences selon les individus	14
Le stress au travail	16
💬 Pour aller plus loin	19
Astuces	19
Questions / réponses de pro	21
II. Les causes, les symptômes et les risques du stress	24
Les causes du stress	25
Les symptômes du stress	27
Les risques du stress	28
💬 Pour aller plus loin	31
Astuces	31
Questions / réponse de pro	33
III. Les solutions anti-stress	37
Gestion du stress	38
Les plantes contre le stress	41
Les médecines douces	42
Les pensées positives	44
Les cures	47
L'alimentation	48
Le yoga et les méthodes orientales	50
Le sport	52
La psychothérapie	53

Les médicaments	55
Les méthodes anti-stress	56
Agir sur le stress au travail	58
Qui consulter ?	60
 Pour aller plus loin	63
Astuces	63
Questions / réponse de pro	65
Index des questions et des astuces	70
Les professionnels et experts cités dans cet ouvrage	71
Trouver des professionnels près de chez vous	73

Le stress en un coup d'œil

Le mot « stress » a été inventé par Hans Selye pour désigner une tension extrême. On a parfois tendance à penser qu'il est mauvais pour nous, mais ce n'est pas toujours le cas.

En effet, il existe un bon comme un mauvais stress, et tout le monde ne réagit pas de la même façon. On peut donc avancer qu'une donnée subjective entre inmanquablement en ligne de compte lorsque nous évoquons le stress.



Les causes

Que l'on appréhende le stress dans son aspect personnel ou bien professionnel, on note que ses causes sont généralement soit d'ordre organisationnel (mauvaise organisation, travail sous pression, trop de déplacements, mauvaise gestion du temps personnel, etc.), soit d'ordre relationnel (mésententes, harcèlement moral, problèmes familiaux, problème avec son conjoint, etc.).

Les origines possibles sont bien sûr multiples, mais il est indispensable de les identifier afin de combattre un stress déjà installé depuis longtemps et d'en soigner les symptômes par des solutions d'urgence.

Il est également important de faire un minimum de prévention afin d'éviter qu'un stress passager et des signes apparemment bénins ne s'établissent, avec une série de symptômes plus handicapants, voire dangereux.

Les symptômes

Dès l'apparition des premiers symptômes du stress, il faut prendre des mesures pour se soigner efficacement.

Mais avant d'en arriver là, il est essentiel d'apprendre à prévenir ce stress.

Dans ce cas, en connaître l'origine est la condition indispensable pour gérer au mieux ses angoisses et ses doutes.



Les risques

Les risques encourus par notre santé ne sont pas négligeables. Il est donc capital de soigner ou prévenir le stress efficacement si l'on ne veut pas voir sa santé mentale, puis physique se dégrader.

Un mauvais stress, si l'on n'adopte pas des solutions pour savoir le gérer et retrouver une certaine maîtrise de soi, risque par son aspect répétitif d'entraîner certains symptômes bénins tout d'abord, puis un stress oxydatif sur notre organisme, qui finira par générer des pathologies plus lourdes.

Le stress au travail

Le monde du travail est sans doute un secteur où le stress est un véritable problème à ne pas négliger.

Lorsque le salarié est constamment sous pression, il peut mettre sa santé en péril. Quand ce dernier atteint un stade extrême de stress, on parle alors de « burnout ».

Il existe toutefois des solutions pour gérer efficacement son stress en milieu professionnel.



Les solutions anti-stress



Pour soigner les symptômes du stress, mais surtout, pour les prévenir, il est possible d'entreprendre un programme anti-stress en devenant son propre coach.

Mais si la tâche vous semble difficile, il est alors préférable d'opter pour les méthodes préventives les plus connues : les médecines douces, la pen-

sée positive, une alimentation adaptée ou d'autres techniques faciles à mettre en œuvre.

En revanche, soigner un stress devenu pathologique nécessite de consulter pour avoir un avis médical. Aussi, si vous constatez que la prévention ne suffit pas à votre cas, demandez l'avis de votre médecin. Il peut être utile, dans des cas précis, d'entamer une psychothérapie.

I.

Le stress : qu'est-ce que c'est ?

Tout naturellement, lorsque l'on évoque la notion de stress, on pense immédiatement à un trouble émotionnel pouvant avoir des conséquences néfastes sur notre santé.

Or, contrairement à l'idée commune que l'on s'en fait, le stress n'est pas forcément mauvais pour nous. Il existe également un bon stress qui nous permet de nous dépasser dans certaines phases de notre vie.



Définir le stress

On entend souvent que le stress est le fléau de notre société, car non seulement il met en péril notre santé mentale et physique, mais il peut entraîner des pathologies lourdes, allant de l'insomnie aux problèmes cardiaques.

I. Le stress : qu'est-ce que c'est ?

Réaction de stress

Pour définir le stress et la manière dont chaque individu réagit face à lui, l'exemple du métier de commercial est très parlant.

En effet, lorsque les objectifs des commerciaux sont élevés, voire difficiles à atteindre, certains individus vont prendre ce « défi » comme un challenge. Ils vont alors redoubler d'efforts et se remettre en question par rapport à leurs techniques de vente pour finalement atteindre avec fierté leurs objectifs.

D'autres, au contraire, vont immédiatement penser qu'ils n'y arriveront pas et avoir un sentiment de peur, d'anxiété face à l'avenir.

C'est dans ce cas que le stress fait son apparition.



Cet exemple souligne un point important : le stress se déclenche selon notre perception d'une situation donnée.

Ainsi, bien que certaines circonstances provoquent systématiquement un stress (perte d'un être cher, divorce, déménagement, etc.), d'autres peuvent être appréhendées différemment selon les personnes (changement d'emploi, atteinte de nouveaux objectifs, départ à la retraite, etc.).

D'autre part, on peut différencier le bon du mauvais stress aux émotions qu'il suscite en nous. Un mariage peut provoquer un stress, mais les émotions qui y sont attachées – joie, euphorie, plénitude – sont positives.

À l'inverse, si l'on se sent constamment « stressé » au travail parce que l'on subit un harcèlement moral et que l'on éprouve de la peur, une angoisse, un rejet face à son travail, c'est-à-dire des émotions négatives, alors c'est un mauvais stress par définition, et il convient de tirer la sonnette d'alarme pour éviter au plus vite le déclenchement des pathologies.

I. Le stress : qu'est-ce que c'est ?

Degrés du stress

De nombreuses études scientifiques ont été produites à propos du stress, tant en France qu'à l'étranger.

En 1967, les chercheurs Thomas Holmes et Richard Rahe décident de mener une enquête plus poussée sur un panel représentatif de la population afin d'établir une échelle dans les degrés du stress en fonction des événements subis. Il en ressortit le tableau suivant.



Échelle de Holmes et Rahe

Événements de la vie	Degré de stress
Mort du conjoint	100
Divorce	73
Séparation conjugale	65
Emprisonnement	65
Décès d'un proche parent	63
Blessure ou maladie physique	53
Mariage	50
Perte d'emploi	47
Réconciliation conjugale	45
Retraite	45
Maladie du conjoint	44
Maladie d'un proche	44
Grossesse	40
Naissance	39
Arrivée d'un nouveau membre dans la famille	39

* L'échelle va de 0 à 100, 100 étant le stress maximal.

I. Le stress : qu'est-ce que c'est ?

Événements de la vie	Degré de stress
Modification de la situation financière	38
Mort d'un ami intime	37
Changement de travail	36
Modification du nombre de disputes avec le conjoint	35
Modification de responsabilités professionnelles	29
Départ de la maison d'un enfant	29
Difficultés avec la belle famille	29
Début ou arrêt de travail du conjoint	26
Début ou fin de scolarité	26
Changement dans les conditions de vie	25
Changement des habitudes personnelles	24
Conflits avec l'employeur	23
Déménagements	20
Changement des loisirs	19
Changement des activités sociales	18
Changement dans les habitudes de sommeil ou repos	15
Changement du nombre de personnes vivant dans la famille	15
Petites infractions de la loi	1

* L'échelle va de 0 à 100, 100 étant le stress maximal.

Vous avez dit « stress oxydatif » ?

Le stress oxydatif se définit comme une agression chimique de notre organisme. Même si tout le monde sait que notre corps est constitué de molécules, dont certaines se désagrègent au fil des années provoquant le vieillissement cellulaire, il existe aussi d'autres molécules qui empêchent le vieillissement trop rapide de nos cellules.



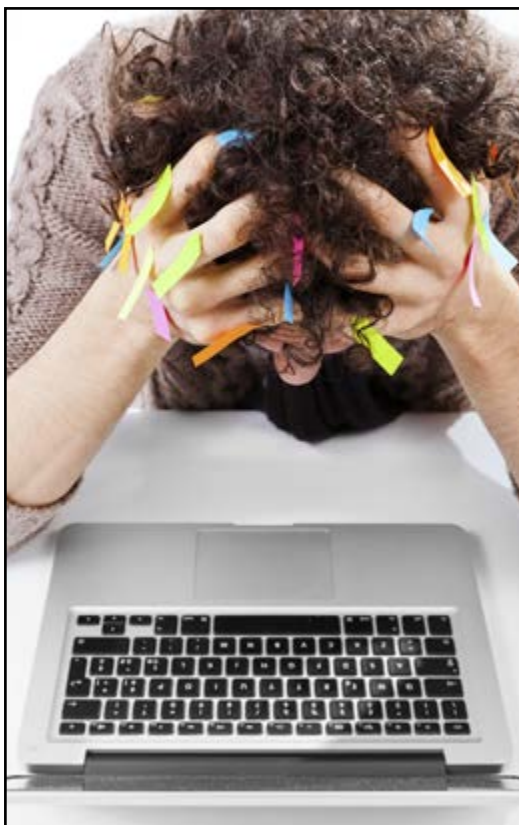
I. Le stress : qu'est-ce que c'est ?

Cette explication très schématique permet de comprendre qu'il existe des radicaux libres, mais aussi des éléments permettant de freiner leur multiplication dans notre organisme ainsi que le vieillissement prématuré de celui-ci ou encore la maladie. Ainsi, un bon équilibre nous aide à rester en bonne santé.

Mais dans le cas d'un excès d'agression chimique, l'organisme ne parvient plus à évacuer le trop-plein de toxicité interne : c'est alors qu'apparaît le stress oxydatif. En outre, on observe des facteurs aggravants comme le tabac, la pollution, certaines drogues et le stress professionnel.

Le stress pouvant être un facteur déclenchant de stress oxydatif et entraîner des pathologies telles que des maladies cardiovasculaires, des inflammations, et dans certains cas, des cancers, il est d'autant plus urgent d'apprendre à déceler ses symptômes et surtout de le combattre au plus vite. Pour y parvenir, des méthodes préventives sont à notre disposition.

Des différences selon les individus



Depuis les travaux de Hans Selye et l'apparition en 1956 de la notion de stress, avec son ouvrage intitulé *Stress of life* (*Le Stress de la vie*), on peut dire que le stress est un sujet qui a fait couler beaucoup d'encre, à en juger par les livres qui paraissent sur le sujet, mais aussi au regard des événements récents qui ont marqué l'actualité, où le stress a été pointé du doigt en milieu professionnel comme ayant un lien avec les suicides de certains salariés.

Pourtant, gérer son stress est possible : il faut alors apprendre à en identifier les symptômes pour mieux combattre son anxiété, ou encore utiliser les méthodes de prévention naturelles lorsque l'on se sent exposé à une vague de stress.

I. Le stress : qu'est-ce que c'est ?

Sommes-nous tous égaux face au stress ?

Certaines études ont démontré que nous n'étions pas tous égaux face au stress.

Un événement particulier peut, chez certains, être légèrement contrariant alors que pour d'autres, il peut devenir un facteur de stress important.

En fait, le degré de stress que nous vivons dépend en grande partie de la façon dont nous accueillons un événement ou une situation problématique.

Exemple de stress selon la situation

Si nous prenons l'exemple de deux individus bloqués dans un ascenseur, on peut alors supposer deux réactions différentes.

Pour l'une, ce sera la « goutte d'eau » de la journée qui fait déborder le vase. Elle se mettra dans un état d'énervement intense, ce qui fatalement ne fera qu'accroître son stress.

Pour l'autre, ce sera un incident mineur, et elle prendra son mal en patience en se disant que sitôt qu'elle aura appuyé sur l'alarme, quelqu'un viendra débloquer l'ascenseur.

On pourrait ajouter un troisième cas de figure en imaginant qu'une personne claustrophobe se trouve justement dans cet ascenseur : une crise de panique serait alors à prévoir. Mais nous n'envisageons pas, dans le cadre de cette rubrique, qu'une personne qui fait tout son possible pour gérer son stress prenne l'ascenseur alors qu'elle se sait claustrophobe.



I. Le stress : qu'est-ce que c'est ?

Exemple de stress selon l'état de la personne

La même personne, cette fois, peut réagir de façon différente au stress selon son degré de fatigue ou son état de santé.

Reprenons l'exemple de l'ascenseur : la même personne, qui peut sembler relativement calme une première fois, réagira peut-être de façon diamétralement opposée une autre fois, si elle est particulièrement fatiguée, ou si elle est malade et ne se sent pas prête à affronter une panne d'ascenseur.

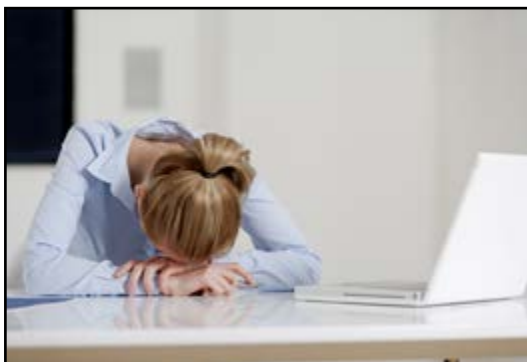
Lors d'un événement stressant, où l'on se trouve dans une impasse et où l'on ne peut ni fuir ni combattre, il faut donc admettre qu'une part subjective de nous-mêmes entre en jeu et détermine le niveau de stress que nous allons supporter ainsi que sa durée.

Même un événement plus grave qu'une panne d'ascenseur, comme un divorce ou un deuil, peut – bien qu'il soit toujours douloureux – nous démontrer que la part subjective joue un rôle fondamental : certains se laisseront complètement submerger après un divorce, sur une longue durée, alors que d'autres prendront toutes les mesures possibles pour reprendre « le dessus » rapidement.

Le stress au travail

70 % des personnes stressées pensent que leur anxiété est liée à leur travail.

La cause de stress la plus citée



Le site [Stress-Info](#) énonce en première page que 82 % des Français dormiraient mal à cause de leur travail et plus loin, on apprend de la même source que « plus de 70 % des personnes qui souffrent pensent que l'origine de leurs maux se trouve au niveau du travail et notamment en raison du stress induit par celui-ci ».

I. Le stress : qu'est-ce que c'est ?

Conséquences



Pour tenter d'enrayer les problèmes naissants à la source et leur éviter de mettre en péril l'avenir de l'entreprise, le stress des salariés doit être pris très au sérieux.

Citons parmi les méfaits engendrés par le stress professionnel la mauvaise ambiance au sein d'un service ou d'une entreprise, l'absentéisme des salariés dû à la démotivation, la contre-productivité et une perte conséquente au niveau du chiffre d'affaires, les maladies, mais aussi parfois, des suicides. L'impact généré sur le déficit de la Sécurité sociale doit être évoqué en dernier ressort, puisque

l'absentéisme est souvent causé par des pathologies liées au stress, et que ceci entraîne bien souvent une surconsommation médicamenteuse et des arrêts de travail.

Les suicides de certains salariés trouvent bien souvent leur origine dans un stress mal géré et peut-être même indécélable par l'extérieur. Lorsque l'on commence à ressentir les symptômes et que l'on préfère les ignorer, on peut mettre en danger sa santé mentale ou physique. En effet, quand on se trouve devant un événement perturbant face auquel on ne peut ni fuir ni combattre, le stress est déjà présent. Lorsqu'il est ignoré, par soi-même et par l'entourage, il peut alors devenir dangereux pour notre santé.

En 1980 est apparu le terme de « burnout », qui vient de l'anglais « to burn », littéralement « brûler ». Le « burnout » est donc l'étape la plus critique dans un état de stress : de façon très imagée, on dirait que l'organisme se consume. C'est à



I. Le stress : qu'est-ce que c'est ?

Herbert J. Freudenberg, un psychanalyste américain, que l'on doit cette terminologie lorsqu'il s'aperçut que le stress professionnel pouvait entraîner un épuisement physique intense.

Retenons que le « burnout » est un stress vécu sur une longue période donnée, dans son milieu professionnel, et qui a atteint un tel niveau qu'il épuise totalement l'organisme, donnant l'impression à la personne concernée d'être littéralement vidée. C'est pourquoi il est important de consulter un médecin ou d'entamer une psychothérapie si :

- vous vous sentez anormalement fatigué depuis longtemps ;
- vous n'avez plus goût à rien et avez du mal à vous lever le matin pour aller travailler ;
- votre rendement professionnel diminue alors que vous passez de plus en plus de temps au travail.

Professionnels du stress au travail



Le stress des employés peut avoir de lourdes conséquences sur une entreprise, et de nombreux dirigeants n'hésitent plus à faire appel à des spécialistes, tels que des médecins du travail, des psychologues, des médiateurs, des ergonomes, etc.

L'entreprise proposera également, selon les cas, des formations en gestion du temps (agenda, gestion des priorités, planification des tâches), en organisation, ou en relations interpersonnelles (apprendre à dire non, gérer les chronophages, savoir travailler avec sa hiérarchie, etc.).

I. Le stress : qu'est-ce que c'est ?



Pour aller plus loin

Astuces

Bien respirer pour lutter contre le stress

Les émotions, comme le stress par exemple, ont un retentissement direct sur diverses fonctions telles que la respiration, le rythme cardiaque, la transpiration, etc. Or, de toutes ces fonctions, seule la respiration peut être contrôlée.

Par ailleurs, si les émotions jouent sur notre ventilation, l'inverse est également vrai. Il est en effet possible d'interagir avec nos émotions en contrôlant notre respiration.

Pour que cela soit efficace, il faudra inspirer et expirer profondément de façon à oxygéner au maximum les tissus. De plus, une respiration ample entraînera la détente des muscles intercostaux et libérera la cage thoracique qui emmagasine de nombreuses émotions négatives, dont la peur.

Bien respirer permet ainsi de lutter efficacement contre le stress. En effet, le stress est une réponse normale d'un organisme vivant face à une agression physique ou psychologique, mais, lorsque l'individu se « verrouille », il finit par s'épuiser. Le fait de bien respirer permet de lutter contre le stress en réoxygénant les tissus et en relâchant les tensions.

Pour se détendre au mieux, il est d'abord conseillé de s'isoler dans un espace calme. Si vous en avez la possibilité, n'hésitez pas à mettre une musique douce et relaxante, voire à faire fonctionner un diffuseur d'huiles essentielles (lavande fine ou camomille romaine). Laissez ensuite le calme s'installer et votre respiration habituelle se poser.

Pour bien respirer, il faut également se positionner correctement. Pour ce faire, asseyez-vous de façon à être à l'aise et conservez le dos bien droit. Vous pouvez également, si vous le souhaitez, vous allonger sur le dos et placer un coussin sous vos genoux. Ensuite, posez une main sur votre poitrine, et l'autre sur votre abdomen.

Commencez par inspirer par le nez de façon à faire bouger la main du bas. Celle placée sur la poitrine ne doit pas se déplacer. Et assurez-vous que vos épaules sont bien relâchées. Expirez ensuite calmement par la bouche en expulsant le

I. Le stress : qu'est-ce que c'est ?

plus d'air possible. Sur la fin de l'expiration, contractez les muscles abdominaux pour expulser tout l'air dont vous disposez encore. Poursuivez cette même respiration et, tout au long du cycle, assurez-vous que votre main abdominale suit le mouvement tandis que la main thoracique reste pratiquement immobile. Faites en sorte de bien faire monter et descendre la main située sur le ventre.

Vous pouvez accompagner cette pause dédiée à la respiration par une visualisation du trajet qu'effectue l'air que vous respirez. Pour cela, suivez mentalement l'oxygène qui pénètre dans vos narines, qui circule dans les bronches et jusqu'aux poumons, puis le dioxyde de carbone qui parcourt le chemin inverse. Cela vous permettra de vous concentrer sur vous-même et d'évacuer les soucis extérieurs.

Lorsque ces exercices vous seront familiers, vous pourrez les pratiquer en toutes circonstances et ainsi faciliter la gestion de votre stress au quotidien. Dans l'idéal, pratiquez cette respiration cinq fois par jour pendant trois minutes.

Vous sentirez rapidement les bienfaits de ces petites pauses qui facilitent le contrôle des émotions et la libération des tensions.

Stress et émotions

 par Coaching-Harmonique

Le stress est généralement dû à un trop-plein d'émotions dont les messages n'ont pas été captés ou correctement utilisés pour poser des actions adaptées à la situation vécue.

Chaque émotion est en fait porteuse d'un vrai message que nous délivre notre inconscient, et si nous choisissons délibérément de l'ignorer et de ne pas poser les actions que notre inconscient juge nécessaires, alors ces émotions provoqueront différents symptômes, tant physiques que psychologiques. Et l'idée que tout cela va s'atténuer avec le temps est une fausse bonne idée !

Les émotions sont des outils indispensables pour avancer plus facilement vers un objectif, à condition d'avoir le bon mode d'emploi :

- ▶ *La colère nous indique que nous vivons une situation qui ne nous convient pas et nous apporte l'énergie nécessaire pour en sortir.*
- ▶ *La peur, quant à elle, nous signale un besoin d'assurer notre sécurité.*
- ▶ *La tristesse nous révèle qu'une page est à tourner, un deuil est à faire, que ce soit d'une personne ou d'une situation réelle ou imaginée.*

I. Le stress : qu'est-ce que c'est ?

Il est donc important de s'attaquer aux causes du stress et de poser les actions demandées par notre inconscient pour assurer notre bien-être.

Un coach ou un thérapeute spécialisé dans les thérapies courtes (de type TCC, EFT, hypnose, etc.) peut alors vous être d'une aide précieuse pour vous aider à décoder les messages des émotions et vous permettre de trouver la solution la mieux adaptée à votre situation.

Questions / réponses de pro

Bon stress

Je ne comprends pas très bien en quoi consiste le bon stress. Pouvez-vous me donner des explications ?

 Question de Céline15

► Réponse de Craquotte

C'est vrai que l'on parle plus volontiers du stress comme d'un problème et on le comprend immédiatement sous son aspect négatif : être stressé = être anxieux, mal à l'aise, sous pression.

Or, il existe bel et bien un bon stress. Par exemple, vous pouvez être stressé si vous travaillez dans un service commercial et que vous avez du mal à atteindre vos objectifs.

Mais, si les objectifs plus élevés vous permettent d'apprendre à vous dépasser, vous allez vivre ce changement comme un bon stress qui va accroître votre motivation et vous apporter la satisfaction de voir qu'il est possible de vous dépasser.

Stress au travail

Je subis énormément de stress à mon travail : hiérarchie trop autoritaire, harcèlement moral, compétition.

Je deviens de plus en plus nerveuse et irritable, je perds toute motivation, je me sens tout le temps triste et mes relations se détériorent.

Que puis-je faire ?

 Question de Naila

I. Le stress : qu'est-ce que c'est ?

► Réponse de Coaching-Harmonique

Difficile de répondre en quelques mots à une demande aussi complexe, cela va beaucoup plus loin qu'un simple stress.

De mon point de vue, je ne peux que vous encourager à trouver quelqu'un pour vous accompagner dans ce moment difficile.

Je vous conseille de choisir un thérapeute axé sur la thérapie brève TCC (Thérapie Cognitivo-Comportementale) ou AT (Analyse Transactionnelle) ou encore un coach. L'important, c'est qu'il soit compétent dans le domaine du harcèlement au travail et de la reconstruction de la confiance en soi.

Un certain nombre de coaches et de thérapeutes travaillent à distance, par téléphone ou Internet, ce qui permet d'abolir les distances si vous n'avez aucun professionnel spécialisé dans votre région.

Horaires de travail

Je suis très stressée par mon travail. Je fais beaucoup d'heures et n'arrive pas à partir de mon bureau avant 19 h. En parallèle, ma famille se plaint de ne pas me voir suffisamment. Je veux contenter tout le monde, mais je n'y arrive pas. Que puis-je faire ?

🗨 Question de Robine512

► Réponse de Craquotte

Si vous restez le soir parce que vous êtes obligée à cause de la charge de travail et non parce que vous avez envie de rester plus tard, il est temps de demander un entretien avec votre hiérarchie.

Vous devez pouvoir faire votre travail pendant le temps légal stipulé sur votre contrat : au-delà, les heures supplémentaires peuvent être payées au salarié s'il est d'accord, ou il peut les rattraper si elles ne sont pas rémunérées en prenant des jours de repos en plus.

Si votre problème se situe plus sur des heures qui ne sont ni rémunérées, ni rattrapées, et que peut-être tout le monde ignore, il est temps de vous faire entendre. Vous pouvez demander à avoir une personne en plus à mi-temps ou plein-temps selon la charge de travail et préciser vos horaires avec votre direction.

Le problème peut venir aussi du fait que vous ne savez pas dire « non ». Il existe des formations et/ou des ouvrages sur le sujet.

I. Le stress : qu'est-ce que c'est ?

Sachez que certaines personnes vous donneront un travail réellement urgent, tandis que d'autres confondront urgent et important. Et si vous assistez plusieurs personnes, il peut aussi y avoir des rivalités, chacun s'estimant devoir passer devant les autres. Bref, ce n'est pas à vous de faire la « police » au milieu de votre service, mais si vous ressentez vraiment le stress et la pression depuis longtemps, il convient d'en parler à votre hiérarchie pour qu'elle trouve les solutions adéquates.

Travail dans un open space

Comment peut-on éviter le stress environnant quand on travaille en open space ?

 Question d'Aude059

► Réponse de Craquotte

Les bureaux ouverts ou simplement avec de petites cloisons ordonnant les espaces sous forme de box, ne sont pas les mieux adaptés pour permettre aux employés de se concentrer facilement. Et qui dit difficulté à se concentrer, dit souvent « stress » en fin de journée. Les bruits ne sont pas couverts et l'on entend les conversations téléphoniques de ses voisins, ce qui oblige tout le monde à parler plus fort pour se faire entendre. Il est alors certain qu'en fin de journée, la fatigue nerveuse est plus dense.

Heureusement, ce genre de bureaux se fait de moins en moins et l'on retrouve des bureaux avec porte, même si ceux-ci accueillent souvent deux ou trois personnes, ils sont toutefois bien plus calmes et se prêtent plus à la concentration.

Mais puisque vous n'avez pas d'autres choix, vous devez penser à faire des pauses régulières et si vous en éprouvez le besoin, à vous isoler dans un coin silencieux. Sachez que les pauses sont un droit du salarié et que la médecine du travail recommande de faire régulièrement des pauses pour éviter la fatigue : un minimum de deux pauses (milieu de matinée et milieu d'après-midi) en plus de la pause du déjeuner est à observer.

Profitez aussi de votre déjeuner pour vous isoler dans un endroit calme et serein, faire une promenade dans un parc ou un square l'été, si vous en avez un près de votre lieu de travail ou à défaut, aller dans une bibliothèque écouter de la musique relaxante.

Pensez aussi à bien vous hydrater au cours de la journée et à avoir avec vous quelques fruits pour vous recharger en vitamines.

II.

Les causes, les symptômes et les risques du stress



Le stress peut nous aider à nous dépasser, mais il peut aussi, à l'inverse, nous « bloquer » dans notre vie quotidienne, professionnelle ou lors d'événements exceptionnels. C'est pourquoi il faut apprendre à gérer ses émotions afin de retrouver une bonne maîtrise de soi.

En outre, de par son aspect répétitif, le stress peut entraîner certains symptômes bénins tout d'abord, puis un stress oxydatif sur notre organisme et enfin des pathologies plus lourdes.

II. Les causes, les symptômes et les risques du stress

Les causes du stress

Déceler les symptômes ne suffit pas toujours à mieux gérer son stress, il faut surtout en trouver l'origine afin de traiter le problème à sa source. Que ce soit d'un point de vue personnel ou professionnel, on constate que les causes du stress sont soit d'ordre organisationnel, soit d'ordre relationnel.

Causes organisationnelles du stress

Le tableau ci-dessous se propose de faire le tour des causes dites organisationnelles à l'origine du stress, que ce soit dans le milieu professionnel ou personnel.

Cette liste n'est cependant pas exhaustive, mais elle offre une première approche et ouvre quelques pistes de réflexion.



Milieu	Causes possibles du stress	Solutions à envisager
Professionnel	<ul style="list-style-type: none"> • Mauvaise organisation • Problème d'ergonomie au sein du poste de travail • Outils de travail insuffisants ou mal adaptés • Mauvaise gestion du temps • Travail sous pression • Pollution de l'environnement (température mal réglée, bruit constant, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Audit sur le poste de travail en vue de la réorganisation des tâches • Réorganisation de l'espace de travail pour une meilleure ergonomie • Investissements en outils adéquats • Formation en gestion du temps et gestion des priorités
Personnel	<ul style="list-style-type: none"> • Travail domestique épuisant • Trop de déplacements pour véhiculer les enfants • Utilisation des transports en commun trop longue (ex. : 3 h par jour) • Embouteillages • Mauvaise gestion du temps personnel 	<ul style="list-style-type: none"> • Déléguer les tâches • Revoir son organisation domestique • Penser au covoiturage • Voir si l'on peut déménager pour se rapprocher du lieu de travail • S'organiser et apprendre à éviter le perfectionnisme à l'excès

II. Les causes, les symptômes et les risques du stress

Causes relationnelles du stress



Le stress peut également être lié à des problèmes relationnels, au sein de sa famille, de son environnement professionnel ou avec ses proches.

Une liste, non exhaustive, des facteurs déclenchants est présentée dans le tableau ci-dessous.

Milieu	Causes possibles du stress	Solutions à envisager
Professionnel	<ul style="list-style-type: none"> • Mécontentement avec les collègues ou la hiérarchie • Mauvaise ambiance au sein du service • Hiérarchie trop autoritaire • Harcèlement moral • Manque de communication dans une équipe • Jalousies ou compétition dans l'entreprise 	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à gérer plus efficacement les relations interpersonnelles grâce à des outils tels que PNL ou Analyse Transactionnelle • Se concentrer davantage sur sa tâche et moins sur l'environnement extérieur • Éviter les « bruits de couloir » sans fondements • Savoir formuler verbalement ce qui ne va pas : en parler avec sa hiérarchie ou les collègues concernés
Personnel	<ul style="list-style-type: none"> • Problème relationnel avec le conjoint • Soucis provoqués par un enfant • Problème familial • Organisation d'un événement : mariage, communion d'un enfant, déménagement, entraînant des difficultés à faire face et de la fatigue physique et émotionnelle 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire le point sur sa relation et détecter s'il s'agit d'une crise passagère ou plus profonde ; au besoin, consulter un conseiller conjugal pour désamorcer la crise • Apprendre à lâcher prise par rapport aux problèmes des autres ; s'ils ne sont pas graves et qu'il ne nous est pas possible d'intervenir, se désinvestir émotionnellement en restant cependant disponible pour autrui • Prendre plus de repos et de vacances si possible • Penser à faire des cures de vitamines lors des périodes à l'emploi du temps plus chargé • Savoir déléguer des tâches aux autres membres de la famille

II. Les causes, les symptômes et les risques du stress

Il s'agira donc soit de combattre un stress déjà installé depuis longtemps et d'en soigner les symptômes par des solutions d'urgence, soit de faire un minimum de prévention afin d'éviter qu'un stress passager et des symptômes apparemment bénins ne s'établissent, avec une cohorte de symptômes plus handicapants, voire dangereux.

Les symptômes du stress

Apprendre à reconnaître les symptômes du stress permet de faire un premier pas vers la guérison. Il faudra ensuite déceler les facteurs déclenchant le stress, tant au niveau de la vie personnelle que de la vie professionnelle.

Avec une bonne gestion du stress, on peut néanmoins arriver à empêcher que certains troubles bénins ne deviennent des pathologies beaucoup plus lourdes. Explications !



Symptômes du stress

Si vous ressentez de la fatigue, des difficultés à vous endormir, des problèmes de concentration, de la nervosité, de l'irritabilité ou encore une soudaine perte d'appétit ou au contraire, un brusque besoin de manger plus et plus souvent, vous êtes probablement sous le coup du stress.

D'autre part, les excès (travail, nourriture, alcool, tabac, etc.), un sentiment d'isolement et une soudaine déprime inexplicable sont aussi des signes révélateurs.

Cependant, il faut être mesuré, la fatigue ayant par exemple de nombreuses causes, de même que la perte d'appétit, etc.

II. Les causes, les symptômes et les risques du stress

Analyser les symptômes du stress

Si vous constatez l'un ou l'autre de ces symptômes, interrogez-vous :

- Ces symptômes sont-ils passagers ou récurrents ?
- Avez-vous reçu une nouvelle qui a pu déclencher un stress entraînant ensuite ces symptômes ?
- Êtes-vous habituellement en bonne santé ?
- Avez-vous une bonne alimentation ?



En cas de doute sur la provenance d'un de ces symptômes, il est conseillé de consulter votre médecin traitant. Celui-ci vous prescrira un traitement allopathique « d'urgence ». Cependant, si votre fatigue est causée par un stress, il ne vous suffira pas de vous attaquer au symptôme : il vous faudra en déceler la cause, c'est-à-dire le facteur déclenchant qui a entraîné cette fatigue.

Les risques du stress

Le stress touche différemment chaque individu et à des degrés divers. Il peut alors se manifester tant sur le plan psychologique que physique, entraînant une série de troubles plus ou moins inquiétants.

Santé mentale

Le stress peut mettre notre santé mentale à rude épreuve, dès lors qu'il provoque des symptômes récurrents tels que :

- des maux de tête fréquents, des insomnies, une agitation ;
- de la nervosité, de l'anxiété, des idées noires, une confusion mentale ;
- des problèmes que l'on ressasse, une déprime, une dépression, un sentiment d'isolement.

II. Les causes, les symptômes et les risques du stress

S'ils ne sont pas détectés et soignés, ces problèmes peuvent s'amplifier. Régulièrement, les médias traitent d'ailleurs le thème du stress au travail, surtout après plusieurs suicides de salariés dans une même unité.

Il est important de consulter un médecin traitant ou un médecin du travail, lorsque le stress est généré en milieu professionnel. Dans certains cas, le médecin orientera son patient vers un psychologue qui, par une écoute active, l'aidera à remonter jusqu'à la cause de son stress.

De plus, cela peut aussi avoir des conséquences sur notre corps, puisque bien souvent la santé mentale a un impact physique, le contraire étant également possible. Une personne fortement dépressive, à cause d'un stress important, peut être confrontée un jour à des troubles cardiaques ou d'autres pathologies.

Il est donc important de s'attaquer à la cause dès l'apparition des premiers symptômes et ne pas sous-estimer leur importance.

Santé physique



Dès lors qu'il devient répétitif et que nous ne savons plus le gérer efficacement, le stress provoque un affaiblissement de notre système immunitaire.

C'est pourquoi, lorsque nous sommes sous pression, nous souffrons davantage de maux d'estomac, de rhumes, bronchites, angines, gripes, etc. Notre organisme étant trop affaibli pour lutter, c'est la porte ouverte à toutes sortes d'affections. Si un rhume ou une bronchite se soignent facilement, il ne faut cependant pas négliger pour autant la cause de notre maladie.

Bien sûr, personne n'est à l'abri d'un stress passager. Toutefois, si vous vous sentez constamment sous pression et exposé à toutes sortes de maladies à répétition, c'est que votre organisme vous envoie un signal d'alarme.

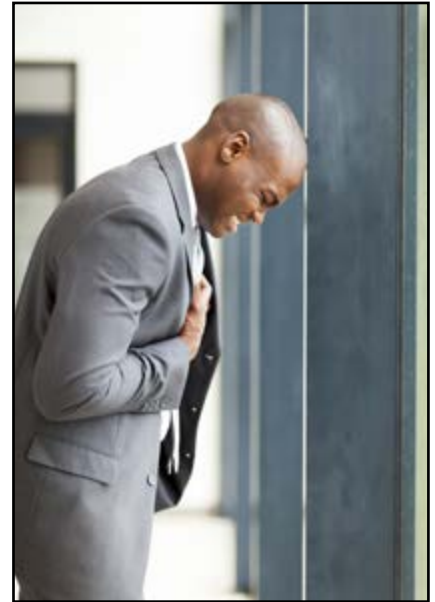
II. Les causes, les symptômes et les risques du stress

Une fois guéris les petits maux, il faudra s'attaquer à votre stress, afin d'éviter d'exposer votre organisme à des pathologies plus lourdes.

Pathologies liées au stress

Études scientifiques à l'appui, on avance désormais dans le milieu médical que certains ulcères de l'estomac sont provoqués par le stress. Il en est de même pour des affections cardiaques ou cancéreuses.

On constate également qu'un organisme soumis à un stress important finit par somatiser, c'est-à-dire qu'un trouble d'abord psychologique a des répercussions sur l'état physique du patient. C'est pourquoi on entend de plus en plus souvent parler de maladies psychosomatiques.



Au nombre de ces troubles, on retrouve la dépression, les migraines, la tension artérielle, les maladies de peau (eczéma, psoriasis), les problèmes cardiaques, les troubles respiratoires, les troubles gastriques, certains troubles hépatiques, etc.

Récemment, les faits marquants de l'actualité – suicides liés au stress au travail – ont amené les pouvoirs publics à prendre de nouvelles dispositions pour anticiper les troubles liés au stress.

Il est important que chaque individu sache combattre son stress par les méthodes qui lui conviennent afin de mieux préserver son intégrité physique et psychologique.



Pour aller plus loin

Astuces

Le travail de deuil

 par Maurice Gaillard – psychologue

S'il est une épreuve à laquelle nous sommes tous confrontés un jour ou l'autre, c'est celle du deuil. Que nous soyons préparés ou non, lorsque cette épreuve survient, elle déclenche inmanquablement une foule de sentiments, d'émotions, d'interrogations, qui nous prennent d'une manière ou d'une autre au dépourvu.

Qu'il s'agisse de la perte d'une personne âgée en fin de vie, du départ brutal d'un enfant, d'un frère, d'un ami ; dans tous les cas, il se joue un événement qui vient faire écho au plus profond de notre intimité. Et c'est précisément parce que le deuil touche à cette intimité qu'il ne peut être appréhendé par chacun de nous de la même façon.

Certes, des lignes de force d'un même vécu douloureux se dégagent bien souvent. Deux mères ayant perdu un enfant se comprennent sans avoir à expliquer leur ressenti. Les non-dits, les silences, les émotions suffisent à partager une expérience à travers laquelle leur existence en a été bouleversée. Ressentis identiques ou différents, pour les pères, pour le reste de la famille, prouvant s'il en est, que le deuil est d'abord et avant tout un cheminement individuel et doit être accepté et respecté comme tel.

Une abondante littérature a été publiée sur ce thème abordant tout autant les aspects psychologiques, spirituels, matériels, que leurs intrications réciproques. Je me contenterai toutefois d'aborder ici quelques questions fréquemment posées dès que débute cette période difficile.

Tout d'abord : vais-je oublier ? Question clef derrière laquelle se profile en filigrane une autre interrogation plus lourde à porter : combien de temps vais-je souffrir ? Et derrière elle, une autre question plus enfouie et plus lourde encore : suis-je coupable d'oublier ?

Alors, peut-on oublier la naissance d'un enfant, la première rencontre, la première déception amoureuse ? Non, bien sûr. On n'oublie pas, mais on y repense autrement. D'une manière ou d'une autre, le temps fait son travail et la personne

II. Les causes, les symptômes et les risques du stress

disparue prend une autre place dans la vie. Le manque de l'absence fait place au souvenir. On parle alors du travail de deuil, car il est vrai qu'au-delà du « travail » conscient qui accompagne le deuil, se joue en arrière-plan du psychisme un remaniement inconscient, un autre travail qui vise à lui garantir un fonctionnement apaisé sans en épuiser les réserves.

Ensuite : pourquoi je ne réagis pas comme les autres ? Nous sommes ici au centre même de l'intimité du vécu du deuil, lorsque surgissent mille et une questions à propos desquelles on se demande si c'est bien ou si c'est mal, si d'autres ont fait ou feraient la même chose, etc.

Faut-il se séparer de certains objets ? Maintenant ou plus tard ? Que faire si l'on n'a pas la force d'aller au cimetière ? Autant de questions où tous n'apportent pas forcément la même réponse et qui, à la longue, finissent par créer des tensions et des incompréhensions.

Que faire alors ? Tout d'abord, il faut laisser à chacun la liberté de gérer son espace personnel comme il l'entend.

Pour les uns, prier sera se recueillir dans un lieu dévolu au culte, tandis que pour d'autres, cela consistera à consacrer quelques pensées dans le silence chez soi.

Untel aura envie de revoir des photos ; tel autre ne parviendra pas à rouvrir l'album de toute une vie.

Chacun avancera à son rythme. Quand il s'agira de prendre des décisions communes, il conviendra alors de réserver un temps pour cela, de faire une pause afin que chacun apporte son point de vue, sans préjugé.

Il sera également bon de se rappeler que tout le monde n'entretenait pas la même relation avec le (la) défunt(e), et que de ce fait, il n'y a pas d'un côté, les indifférents qui ne souffrent pas ou ne souffrent plus, et de l'autre, les vrais amis qui souffrent encore. Chacun possède sa propre histoire, sa sensibilité, sa façon d'extérioriser ou non sa peine.

Une cause de l'acné : le stress

 par Les Laboratoires des Mascareignes

L'acné, un problème de peau très fréquent chez les adolescents, est causé par de nombreux facteurs, dont le stress. En effet, entraînant une perturbation dans l'organisme, le stress contribue effectivement à l'apparition de l'acné.

II. Les causes, les symptômes et les risques du stress

Le stress est une réaction nerveuse de l'organisme face à une nouvelle situation, la peur, les problèmes, le travail. Il crée une perturbation de l'organisme et par conséquent, une perturbation hormonale.

Contrairement à ce que bon nombre de personnes pensent, le stress est une cause de l'apparition d'acné et non une conséquence.

Il peut être également un facteur de complication pour une peau présentant déjà de l'acné : plus la personne est stressée, plus l'acné s'aggrave.

En effet, parmi les substances contenues dans les fibres nerveuses qui permettent la circulation des informations du cerveau vers les organes du corps, figure une substance produite par le stress, il s'agit de la substance P. Cette dernière se fixe sur le récepteur de la glande sébacée et provoque la sécrétion de sébum.

En cas de réaction de stress, la quantité de substance P produite par l'organisme augmente beaucoup et par conséquent, entraîne une surproduction de sébum qui se manifeste sous forme de boutons.

La meilleure prévention de l'acné est donc d'éviter et d'évacuer le stress.

Questions / réponse de pro

Insomnies et stress

Les insomnies sont-elles la cause majeure du stress ? Autrement dit, faut-il penser que les personnes insomniaques sont des gens stressés ?

 Question de Marine86

Réponse de Craquotte

Pas nécessairement. Les insomnies figurent au nombre des symptômes du stress, mais les insomniaques ne sont pas tous pour autant des personnes stressées.

Par exemple, les femmes enceintes peuvent avoir un sommeil qui devient très irrégulier, sans pour autant être stressées. Vous pouvez aussi avoir des insomnies à cause d'une alimentation déséquilibrée ou de la prise d'excitants.

Par ailleurs, il y a pour tous les médicaments des effets secondaires possibles, et il se peut que vous soyez tout à coup insomniaque, mais que cela ne soit que passager et dû aux effets secondaires d'un nouveau traitement.

II. Les causes, les symptômes et les risques du stress

► Réponse d'Hypnose Mieux Être

Non, les insomniaques ne sont pas forcément tous des personnes stressées. Mais il est certain que les insomnies sont le signe d'un dérèglement dans leur vie, mais les causes sont multiples et variées.

Migraine et stress

Le stress peut-il être à l'origine de migraines ?

🗨 Question de Laura

► Réponse de Pédébé

Effectivement, le stress peut être un facteur déclenchant de la migraine.

► Réponse de Fraise21

Oui, le stress peut provoquer des migraines. Après, il faut se demander s'il n'y aurait pas d'autres facteurs déclenchants.

On peut avoir la migraine pour diverses raisons, parfois se cumulant, sans oublier de prendre en compte leur fréquence, ce qui peut aider aussi à en trouver la cause.

Apparition du stress

À quel(s) moment(s) le stress apparaît-il habituellement ?

🗨 Question de Marianne878

► Réponse de Blabla

Tout d'abord, il existe plusieurs sortes de stress : le bon stress qui stimule et permet d'être plus performant, le mauvais stress qui nous gâche la vie et nous démotive, et le stress chronique qui est beaucoup plus grave.

Le stress peut apparaître à différents moments de la journée et selon les situations extérieures : lors d'une prise de parole en public, quand on doit rencontrer son manager pour lui demander une augmentation ou une promotion, lors d'une nouvelle prise de poste dans une entreprise, lors de la gestion d'un projet important, ou si l'on est confronté à des relations difficiles au travail.

Pour savoir gérer son stress, il est donc indispensable d'avoir une bonne hygiène de vie, de maîtriser ses émotions, de prendre du recul, de dédramatiser les situations préoccupantes, et d'adopter une attitude positive.

II. Les causes, les symptômes et les risques du stress

► Réponse de Coaching-Harmonique

Le stress est avant tout lié à des émotions, et un stress récurrent est dû à une accumulation d'émotions qui n'ont pas été traitées, c'est-à-dire décryptées et traduites en actions à poser, en fonction du message délivré.

Par exemple, la colère est une émotion destinée à nous faire prendre conscience que la situation que nous vivons (au moment où cette émotion apparaît) ne nous convient absolument pas. Cette colère est donc une aide, une énergie supplémentaire que nous envoie notre inconscient pour que nous posions une action afin de sortir au plus vite de cette situation ; et nous parlons ici d'une action constructive.

Conséquences physiques du stress

Le stress a-t-il forcément un impact sur le corps ? Si oui, il doit certainement falloir un certain temps avant que les conséquences physiques soient visibles ?

🗨 Question de Chloé125

► Réponse de Craquotte

Oui et non. Là encore, nous ne sommes pas tous égaux face au stress. Certaines personnes ont, par exemple, l'habitude de faire du sport tous les jours et permettent ainsi aux tensions de s'éliminer facilement.

Non, pas qu'il faille obligatoirement pratiquer un sport, car il existe de nombreuses méthodes préventives naturelles et chacun peut se faire plaisir tout en prenant soin de sa santé et en luttant contre le stress.

Si vous vivez dans un milieu stressant et que vous travaillez aussi dans le stress, pour peu que vos journées soient trop longues pour vous laisser du temps pour vous relaxer, vous serez certainement plus vite atteint de symptômes du stress qu'une personne qui vit dans un milieu calme, travaille un peu sous pression, mais a du temps pour se relaxer.

Il y a donc autant de cas que de personnes et tout dépend aussi de l'intensité du stress.

Lien entre stress et allergies

Le stress peut-il provoquer des crises d'allergie : toux, démangeaisons sur les bras, etc. ?

🗨 Question de Bouchra

II. Les causes, les symptômes et les risques du stress

► Réponse de Karim Lekhal – psychologue

Le stress a de multiples répercussions sur la santé mentale et physique.

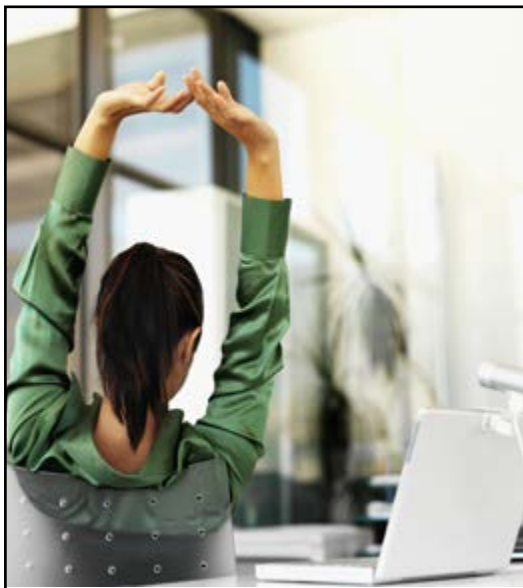
Les problèmes arrivent quand ce stress est prolongé et qu'il a une intensité trop importante pour pouvoir être « géré » convenablement. C'est à ce moment-là que divers effets vont apparaître comme l'insomnie ou l'hyper-somnie, la perte ou la prise de poids, la fatigue, l'irritabilité, les troubles sexuels et de l'humeur, mais aussi des effets psychosomatiques qui vont se manifester de façon dermatologique.

Cependant, les troubles dermatologiques ne sont pas nécessairement causés par le stress. Ils peuvent être purement allergiques, ce qui pourrait expliquer les démangeaisons sur vos bras. Avez-vous consulté un dermatologue ? Certains sont formés à détecter si les effets sont liés à une simple allergie ou à des causes d'ordre plus psychosomatiques.

Enfin, si vous vous sentez stressée, vous pouvez aussi consulter un psychologue qui vous aidera à comprendre l'origine de ce stress et à mieux le gérer.

III.

Les solutions anti-stress



L'apparition du stress en milieu professionnel peut avoir de lourdes conséquences sur la société et de nombreux dirigeants de grandes entreprises n'hésitent pas à faire appel à des spécialistes pour gérer le stress au sein de leurs équipes.

Lorsque le stress au travail s'ajoute à celui que nous devons supporter dans la vie de tous les jours (horaires, invitations, travail au foyer, enfants, embouteillage, conflits familiaux, etc.), il peut devenir urgent de trouver des solutions.

Pour le bien de notre santé mentale et physique, nous pouvons opter, selon le degré d'évolution de notre stress, pour différentes solutions : des méthodes préventives qui nous aideront à manager notre stress avec efficacité et des solutions d'urgence (médecin traitant, psychologue, etc.) quand ces dernières sont insuffisantes ou inefficaces.

Gestion du stress

Lorsque l'on sait déceler les symptômes, une bonne façon de les gérer consiste à éliminer les facteurs de stress sur lesquels il est possible de travailler. Ainsi, la première chose à faire est de réduire les circonstances pouvant être à l'origine d'un stress ou d'une angoisse.

En effet, s'il est utile de savoir manager son stress, il est également précieux de travailler en amont, avant que le stress ne fasse son apparition dans notre quotidien.

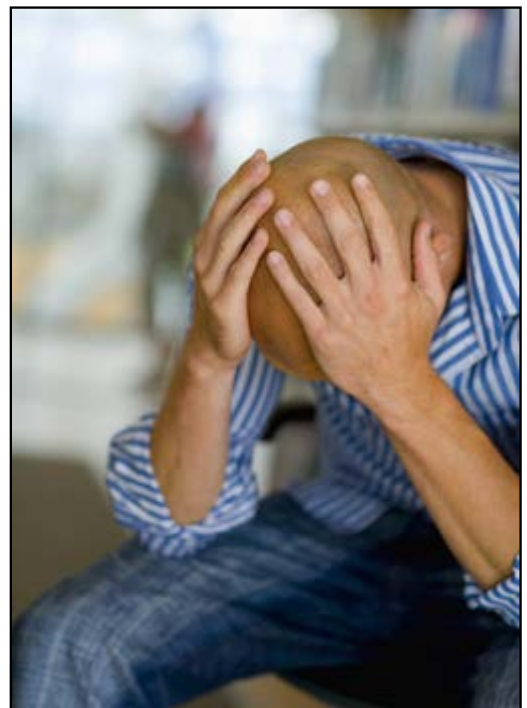
Méthodologie

La première chose à faire est de recenser les facteurs à l'origine du stress, c'est-à-dire tout ce qui vous énerve, à tous points de vue.

Vous seul êtes en mesure de le faire, car un facteur stressant pour votre voisin ne l'est pas forcément pour vous-même.

Notez-les noir sur blanc et n'oubliez aucun domaine de votre vie :

- les transports (embouteillage, grèves, retards de trains, etc.) ;
- le lieu de travail (hiérarchie, tâches, salaire, formations, réunions, etc.) ;
- les relations (voisins, amis, collègues, etc.) ;
- la famille (conjoint, enfants, parents, beaux-parents, etc.) ;
- les événements plus exceptionnels (mariage, baptême, communion, etc.) ;
- l'organisation domestique (rangement, ménage, cuisine, intendance, etc.).



III. Les solutions anti-stress

Vous pouvez au besoin constituer un tableau de gestion du stress dans lequel vous reporterez ces éléments par thèmes puis, en vis-à-vis, leur attribuerez une note sur une échelle de 1 à 4 selon que l'élément stressant est :

- 1 = peu stressant.
- 2 = moyennement stressant.
- 3 = très stressant.
- 4 = insupportable.

L'important est ensuite de faire ressortir les facteurs 4 et 3 en les surlignant, et de réfléchir à votre propre stratégie anti-stress.

Il est conseillé de se donner pour objectif d'éliminer 50 % des 4 et 3 réunis : vous ferez déjà un pas de géant une fois ce but atteint.

Enfin, pensez à votre solution : vous seul saurez quelle option sera la plus bénéfique, il vous suffit de prendre le temps de la réflexion.

L'importance de bien se connaître



Le « connais-toi toi-même » est particulièrement vrai dans le cas du stress. Et si l'on veut réellement travailler sur soi, il ne suffit pas de lire tout ce qui paraît sur le stress et de l'appliquer sans une certaine adaptation.

En effet, il est important de prendre en compte ses

goûts personnels, son mode de vie et ses habitudes dans le choix de la technique anti-stress. Inutile de proposer à une personne de pratiquer une activité physique si cette dernière est réfractaire au sport.

Cela aura pour conséquence de la démotiver et donc, de créer davantage de stress. La méthode doit vous correspondre.

III. Les solutions anti-stress

De même que pour une personne travaillant toute la journée dans le bruit et ressentant un fort stress par rapport à son environnement de travail, il sera inutile de lui conseiller de faire un repas équilibré à son restaurant d'entreprise, surtout si ce dernier est lui aussi bruyant.

Sans doute que pour elle, il sera plus « reposant » de rester tranquillement à son bureau.

Comprendre l'origine du stress

Les deux exemples précités permettent d'illustrer deux points importants :

- ▶ Chacun réagit différemment face au stress et a une appréhension subjective des situations stressantes.
- ▶ Chacun adopte un mécanisme de défense qui lui est propre.



Avant d'aider quelqu'un à trouver des solutions anti-stress, il faut donc mettre en place un échange verbal afin de déceler les motifs à l'origine, chez elle, d'un stress important, puis les possibilités qui peuvent lui convenir pour le manager efficacement.

D'ailleurs, tout bon thérapeute mènera automatiquement un entretien avant de proposer des solutions à son patient.

Bon à savoir : *certaines solutions anti-stress efficaces pour certains peuvent, pour d'autres, s'avérer stressantes et les décourager définitivement. Quant à la personne qui souhaite trouver des solutions seule, il sera important qu'elle prenne en compte ses goûts et ses motivations avant d'adhérer à une méthode qui semble séduisante pour les autres.*

Les plantes contre le stress

En période de surmenage, que ce soit dans le milieu professionnel ou dans le domaine privé, il est possible de se donner un petit coup de pouce dès que l'on sent venir les premiers symptômes du stress.

Et pourquoi ne pas faire appel à des remèdes naturels ?



Phytothérapie et aromathérapie

Se ruer sur des médicaments n'est pas forcément une bonne solution, car certains peuvent créer une accoutumance. Si votre but n'est que de renforcer votre résistance ou bien de mieux vous endormir le soir, vous pouvez faire appel à des plantes et tisanes ou encore à l'aromathérapie (utilisation d'huiles essentielles dans un but thérapeutique).

Si vous ne connaissez pas ces domaines de la médecine douce, se faire conseiller par un spécialiste est une bonne option : aromathérapeute, phytothérapeute, naturopathe, etc.

Plantes anti-stress

En aromathérapie, les plantes sont à choisir en fonction des symptômes. Ainsi, les tisanes de passiflore, de verveine ou de tilleul sont très efficaces contre les difficultés d'endormissement.

Pour lutter contre les troubles hépato-biliaires, vous pouvez vous tourner vers l'artichaut, le radis



III. Les solutions anti-stress

noir, le Chardon Marie, etc. Vous les trouverez aussi en compléments alimentaires sous forme de gélules, mais vous pouvez également consommer l'artichaut sous forme de légume et faire une petite cure. De plus, chez certaines personnes, entrer dans une période de stress est souvent synonyme d'une alimentation anarchique et par conséquent, de troubles réguliers au niveau du foie.

Enfin, pour une action plus ciblée au niveau émotionnel, on s'intéressera également à l'utilisation des Fleurs de Bach, qui ont aussi de très bons résultats et permettent une action préventive sur les émotions dominantes.

Les médecines douces

Pour combattre les symptômes du stress ou prévenir l'apparition de ces maux, diverses méthodes existent pour se faire aider de manière naturelle : par exemple, la réflexologie plantaire est très appréciée par certains, tandis que d'autres préféreront utiliser la sophrologie pour apprendre à se relaxer.

Réflexologie



La réflexologie est une technique qui utilise des points d'acupression sur la voûte plantaire. Elle part du principe que la plante des pieds recèle une sorte de « carte géographique » de tous nos organes internes.

Ainsi, même en période de stress, en pratiquant régulièrement la réflexologie, vous éviterez de souffrir de maux d'estomac ou d'avoir immédiatement mal à la tête, ce qui se produit chez les personnes qui somatisent dès qu'elles se sentent prises par un flot de stress, au travail ou dans leur vie personnelle.

Sophrologie

La sophrologie amène le sujet à un bien-être physique et mental par différentes méthodes de relaxation.

C'est le neuropsychiatre espagnol Alfonso Caycedo qui s'intéressa à une méthode différente de l'hypnose, laquelle laisse souvent le sujet à la merci du thérapeute. À l'inverse, il recherchait une méthode qui le laisse conscient de son état tout en étant conduit par la voix du spécialiste.



Cette étude de la conscience incita Alfonso Caycedo à mettre au point sa propre méthode qui, étymologiquement, signifie :

- ▶ « sos » : harmonie, équilibre ;
- ▶ « phren » : esprit, conscience ;
- ▶ « logos » : science, étude.



La séance permet d'atteindre un juste équilibre entre le corps et l'esprit, elle dure environ une heure et est toujours menée par un sophrologue certifié.

Cette dernière se base alors sur trois cycles distincts. Le premier cycle, ou cycle fondamental, formé de quatre degrés progressifs, est axé sur une prise de conscience corporelle. Le deuxième cycle, ou cycle radical, formé lui aussi de quatre degrés progressifs, se focalise sur la conscience énergétique. Enfin, le troisième cycle, ou cycle existentiel, formé de quatre degrés progressifs, se concentre sur la conscience existentielle.



Le sujet acquiert ainsi de nouveaux automatismes et remplace les anciens « schémas mentaux inconscients » (par exemple, serrer les mâchoires sous le coup de l'anxiété) par de nouveaux réflexes « conscients » qui permettent d'enlever, dès que l'on sent l'angoisse monter ou un stress apparaître, les crispations occasionnées dans le corps, qui finissent, si elles se répètent trop souvent et trop longtemps, par causer des troubles physiques.

Bien que le stress ne soit pas le seul champ d'application de la sophrologie – elle intervient également dans la préparation des femmes à l'accouchement, dans l'aide à l'arrêt du tabac ou toute autre dépendance, dans la préparation aux examens, dans le support mental et la préparation des sportifs, et bien d'autres domaines encore.

On peut dire que les personnes très stressées se font souvent aider par un sophrologue. Elles apprennent au cours de leurs séances des techniques pour se détendre qu'elles peuvent ensuite recréer par elles-mêmes. Le sophrologue utilise aussi la visualisation qui fait également partie des techniques permettant de prévenir le stress quotidien.

Les pensées positives

Si, comme nous l'avons évoqué, le niveau de stress est assez subjectif, nous pouvons avancer que, pour combattre efficacement les premiers symptômes – déprime, irritabilité, fatigue –, il est important de faire un travail sur soi et de booster son mental en créant des images positives et en cessant de ressasser, quand c'est possible, des pensées négatives qui ne font qu'ajouter encore à notre lot de stress.



III. Les solutions anti-stress

La visualisation permet de remplacer dans son esprit des images stressantes ou angoissantes par des images positives. Dans certaines situations, cette méthode, que l'on appelle aussi visualisation créatrice ou visualisation créative, peut aider à prévenir le stress.

Origines

Ayant lui-même subi un complexe d'infériorité durant son enfance, Vincent Norman Peale (1898-1993) développe ses théories à partir de son vécu.

Issu d'une famille modeste, il fut très vite amené à exercer de petits emplois pour subvenir aux besoins de sa famille. Il fit néanmoins des études de théologie et devint pasteur, puis auteur.



C'est en 1952 que parut *Puissance de la pensée positive*, un ouvrage controversé à l'époque. Encore aujourd'hui, certains lui reprochent de s'adresser plus à des croyants qu'à des patients. En effet, son livre apparaît comme un ensemble de grands principes du christianisme adapté à la vie quotidienne. En collaboration avec le psychoanalyste

Smiley Blanton, il mit tout en œuvre pour que théologie et psychologie fusionnent, et expérimenta dans une clinique les effets de cette association.

Mise en pratique

En formation de développement personnel, on trouve aussi les termes de pensée positive, visualisation et coaching de vie. À l'origine, on retrouve souvent Émile Coué et ses affirmations positives. La liste ne s'arrête pas là et tous les enseignements que l'on retrouve en coaching, développement personnel, motivation, trouvent leur source dans des auteurs à succès tels que :

- Tom Hopkins – voir son ouvrage *Partez gagnant*.
- Dale Carnegie – voir son ouvrage *Triomphez de vos soucis*.
- Docteur Maxwell Maltz – voir son ouvrage *La psycho-cybernétique*.

Cette liste n'est pas exhaustive.

Maxwell Maltz écrit d'ailleurs dans son livre *La psycho-cybernétique* : « L'esprit ne fait pas de différence entre ce qui est vécu et ce qui est simplement très intensément imaginé. » Il en ressort que l'on peut programmer son mental pour des pensées positives, ou vouer celui-ci à la déprime, selon notre comportement. Si l'on en croit l'essor de toutes ces techniques mentales, on peut dire qu'elles sont efficaces dans un but préventif, mais pas seulement.

En effet, lorsque le stress est déjà installé, il est possible – tout en suivant un avis médical ou en entamant une psychothérapie – d'apprendre à orienter simultanément ses pensées et images mentales vers des éléments positifs, ce qui permet d'éliminer plus rapidement les effets négatifs qu'a pu occasionner le stress vécu. Ces techniques de management des pensées sont très intéressantes pour venir à bout du stress à la maison, comme au travail.



Les grandes lignes de la pensée positive reposent donc sur l'idée qu'il faut penser positivement pour obtenir des succès : une personne qui pense toujours en termes négatifs, qui a une mauvaise image de soi et ne sait pas prendre les échecs comme un challenge pour s'améliorer, mais plutôt comme une preuve de son

manque de compétences ou de son manque de chance, n'attirera que des échecs. Pour formuler des phrases (intentions menant à l'action, par exemple) et atteindre le succès, il faut formuler dans une forme positive.

III. Les solutions anti-stress

Par exemple, il ne faut pas dire « je ne fumerai plus », mais « je suis en bonne santé, je retrouve mon souffle »... Formuler au présent de l'indicatif permet de mettre toutes les chances de son côté pour réussir maintenant, alors qu'en employant le futur, le résultat peut se faire attendre.

De plus, il est nécessaire d'entourer la formulation d'émotions positives et de ressentir la joie du succès, le contentement de la réussite.

Il est aussi possible de faire entrer la visualisation dans le processus en s'imaginant tel que l'on voudrait être. Le but est de créer une scène aussi réaliste que possible.

Les cures

Pour les personnes réfractaires à la visualisation ou à la pensée positive, ou celles qui pensent être déjà d'un naturel plutôt positif et ont besoin d'autre chose, il est intéressant de se pencher sur les cures à notre disposition qui peuvent, dans certains cas, apporter une bonne réponse de détente pour les personnes souffrant de stress.



Le pouvoir de l'eau

Tous les soins à base d'eau ont un aspect positif sur le corps et permettent de chasser le stress et ses symptômes : anxiété, insomnies, maux de dos, maux de tête, rhumatismes, problèmes respiratoires.

L'eau possède un impact sur notre bien-être : en période de stress, une cure de trois jours suffit à nous recharger et à booster notre humeur. Elle a des vertus relaxantes et déstressantes.

Quelle cure ?

Pour chaque cas particulier, il existe un soin adapté. Les cures thermales sont ainsi indiquées pour des personnes souffrant déjà de problèmes récurrents : respiratoires, articulaires, nerveux, dont l'origine est liée à un trop-plein de stress. Bien souvent, chaque centre thermal a ses propres spécialités, il faut donc vous renseigner et choisir la cure thermique la plus adaptée.

La balnéothérapie et la thalassothérapie ont également des effets bénéfiques sur les symptômes du stress, mais aussi pour la prévention.

L'alimentation



Certaines personnes ont beau avoir un moral à toute épreuve, elles se sentent perpétuellement stressées, que ce soit à la maison ou sur leur lieu de travail.

Or, si l'on n'a pas de raison apparente d'être plus stressé que les autres et que notre mode de vie est « dans la norme », il est peut-être utile de se tourner vers son mode d'alimentation.

En effet, si vous avez tendance à consommer du café depuis le lever jusqu'au coucher et que vous atteignez allègrement le quota des dix à quinze tasses par jour, vous aurez sans doute du mal à réagir sereinement face à une situation compliquée. Mettre quelques atouts dans son assiette pour prévenir le stress est donc à prendre en compte, au même titre que dormir suffisamment ou pratiquer une activité physique.

Quelques grands principes diététiques

La première règle en diététique est la modération, que cela concerne sa consommation d'excitants (thé, café, tabac et alcool), mais aussi les plats épicés, les sauces et la moutarde.

III. Les solutions anti-stress

Il est aussi essentiel d'équilibrer et de varier ses menus en mangeant suffisamment de fruits et légumes.

Mieux vaut également privilégier les viandes blanches et le poisson aux viandes rouges.

Enfin, n'oubliez pas de bien commencer votre journée en prenant un petit-déjeuner équilibré.

Repas

Stress = pause déjeuner sacrifiée = plus de fatigue nerveuse/physique
= encore plus de stress.

Par exemple, la plupart des personnes qui travaillent en période de stress se disent qu'elles n'ont pas le temps de déjeuner le midi. Si cela se produit une seule fois, ce n'est pas grave, mais si cela dure une semaine, vous allez compenser le manque d'énergie par de la fatigue physique et mentale et vous épuiser encore plus vite, cette fatigue provoquant un peu plus de stress, car il est plus difficile de faire face aux délais ou aux difficultés sereinement avec l'estomac vide.

Lorsque l'on est actif, il est difficile de ne pas tomber dans le piège de la mauvaise alimentation. Manger un sandwich plein de sauce devant son ordinateur est tout aussi néfaste que de ne pas manger du tout.

Même si vous n'avez que vingt minutes pour manger, prenez le temps de sortir de votre bureau : cela permet de faire le vide et de reprendre ses tâches en ayant fait le plein d'énergie et en entamant l'après-midi avec un peu moins de stress.



Le yoga et les méthodes orientales



Lorsque l'on décide d'apprendre à gérer son stress, on s'aperçoit que les méthodes préventives sont nombreuses.

Chacun peut donc y trouver son compte, et ce qui est très efficace pour l'un peut s'avérer insuffisant pour l'autre.

Il faut donc trouver la méthode qui convient à chaque cas et ne pas perdre de vue que nous ne sommes pas tous égaux face au stress.

Ces dernières années, nous avons vu apparaître de nouvelles méthodes préventives venues d'Orient, comme le yoga, et l'on peut avancer qu'elles ont une efficacité prouvée dans le champ de la détente, du lâcher-prise et de la maîtrise de soi.

Pratique du yoga

Parmi les thérapies orientales qui ont le vent en poupe, on peut citer les thérapies énergétiques : Reiki, Shiatsu, Jin Shin Jutsu, etc., ou encore le Yoga, le Qi Gong, le Tai Chi Chuan. Le principe du yoga est alors de mettre en parallèle le soin du corps et de l'esprit en partant du postulat que les deux s'influencent réciproquement. Une personne qui subit la peur de l'autre et qui se sent stressée lors de relations sociales pourra retrouver plus de sérénité par des soins appropriés destinés à équilibrer l'énergie au niveau du ventre et des viscères, notamment.

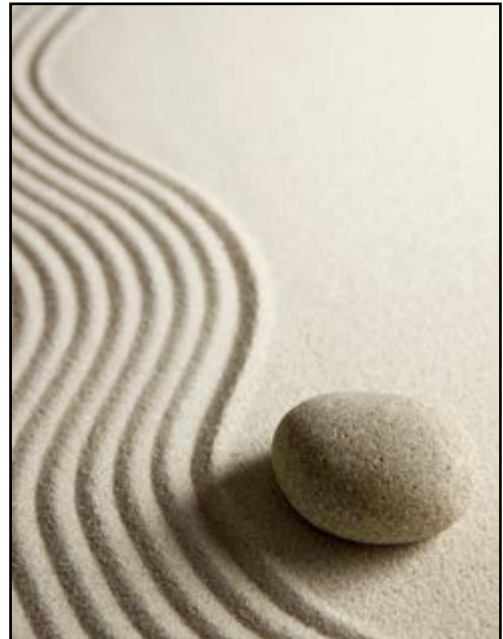


Bouddhisme et zen

Le Bouddhisme connaît un réel engouement. Non seulement il symbolise une philosophie de vie, mais encore, il prône le lâcher-prise et le non-attachement aux situations.

Il permet un véritable travail sur soi et comme le zen, il entraîne avec le temps et la pratique, un certain degré de maîtrise de soi.

Ainsi, dans le domaine du stress, il permet d'atteindre un niveau de « tolérance » plus élevé grâce à l'acquisition de la maîtrise de ses émotions et à la pratique de méditations.



Arts martiaux

Les arts martiaux ont souvent pour corolaire d'apprendre à se défendre et non pas à attaquer.

Ils aident ainsi à aiguïser nos facultés de concentration et de maîtrise de soi, tout en pratiquant une activité physique, qui peut plaire aux personnes adeptes de sport.

Méditation



La pratique de la méditation apporte la détente. De même que lors d'une séance de relaxation, on a pu observer que les ondes du cerveau n'étaient pas les mêmes qu'à l'état de veille et que les défenses d'une personne s'en trouvaient améliorées, la méditation a fait l'objet d'études scientifiques permettant de dire qu'elle améliore grandement la santé du sujet en diminuant le stress.

III. Les solutions anti-stress

C'est dans les années 1980, aux États-Unis, que le docteur Jon Kabat Zinn a développé sa technique MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), basée sur la méditation bouddhiste, et ses effets sur le cerveau et la réduction du stress.

Le docteur Richard J. Davidson reprit l'étude un peu plus tard et fit des tests cliniques sur des volontaires. Les résultats démontrèrent une amélioration dans la résistance du système immunitaire et une meilleure résistance face au stress.

Le sport

Pour être en bonne santé, il est important de pratiquer une activité physique régulière. Des recherches menées par l'OMS ont démontré qu'il était important de consacrer chaque jour un minimum de trente minutes à un exercice régulier pour se maintenir le plus longtemps possible en forme.

Mais, si vous n'êtes pas un sportif dans l'âme, il vous suffit de marcher trente minutes d'un bon pas.

Prévention

L'exercice entre également parmi les ingrédients de la prévention du stress. Vous remarquerez que si vous avez passé une très mauvaise journée où tout est allé de travers et que vous rentrez chez vous énervé et stressé, un bon jogging de dix minutes fera rapidement retomber la tension, et vous serez ensuite beaucoup plus détendu. D'autres préféreront s'offrir un pushing-ball pour se défouler de longues heures de tension.



Au niveau physiologique, il a pu être démontré que le sport, pratiqué de façon modérée, avait le pouvoir de libérer des endorphines du plaisir.

Pour autant, nul besoin de faire des compétitions : répétons-le, une marche rapide, quelques brasses ou un petit jogging de dix minutes auront les mêmes effets bénéfiques pour libérer les tensions du corps qui se sont accumulées à cause du stress.

Important : *alliez plaisir et sport. Choisissez l'activité qui vous convient le mieux.*

Lutte contre le stress



Rappelez-vous que, lorsque vous étiez étudiant, le sport faisait partie de votre emploi du temps. Or, l'étudiant est lui aussi confronté au stress : anxiété devant les résultats, lors des examens, environnement familial et social, poursuite vers les études supérieures.

Il est important d'évoquer ici le stress de l'étudiant, car bien souvent, il est profitable d'habituer un adolescent à une alimentation équilibrée et à la pratique d'un sport, car c'est à cet âge qu'il déborde d'une énergie qu'il a souvent du mal à canaliser.

Non seulement le sport évacue ce trop-plein, mais il est reconnu pour avoir un effet bénéfique sur l'anxiété et le stress de l'étudiant face aux examens.

La psychothérapie

Les personnes ayant subi un stress important (exemple : un divorce, une séparation, un deuil, un licenciement, etc.) n'ont pas toujours la possibilité de retrouver leur équilibre par leur seule volonté.

Or, si elles se replient sur elles-mêmes, elles risquent de basculer progressivement vers la maladie. Il ne faut donc pas négliger les premiers symptômes et, si un traitement allopathique n'est pas suffisant, il faudra envisager l'éventualité d'une psychothérapie.

Identifier son mal-être

La psychothérapie est un domaine tellement étendu qu'il n'existe pas une, mais plusieurs psychothérapies.

Les champs d'action, les méthodes, les disciplines et les courants de pensée sont variés, même s'ils se rattachent tous au même domaine.

Tous les thérapeutes ont avant tout une solide connaissance de la psychologie, qu'ils soient psychologues, psychanalystes ou psychothérapeutes... Certains se spécialisent ensuite dans des domaines plus précis.

On remarque également un intérêt croissant pour les psychothérapies. Pourquoi cet engouement ?

Parce que chacun cherche à mieux comprendre comment il fonctionne, à savoir pourquoi il réagit de telle ou telle manière, à obtenir des relations harmonieuses avec ses semblables, enfin et surtout, à être heureux...

Un mal-être peut se traduire par divers symptômes : atonie (manque de tonus, de vitalité), fatigue physique ou nerveuse (grande lassitude que le sommeil ne guérit pas), fatigue généralisée à l'origine d'un mal-être émotionnel. Une fois ce mal-être identifié, il est nécessaire de déterminer par quel type de troubles il est causé.

Par ailleurs, la psychothérapie peut aussi aider à résoudre les conflits familiaux, notamment grâce à l'analyse des relations parents-enfants, des rapports hommes-femmes, de la peur de l'accouchement, du baby blues, de la peur de l'abandon... ; conflits souvent à l'origine d'un stress.



Rôle d'un psychologue



Concrètement, quels résultats peut-on escompter d'une psychanalyse ou d'une psychothérapie ? Tout d'abord, le patient peut se libérer en verbalisant son malaise ou son mal-être. Il est en présence d'un thérapeute qu'il sait être impartial et qui ne portera pas de jugement sur lui, contrairement à un proche.

Il pourra donc exprimer son ressenti, ses émotions, afin d'évacuer le trop-plein de stress et d'éviter la somatisation. Au fil des séances – en général, il faut compter plusieurs séances pour arriver à évacuer toute son anxiété et tout son stress –, le patient retrouvera une meilleure santé mentale et une meilleure santé physique.

En même temps qu'il avance dans sa psychanalyse, le sujet peut également constater la disparition des symptômes qui étaient apparus avec le stress.

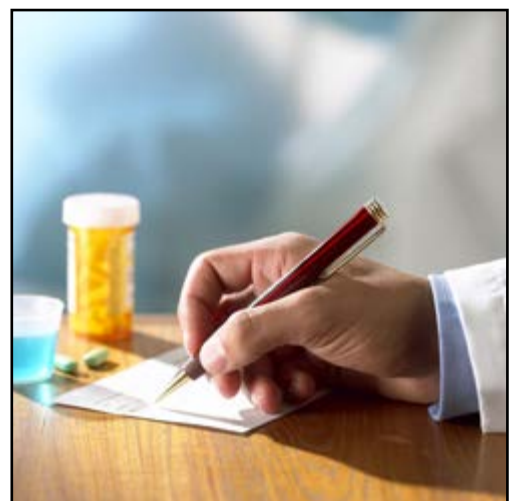
Les médicaments

Dans un état d'urgence, il est recommandé de consulter un médecin dès les premiers symptômes du stress.

Dans quels cas ?

Votre médecin traitant vous aidera en vous prescrivant des médicaments adaptés à votre cas.

Ainsi, si vous souffrez d'insomnies, suite à un stress subi après un licenciement, il pourra vous prescrire un traitement pour retrouver le sommeil.



Si vous souffrez de dépression ou si vous vivez un stress depuis longtemps sans savoir quelle en est la cause, il vous orientera vers un traitement adapté et vous conseillera en parallèle d'entamer un travail de psychothérapie.

Somnifères



Cependant, il convient de bien comprendre la cause de vos insomnies et de ne pas adopter les somnifères dès que vous dormez mal. Chaque cas est particulier et ce que le médecin vous prescrit pour une situation très précise n'est pas forcément à mettre à toutes les sauces.

Vous pouvez aussi souffrir d'insomnies pour d'autres raisons (régime alimentaire mal adapté, excitants, soucis passagers, etc.). Il arrive souvent que le simple fait de se dire que l'on ne pourra pas dormir sans ses somnifères empêche de dormir.

Attention, la prise de somnifères n'est pas anodine et peut créer une accoutumance. Il convient donc d'adapter votre traitement à chaque cas et de bien voir si le stress est en cause à chaque fois.

Les méthodes anti-stress

S'il existe plusieurs méthodes anti-stress pour apprendre à gérer son anxiété de façon efficace, il n'est pas toujours facile de déterminer laquelle adopter. Rassurez-vous néanmoins, bien souvent les méthodes naturelles peuvent s'associer et il n'y a aucun risque pour la santé.



Les quelques exemples anti-stress que nous allons citer ne sont pas des prescriptions, mais des indications qui vous permettront de constater que le choix d'une technique est avant tout subjectif et à adapter au degré de stress ressenti.

Exemple 1 : préparation à une compétition

Lors d'une préparation à une compétition, il sera préconisé au sportif de mettre en place un entraînement adapté à la compétition et accompagné d'un coach. En parallèle, il devra adopter une hygiène de vie adaptée (diététique, sommeil suffisant et de qualité, élimination des excitants comme le café, le tabac et l'alcool).

Dans le cas d'un sujet particulièrement anxieux, éprouvant beaucoup de stress et une peur de l'échec face à l'équipe adverse, on pourra ajouter quelques séances de préparation mentale pour aider à visualiser une scène de réussite avec l'aide d'un sophrologue, mais aussi des séances de massage pour délier les tensions musculaires liées au stress, ainsi que de la méditation.

Exemple 2 : préparation à un oral ou un discours



Il sera préconisé à une personne devant prendre la parole en public de bien réviser au préalable en cas d'examen oral, ou de bien préparer son discours. Une aide extérieure (répétiteur) sera toujours efficace, et quelques séances de yoga lui apprendront des techniques de respiration avant la prise de parole.

Dans le cas d'un sujet particulièrement anxieux, éprouvant beaucoup de stress et une peur de l'échec face à son auditoire, on pourra ajouter quelques séances de préparation mentale pour aider à visualiser une scène de réussite avec l'aide d'un sophrologue et des séances de méditation.

Des conseils en hygiène de vie et éventuellement en aromathérapie et/ou phytothérapie seront également utiles.

Enfin, une formation complémentaire en développement personnel, du type « savoir prendre la parole en public » pourra être bénéfique.

Agir sur le stress au travail

Lorsque l'on considère les méfaits du stress au travail, on comprend que la plupart des chefs d'entreprise soient prêts à investir dans des méthodes permettant à leurs salariés d'avoir les outils nécessaires pour manager leur stress au mieux.

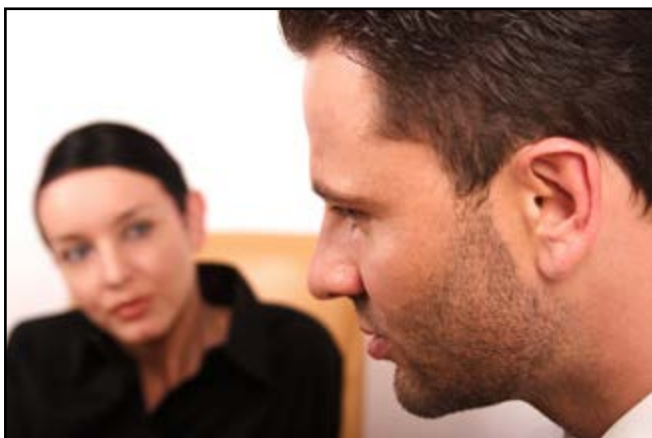
Coaching de groupes, coaching personnel

Le rôle des coachs, qu'ils travaillent en groupe ou individuellement, est d'apporter un soutien permanent à un groupe ou à une personne, de l'entraîner dans un domaine précis et de maintenir sa motivation à un degré élevé.

Parmi les méthodes de coaching, on trouvera toutes sortes de séminaires de motivation, de pensée positive et de cohésion de groupes. Ce type de coaching permet de rompre avec une certaine solitude tout en appréhendant les éventuels problèmes qui peuvent se poser au fur et à mesure. Néanmoins, si vous n'avez ni le temps ni les moyens financiers de faire appel à un coach, sachez qu'il existe de nombreux ouvrages et sites Internet proposant des exercices d'auto-coaching que vous pourrez faire seul, le tout sera de vous y tenir !



Spécialistes du stress



Lorsqu'une entreprise fait un état des lieux pour comprendre le malaise inhabituel régnant au sein de certains services, elle peut faire appel à des spécialistes pour prévenir la survenue du stress et les méfaits qui en découlent.

Le psychologue du travail pourra ainsi déterminer les causes d'une

démotivation générale et apporter des solutions organisationnelles ou relationnelles.

Il pratiquera également un certain nombre d'entretiens privés avec les salariés pour leur permettre de s'exprimer dans un « cadre confidentiel » et verbaliser un problème qu'ils n'osent pas forcément aborder avec la hiérarchie.

L'ergonome pourra, quant à lui, travailler sur l'espace de travail, lequel est lui aussi générateur de stress : positionnement des bureaux, bruit, pollution, etc., et proposer des solutions permettant d'éliminer ces sources de stress.

Par ailleurs, le médecin du travail doit intervenir dans le domaine de la sécurité des salariés, en vérifiant l'existence de pauses en nombre suffisant et la qualité organisationnelle du poste de travail.

L'entreprise fait aussi appel à des formateurs, car la formation entre aussi, en grande part, dans un programme de management du stress.



Une personne qui n'est pas suffisamment formée sur un outil informatique et qui perd trop de temps par rapport à ses collègues pour rechercher des informations nécessaires à son travail sera soumise à un stress régulier – peur de ne pas tenir les délais – si l'entreprise ne peut lui assurer une remise à niveau.

Séminaires de développement personnel

Les séminaires de maîtrise de soi et de gestion de ses rapports interpersonnels sont légion : relaxation, PNL ou Programmation Neuro-Linguistique, AT ou Analyse Transactionnelle, mais aussi des outils pour faire face aux personnes difficiles, apprendre à dire non, CNV – Communication Non Violente –, etc.



D'autre part, savoir gérer son temps est un facteur de réussite dans le domaine professionnel. Toutefois, lorsque l'on ne sait pas bien planifier son travail, que l'on hésite à déléguer ses tâches, que l'on ne sait pas dire non dès que des dossiers se surajoutent à une grosse charge de travail, on est vite « dépassé », et c'est alors que le stress peut survenir si cette situation dure et que l'on ne trouve pas de solution. Il peut alors être utile de suivre un séminaire en gestion de temps, afin d'apprendre à mieux planifier, déléguer, gérer ses priorités, éliminer les chronophages, etc.

Qui consulter ?

On pourrait avancer qu'il existe autant de spécialistes qu'il y a de degrés de stress. On ne consultera pas la même personne selon que l'on souffre déjà de symptômes importants, ou que l'on souhaite apprendre à se relaxer pour éviter d'être trop stressé.

On ne fera pas non plus appel au même interlocuteur pour manager un stress professionnel ou pour pallier un stress personnel.

Médecin traitant, naturopathe, sophrologue, coach ou formateurs, vous pouvez vous tourner vers beaucoup de spécialistes pour apprendre à gérer vos émotions et supprimer votre stress. Le tout est de savoir lequel vous correspond le mieux.

Médecin traitant



Tout d'abord, lorsque les symptômes sont présents et persistants (fatigue physique et nerveuse, dépression, maux d'estomac, maux de tête réguliers, etc.), il ne faut pas hésiter à consulter son médecin.

Il apportera une aide précieuse pour soigner les symptômes et il

sera peut-être utile d'entamer une psychanalyse ou de se faire aider par un psychothérapeute, dans le cas d'une dépression installée.

Naturopathe, psychothérapeute, sophrologue

Le naturopathe, l'aromathérapeute, le psychothérapeute vous aideront, eux, à améliorer votre hygiène de vie, à recenser ce qui peut être amélioré dans votre mode de vie (diététique, activité physique, sommeil, etc.), ainsi qu'à trouver le bon remède qui soit à la fois naturel et apporte une meilleure détente face aux problématiques de la vie.

Le sophrologue, le relaxologue, le thérapeute en énergétique travailleront à la fois sur le corps (détente musculaire) et sur l'esprit (concentration, visualisation positive des événements futurs et anxiogènes, etc.).

Coachs et formateurs

Les coachs de vie ont fait leur apparition assez récemment. Il convient d'émettre quelques réserves et de ne pas foncer tête baissée sur toute personne exerçant un métier de coaching. Informez-vous, car on trouve un peu de tout derrière cette appellation.



Cependant, vous trouverez des personnes très sérieuses et de véritables « entraîneurs » qui sauront être d'un grand secours pour votre évolution et votre motivation.



Enfin, selon le degré et le type de stress, une formation en développement personnel (savoir gérer les conflits, améliorer ses relations grâce à la PNL, être mieux avec les autres grâce à la CNV – Communication Non Violente) ou un formateur en organisation (apprendre à gérer les

priorités, gérer son temps, s'organiser au quotidien) sont des options intéressantes.

Dans bien des cas, le mieux est d'avoir affaire à plusieurs spécialistes et de voir celui qui correspond le mieux à nos propres attentes.



Pour aller plus loin

Astuces

Bien utiliser les fleurs de Bach

Les 38 élixirs floraux mis au point par le docteur Bach permettent d'agir sur les états émotionnels. Toutefois, pour en tirer le plus grand bénéfice, il est important de savoir bien utiliser les fleurs de Bach et d'avoir quelques pistes pour sélectionner celles qui vous conviennent le plus.

Les fleurs de Bach sont des élixirs floraux réalisés à base de fleurs sauvages, excepté le bourgeon de marronnier (« chestnut bud ») et l'eau de source (« rock water »). Au nombre de 38, ces fleurs sont cueillies le matin, au moment de la rosée, et infusent au soleil. Il s'agit donc de préparations naturelles qui complètent efficacement les soins médicaux, mais qui peuvent surtout permettre de sortir d'états émotionnels difficiles à gérer.

Pour savoir comment choisir l'élixir floral le plus adapté, il faut dans un premier temps déterminer auquel de ces sept états notre sentiment de mal-être se rapporte :

- la peur ;
- l'incertitude ;
- la solitude ;
- le manque d'intérêt pour le présent ;
- l'hypersensibilité aux influences extérieures ;
- l'abattement et le désespoir ;
- la préoccupation excessive du bien-être des autres.

Dans un second temps, fiez-vous à votre ressenti intérieur et à votre intuition. Il est en outre possible de mélanger plusieurs élixirs pour obtenir une action plus ciblée sur un problème spécifique et une émotion particulière. En cas de doute, adressez-vous à un spécialiste qui pourra vous conseiller.

En pratique, il suffit de se munir du flacon de fleurs de Bach ou, le cas échéant, des différents flacons que vous souhaitez utiliser et d'un verre d'eau. Il est également possible de mettre les gouttes directement dans la bouche. Si vous souhaitez



effectuer un mélange, préparez un flacon compte-gouttes de 30 cl vide, puis mettez-y deux gouttes de chaque fleur sélectionnée (pas plus de sept différentes) et complétez avec de l'eau de source. Il est possible de mélanger les fleurs de Bach à n'importe quel autre type de boisson.

Par ailleurs, les fleurs de Bach peuvent être consommées à n'importe quel moment de la journée, indépendamment des repas. Les prendre avant ou après n'a pas d'importance. Plusieurs possibilités existent et, dans tous les cas, il est possible de prendre les gouttes pures sans eau, directement sur la langue :

- *deux gouttes matin et soir ;*
- *deux gouttes dans un verre d'eau quatre fois par jour ;*
- *quatre gouttes quatre fois par jour ;*
- *six gouttes en quatre fois.*

Les flacons de fleurs de Bach sont équipés d'un compte-goutte qui rend leur utilisation très simple.

Quelle que soit la posologie que vous adopterez, il est essentiel de répartir les prises sur l'ensemble de la journée. Ainsi, si vous prenez six gouttes dans la journée, faites en sorte de les prendre par exemple de la manière suivante :

- *deux gouttes au réveil ;*
- *une au cours de la matinée ;*
- *deux gouttes l'après-midi ;*
- *une le soir, au coucher.*

Pour plus de facilité, il est également possible de mettre directement le compte de gouttes total (six dans cet exemple) dans une bouteille d'eau et de la boire régulièrement au cours de la journée. Diluées, les gouttes seront tout aussi efficaces.

D'autre part, même si aucun effet secondaire ni aucune dépendance n'est à redouter, il est déconseillé de dépasser la dose journalière indiquée, cela n'augmenterait en rien l'efficacité du traitement.

Un flacon dure environ un mois. Il est donc possible d'effectuer des cures d'un mois en cas de problème chronique, mais prolonger le traitement pendant deux mois est généralement recommandé. Si les résultats ne sont pas encore tout à fait optimaux, rien ne vous empêche de poursuivre le traitement autant que nécessaire. Pour un usage ponctuel, mettez deux gouttes dans un verre d'eau et buvez à petites gorgées espacées au cours d'une même journée.

Les enfants peuvent eux aussi prendre des fleurs de Bach. Toutefois, étant donné la présence d'alcool dans la préparation (il fait office de conservateur), il est préférable de mélanger les gouttes à une grande quantité d'eau ou de jus.

Pour les tout-petits, il est également possible de mettre les gouttes dans l'eau du bain.

Concernant Rescue®, le remède d'urgence, qui est un mélange de clématite blanche (« clematis »), de prunier myrobolan (« cherry plum »), d'impatience (« impatiens »), d'héliantheme (« rock rose ») et d'étoile de Bethléem (« star of Bethlehem »), vous pouvez le prendre en situation d'appoint, tout de suite après un choc, par exemple. Il n'y a aucun inconvénient à en humecter les lèvres, chez une personne qui a fait une syncope par exemple.

Lutter contre le stress pour prévenir l'eczéma

Un des principaux facteurs à l'origine de l'eczéma est le stress. Il est donc judicieux de mettre en place différentes solutions pour lutter contre celui-ci et ainsi venir à bout de son eczéma.

Sachez donc que différentes méthodes existent : la sophrologie, le yoga, le training autogène, l'hypnose (ericksonienne en particulier), etc.

Quelle que soit la méthode choisie, essayez de pratiquer le plus souvent possible une forme de relaxation, que ce soit seul(e) ou avec un professionnel.

D'autre part, les Fleurs de Bach peuvent également être des alliées précieuses dans ce domaine si on parvient à identifier le stress qui déclenche les crises. Vous en trouvez dans les magasins de diététique, accompagnées d'une notice explicative.

Questions / réponse de pro

Efficacité du magnésium contre le stress

J'aimerais savoir si le magnésium est réellement efficace contre le stress.

 Question de Lolita

► Réponse de Pédébé

Oui, le magnésium est connu pour préserver l'équilibre nerveux et musculaire.



Prendre la parole en public

Dès que je dois prendre la parole en public, je sens le stress monter : je deviens tout rouge et j'ai très chaud.

Comment puis-je m'en débarrasser ? Existe-t-il des médicaments pour me calmer ?

🗨 Question de Berenicedu83

▶ Réponse de Made in Miio

Avant de penser à un traitement par médicaments, vous pouvez essayer différentes techniques qui ont fait leurs preuves dans de nombreux cas : sophrologie, hypnose, méditation, coaching, cours de théâtre, etc.

De nombreux « timides » s'en sont sorti ainsi et sans médicaments ! À vous de trouver la technique qui vous convient. Le plus dur est souvent simplement de faire le premier pas.

▶ Réponse de Coaching-Harmonique

Je suis complètement d'accord sur le fait que l'auto-hypnose peut vous apporter une aide. De plus, il existe d'autres aides non médicamenteuses : la respiration de cohérence cardiaque, le quick remap.

Et si vous avez encore de la peine à parler en public, sachez qu'un praticien en EFT, qu'il soit coach ou thérapeute, peut vous aider à vous débarrasser de la cause de ce trouble. Et vous pourrez non seulement ne plus éprouver de peur, mais vous ressentirez peut-être un vrai plaisir à vous exprimer.

▶ Réponse de Geneviève Schmit

Cette peur panique peut être gérée facilement si on s'y prend bien ! Il est alors intéressant de travailler sur les causes s'il y en a.

Vous pouvez aussi faire appel à l'EMDR et/ou apprendre à la gérer de manière simple et efficace.

Lutter contre le stress

Comment combattre le stress au quotidien ?

🗨 Question de Fefone

▶ Réponse de Coaching-Harmonique

La question est un peu vague, car le mot stress recouvre bien des réalités différentes.

III. Les solutions anti-stress

Dans une première approche, je peux vous conseiller d'appliquer une méthode susceptible de faire baisser votre niveau de stress : l'EFT. En ayant un niveau de stress un peu plus bas, vous serez susceptible d'analyser avec un peu plus de recul la situation et d'envisager de poser des actions pour vous aider à progresser.

Personnellement, je considère que le stress provient d'un trop-plein d'émotions qu'il convient de prendre en compte pour avancer. Je travaille avec l'EFT, qui est une excellente aide pour gérer ses émotions, nettoyer toutes les émotions toxiques du passé (celles qui vous parasitent par résonance avec vos émotions actuelles) et pour gérer celles qui se présentent actuellement.

► *Réponse de Manumir*

L'homéopathie peut être d'un grand secours, mais il faut au préalable consulter pour que le professionnel détermine votre profil. L'homéopathie permet notamment d'éviter toutes sortes de médicaments nocifs et pour lesquels la dépendance est rapide.

Les aides sont nombreuses, mais chacun est différent et répond différemment à une thérapie. Mais la prise de conscience est déjà quelque chose de très important.

Faire face au stress

Étant sous pression à mon travail et ayant un naturel nerveux, je commence à ne plus pouvoir gérer mon stress au quotidien. Je suis extrêmement fatiguée et souvent irritable. De plus, j'ai l'impression de courir après le temps, sans pour autant avancer dans mes tâches.

Que puis-je faire au quotidien pour mieux gérer mon stress ?

🗨 *Question de Robine512*

► *Réponse de Kanna*

Avant d'apprendre à gérer son stress, il faut apprendre à gérer son temps, à savoir améliorer son organisation, gérer ses priorités ou encore déléguer. Si malgré une organisation rigoureuse, on se sent toujours dans un état permanent de course après la montre, c'est que l'ampleur de la tâche est trop grande pour une seule personne. Il ne faut pas attendre que les choses s'aggravent et tirer la sonnette d'alarme en demandant à son employeur une personne supplémentaire.

III. Les solutions anti-stress

Ensuite, quelles que soient les fonctions que l'on occupe, il faut savoir prendre du temps pour soi. Au besoin, planifiez ce temps dans votre agenda et octroyez-vous par exemple, deux fois dans la semaine, une séance de yoga ou d'aquagym. Lorsque vous constaterez que ces séances sont de véritables bienfaits pour votre équilibre, vous n'aurez plus besoin de vous « obliger » à y aller, bien au contraire, vous trouverez même du temps pour une troisième séance dans la semaine.

Dans les cas extrêmes, il est toujours possible de trouver des moments de tranquillité pour faire de l'exercice : abandonnez la voiture pour aller faire vos courses, prenez les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, allongez-vous dix minutes sur votre lit avant de vous mettre à table chaque soir (porte fermée, dans le plus grand silence), etc.

► *Réponse de Geneviève Schmit*

Apprendre l'auto-hypnose est selon moi un excellent moyen de gérer ce stress du quotidien...

Des fleurs de Bach contre le stress

On m'a parlé des fleurs de Bach qui seraient, semble-t-il, très efficaces contre le stress. De quoi s'agit-il ?

🗨 Question de Jeanne28

► *Réponse de Kanna*

Les fleurs de Bach ne sont pas très connues, mais sont très utiles dans le traitement des émotions.

Il existe trente-huit essences, qui traitent chacune des émotions différentes, et une essence à part qui s'appelle Rescue® et qui se présente sous forme de spray.

C'est ce produit qui est à utiliser chaque fois que vous vous sentez angoissé ou stressé.

Apprendre à se relaxer

Je suis angoissée et je n'arrive pas à faire le vide dans ma tête. Je suis allé voir un sophrologue, mais cela n'a pas fonctionné. Comment puis-je me relaxer ?

🗨 Question de Méléna

III. Les solutions anti-stress

► Réponse de Kanna

Effectivement, le problème de beaucoup de personnes vient de ce qu'elles n'arrivent littéralement pas à « décrocher ». Cela arrive aux gens qui sont très pris par leur travail à cause de leurs responsabilités, mais aussi à ceux qui ont des soucis particuliers auxquels ils réfléchissent sans cesse.

Que ce soit en faisant une séance de sophrologie, où il vous faudra écouter la voix du sophrologue, ou en méditation, où l'on vous demandera de vous concentrer sur votre respiration, certaines personnes ne sont pas réceptives. Elles n'arrivent pas en général à maintenir leur attention plus de deux minutes et reviennent sans cesse sur leur sujet de préoccupation.

Commencez par essayer de ne pas penser à ces préoccupations pendant deux minutes, chaque jour. Persistez en augmentant ce temps à chaque séance : quatre minutes, puis six minutes, et dix minutes, et ce, à votre rythme.

Au besoin, faites-en un défi si cela peut vous motiver. Il ne faut pas baisser les bras, car beaucoup de personnes ont le même problème de concentration, et c'est souvent dû à un manque d'entraînement ou à une trop forte pression.

Index des questions et des astuces

I. Le stress : qu'est-ce que c'est ?	10
Bien respirer pour lutter contre le stress	19
Stress et émotions	20
Bon stress	21
Stress au travail	21
Horaires de travail	22
Travail dans un open space	23
II. Les causes, les symptômes et les risques du stress	24
Le travail de deuil	31
Une cause de l'acné : le stress	32
Insomnies et stress	33
Migraine et stress	34
Apparition du stress	34
Conséquences physiques du stress	35
Lien entre stress et allergies	35
III. Les solutions anti-stress	37
Bien utiliser les fleurs de Bach	63
Lutter contre le stress pour prévenir l'eczéma	65
Efficacité du magnésium contre le stress	65
Prendre la parole en public	66
Lutter contre le stress	66
Faire face au stress	67
Des fleurs de Bach contre le stress	68
Apprendre à se relaxer	68

Les professionnels et experts cités dans cet ouvrage

Nos sites permettent aux professionnels et spécialistes de publier et partager leur savoir-faire (réponses aux questions des internautes, astuces, articles...). Une sélection de leurs meilleures contributions a été incluse dans cet ouvrage.

Tous les jours, de nouveaux professionnels s'inscrivent et publient sur nos sites. Faites appel à eux : ces pros savent de quoi ils parlent !

Coaching-Harmonique – Membre pro

Coaching personnel et professionnel : gestion du stress et des émotions, relations avec ses proches, confiance en soi, estime de soi, réorientation de vie, apprentissage de l'EFT.

Départements d'intervention : France | 03 | 15 | 43 | 63

Adresse : 37 place de la République, 63 500 Issoire

Téléphone fixe : 09 51 13 54 47

Geneviève Schmit – Membre pro

Cabinet de thérapies brèves, d'hypnose ericksonienne et d'EMDR ; spécialiste de l'aide à la souffrance psychologique et de la perversion narcissique.

Départements d'intervention : France

Adresse : 7 rue Théodore de Banville, 75 017 Paris

Téléphone mobile : 06 43 43 15 79

Hypnose Mieux-Être – Membre pro

Aide au changement par l'hypnose ericksonienne : gérer son stress et ses symptômes.

Départements d'intervention : 69

Adresse : 33 boulevard Vivier Merle, 69 003 Lyon

Téléphone fixe : 04 37 56 91 81

Karim Lekhal – Membre pro

Psychologue : psychothérapies individuelles, de couple, familiales, groupes de paroles, tests, etc.

Départements d'intervention : 69

Adresse : 8 Grande rue de la Croix-Rousse, 69 004 Lyon

Téléphone mobile : 06 20 34 19 53

Laboratoires des Mascareignes – Membre pro, expert

Laboratoires spécialisés dans les soins biologiques contre l'acné, boutons et rougeurs, basés sur les vertus thérapeutiques de la Carapa Procera.

Départements d'intervention : France + Export

Adresse : E/G Prestations Importateur, rue du Petit Montmarin, 70 000 Vesoul

Téléphone fixe : 09 70 44 74 34

Made in Mii – Membre pro, expert

Design graphique et conception de sites internet (HTML, Wordpress, etc.).
Accompagnement dans les démarches de communication : logo, stratégie de communication sur le web et le papier.

Départements d'intervention : France

Adresse : 92 320 Châtillon

Téléphone mobile : 06 69 41 32 54

Maurice Gaillard – Membre pro

Psychologue et aide aux victimes : soutien psychologique aux personnes en souffrance, aux victimes, aux personnes en période de questionnement personnel. Accompagnement personnalisé lors des procédures judiciaires (audition, confrontation, procès, divorce).

Départements d'intervention : 75 | 93 | 94

Adresse : 4 avenue de Vorges, 94 300 Vincennes

Téléphone fixe : 09 54 10 17 61

Trouver des professionnels près de chez vous

Vous avez des difficultés à maîtriser votre stress au quotidien ?
Retrouvez tous les professionnels de la gestion du stress et de
la relaxation près de chez vous grâce à PagesJaunes.

Trouver des professionnels

<http://stress.comprendrechoisir.com/annuaire>



**Comprendre
Choisir**

FIN