

CabinetHPCSOPHROLOGUE
CAYCÉDIENNE50 ALLÉES JEAN JAURÈS
31000 - TOULOUSE09 67 06 88 11
CONTACT@CABINETHPC.COM
WWW.CABINETHPC.COM**FICHE PRATIQUE
QUELQUES CONSEILS
POUR MIEUX GÉRER****LES EFFETS
PHYSIOLOGIQUES
ÉVALUER SON STRESS****CONSÉQUENCES
PHYSIOLOGIQUES ET
PSYCHIQUES**

LE STRESS



Le Stress

Le stress est un concept «fourre-tout» désignant un vague sentiment de "Mal-être". Et pourtant, il est une réaction biologique bien réelle à une stimulation extérieure physique, psychique ou sensorielle. Plus précisément, c'est un quasi-réflexe qui se décompose en trois phases successives, à savoir : alarme, résistance, épuisement. Le stress est un phénomène qui peut avoir des conséquences très graves pour la santé : des stress trop souvent répétés ou à haute dose provoquent énervement, irritation et, surtout, génèrent nombre de maladies psychosomatiques. Il semble parfois difficile de trouver un bon équilibre entre activité et repos,

« On a deux vies.
La deuxième
commence le
jour où l'on
réalise qu'on en
a juste une. »
Confucius

car les limites biologiques et mentales varient d'une personne à une autre.

Certains peuvent être confrontés à des états de stress très élevés sans en être particulièrement affectés, alors que d'autres tombent malades avec peu de stress. Le stress est donc une réaction nerveuse naturelle. Soumis à une agression extérieure, notre organisme se protège.

Le système nerveux, conditionné par des réflexes hérités du règne animal, déclenche l'afflux d'adrénaline et de sucres rapides afin d'augmenter notre rythme cardiaque et ainsi d'alimenter plus vite nos muscles en sang, à l'origine, pour courir vite ou se battre. (Voir « Les effets physiologiques du stress » pages suivantes).

Lorsque cette situation de stress est terminée, la tension retombe et laisse place à l'hypoglycémie entraînant la chute des anticorps et des globules blancs.

Dans notre mode de vie actuel, les situations de "combattre ou fuir" sont beaucoup plus rares, physiquement du moins, et de fait le corps emmagasine ces "trop-pleins d'énergie". Il se fatigue plus facilement, et le résultat en est qu'il ne parvient plus à répondre aux attaques.

Une échelle de situations stressantes, établie en 1967 par le Docteur Holmes, répertorie les facteurs de stress : bruits, pollution, dispute, perte d'un emploi, accidents, maladies, perte d'un proche, mariage, accouchement, etc.

Évaluer son « stress »

L'échelle de Holmes - Rahe

Le stress possède souvent une connotation négative parce que les individus l'associent à la peur ou la colère, qui sont des émotions perturbantes.

Cependant, une grande joie, un grand succès peuvent aussi provoquer des réactions physiologiques (tension musculaire, fatigue, etc.).

Il existe deux types de stress :

- « Eustress » : stress aidant, bénéfique pour l'organisme humain.
- « Dystress » : stress nuisible, gênant.

Si le niveau de tension est adapté à la situation, à l'action, il est bénéfique. Si au contraire, il n'est pas adapté, disproportionné, il y aura encore plus de tensions et donc, des conséquences physiologiques et psychologiques.

On peut donc s'entendre à dire que le stress est l'énergie qui rend possible l'ensemble des réactions de l'organisme (positives ou négatives) à une demande d'adaptation à toute variation du milieu extérieur (l'environnement) et du milieu intérieur.

Évaluer son « stress ».

L'échelle de Holmes - Rahe



Parcourez la liste page suivante, relevez tous les facteurs de stress qui vous ont affecté au cours des vingt-quatre derniers mois :

- Si votre total est supérieur à 150, vous avez 50 % de risques d'avoir des problèmes de santé.
- Si votre total est supérieur à 300, votre risque est de 90 %

Sauf si vous prenez les mesures nécessaires pour gérer efficacement votre stress.

Échelle de Holmes - Rahe (*extrait*)

0 = stress minimal, 100 = stress maximal

Événement de la vie	Degré de stress
Décès du conjoint	100
Divorce	73
Séparation du conjoint	65
Emprisonnement /Décès d'un membre de la famille proche	63
Blessure ou maladie	53
Mariage	50
Licenciement	47
Réconciliation avec le conjoint /Retraite	45
Altération de la santé d'un membre de la famille	44
Grossesse	40
Problèmes sexuels / Arrivée d'un nouveau membre dans la famille / Réadaptation professionnelle	39
Changement de situation financière	38
Changement du nombre de querelles avec le conjoint	35
Emprunt logement important	32
Impossibilité de rembourser un emprunt	30
Changement des responsabilités professionnelles / Fils ou fille quittant la maison / Problèmes avec les beaux-parents	29
Réalisation personnelle extraordinaire	28
Conjoint cessant de travailler ou reprenant le travail / Début ou fin de scolarité	26
Changement des conditions de vie	25
Problèmes avec sa hiérarchie	23
Changement des horaires ou des conditions de travail / Changement de résidence / Changement d'école	20
Changement de loisirs / Changements dans les activités religieuses	19
Changements dans les activités sociales	18
Petit emprunt / Changements dans les habitudes de sommeil	17
Changement des habitudes alimentaires	15
Vacances	13
Fêtes de Noël	12
Infraction mineure à la loi	11

Les effets physiologiques ou la biologie du stress

Lorsque nous nous sentons menacés, sur le plan physique ou sur le plan émotif, notre organisme déclenche une série de réactions qui nous placent dans une condition propice pour faire face à ce danger. ***Que le danger soit réel ou imaginaire, l'organisme présente les mêmes réactions !*** Nous subissons donc, dans un cas comme dans l'autre, que le danger soit réel ou irréel, les effets du stress.

L'amygdale

Située à la base du cerveau, l'amygdale est impliquée dans la reconnaissance et l'évaluation de la valence émotionnelle des stimuli sensoriels, dans l'apprentissage associatif et dans les réponses comportementales et végétatives associées en particulier dans la peur et l'anxiété. L'amygdale fonctionnerait comme un système d'alerte et serait également impliquée dans la détection du plaisir. La première réponse au stress provient d'abord de l'amygdale qui se comporte comme un détecteur. Elle examine chaque donnée susceptible d'être une menace. Quand elle sent le danger, elle stoppe l'activité cérébrale et prépare le corps à combiner toutes ses ressources pour survivre, vous permettant ainsi de réagir avant même toutes

réflexions. Lorsque vous êtes soumis à un stress constant et intensif, l'amygdale peut devenir trop sensible et ultra vigilante, interprétant alors des événements relativement inoffensifs (comme un bruit courant ou votre conjoint qui ronfle) comme des menaces. Voilà qui explique ces réactions parfois démesurées et vives que vous pouvez avoir lorsque vous êtes sur « les nerfs ».

Le locus cœruleus

Détectant une menace potentielle, l'amygdale envoie des signaux à une partie du cerveau appelé le locus cœruleus, qui réveille ainsi tout votre corps pour vous préparer soit à vous battre soit à fuir. « Comme si on vous injecte une dose importante de caféine directement dans votre cerveau ». Le locus cœruleus déclenche alors la libération d'un composé organique appelé « noradrénaline », ayant pour action de mobiliser les sucres présents dans le corps et d'activer le système nerveux sympathique¹. La noradrénaline est un neurotransmetteur jouant un rôle important pour l'attention, les émotions, le sommeil, les rêves et l'apprentissage.

Le cortex préfrontal

Quand l'amygdale envoie des signaux stimulant une réponse immédiate face au stress, elle communique aussi avec le cortex préfrontal. Ce dernier ayant une fonction plus rationnelle, il peut aider à évaluer l'origine du stress tout en tirant profit des expériences précédentes, il prévient l'amygdale si une réponse est injustifiée. Agissant à l'instar d'un sage conseiller. Mais l'amygdale peut parfois se conditionner à devenir hypervigilante.

¹ Le système nerveux sympathique prend le contrôle de votre corps, ce qui déclenche alors le mode "combat" ou "fuite" (l'opposé du système nerveux sympathique est le système nerveux parasympathique, aussi connu comme le système "du repos et de la digestion", qui prend le contrôle dans les situations plus détendues. Tous deux font partie du système nerveux autonome qui contrôle les actions involontaires).

Grâce à des exercices comme notamment la méditation ou la sophrologie vous pourrez renforcer votre cortex préfrontal aidant à réguler les réactions excessives.

Le cortex cingulaire antérieur

Certains individus affectionnent le travail de dernières minutes. Pourquoi ? Dans les périodes de stress, la partie du cerveau appelée cortex cingulaire antérieur se comporte comme un focus, vous permettant d'activer vos capacités d'attention et de concentration sur un problème en ignorant tout le reste. En fait, cette partie du cerveau permet de vous déconnecter pour faire le point sur ce que vous avez à faire. Cela explique aussi pourquoi certaines personnes sont capables de rester calmes et de réfléchir en situation de crise grave, comme au cours d'une attaque ou d'un conflit (et pourquoi certaines d'entre elles déclarent parfois avoir eu l'impression que tout s'est déroulé de façon irréaliste ou comme dans un rêve).

L'hippocampe

C'est une zone du cerveau primordiale pour la mémoire. Elle ne contient pas tous vos souvenirs, mais décide de l'endroit où vous les stocker. Mais quand le cortisol (l'hormone du stress) est présent en trop grande quantité dans votre système, il peut détruire les cellules nerveuses de l'hippocampe engendrant ainsi des problèmes de mémoire (expliquant pourquoi vous ne pouvez jamais trouver de réponses ou de solutions quand vous êtes vraiment fatigué). La bonne nouvelle est que vous pouvez récupérer ces cellules. Comment ? À l'aide de méditation, relaxation, un style de vie saine et positive.

Les glandes surrénales

Ayant identifié une menace, l'amygdale communiquera avec une autre partie du cerveau appelée l'hypothalamus qui libérera des substances chimiques pour ordonner à l'hypophyse de réagir. L'hypophyse commandera alors aux glandes surrénales, situées au-dessus des reins, de libérer des

stéroïdes (dont l'hormone du stress, le cortisol) et de l'adrénaline pour alimenter le système nerveux sympathique et pour récupérer les sucres réservés à d'autres parties du corps pour avoir plus d'énergie.

Le foie

La libération par les glandes surrénales du cortisol sert principalement à faire augmenter les niveaux de glucose pour fournir de l'énergie au corps. Ce glucose est sécrété par le foie.

La peau

Sous l'effet du stress, le flux sanguin augmente en direction des muscles, loin de la peau, afin de vous préparer à réagir (fuite ou combat). En fonction des individus, cette redistribution sanguine peut faire pâlir ou faire rougir la personne. En effet, le système nerveux autonome peut contrôler la taille des petits vaisseaux sanguins de la peau. Cette réaction est très utile quand vous en avez besoin, mais si cela est la réponse à un stress chronique, cela peut engendrer un vieillissement de la peau plus rapide. Vous pouvez aussi commencer à transpirer. Un stress trop important peut aussi être à l'origine de maladies de la peau comme le psoriasis, des rougeurs et même de l'acné (car le cortisol augmente la production de sébum). Le stress déclenche la libération d'histamine dans le corps pouvant engendrer une réaction inflammatoire entraînant des rougeurs ou de l'urticaire chez certains individus.

Les intestins

Aujourd'hui, nous savons que les intestins sont comme un second cerveau, remplis de cellules nerveuses. Soumis à un fort stress, le fonctionnement gastro-intestinal ralentit afin que l'énergie du corps serve en priorité au combat ou à la fuite plutôt qu'à la digestion. Ce qui signifie que le corps n'assimile pas toujours correctement la nourriture dans ces situations et ainsi dérègle l'activité intestinale. Le stress chronique peut avoir des conséquences sur la motilité de l'appareil

digestif et entrainer constipation, diarrhée, indigestion, reflux et ballonnement.

La prise de poids

Sous l'effet du stress, plusieurs facteurs complexes peuvent déclencher l'envie de manger (envie de sucré...). Un des principaux est le sentiment d'angoisse qui peut vous donner envie de vous jeter notamment sur une tablette de chocolat. Son but est d'engendrer la production de sérotonine² dans le cerveau, créant ainsi une sensation de bien-être. C'est la raison pour laquelle tous ces aliments bourrés de calories vous font vous sentir bien de façon temporaire. Certaines recherches ont même montré que le stress pouvait augmenter la production d'hormone de la faim et que le niveau élevé de cortisol est en lien direct avec le stockage des graisses au niveau abdominal.

Les muscles

Avec l'activation du système nerveux sympathique, le corps se prépare à se battre (sachant qu'il ne fait pas la différence entre une peur réelle qui vous menace et une émotion négative ou pensée imaginaire angoissante). Vos muscles vont donc se contracter pour affronter ou s'éloigner de la menace. Ces tensions surtout si elles sont répétitives, peuvent aggraver vos problèmes musculaires ou faire apparaître des douleurs.

La tête

Toutes ces tensions musculaires devant normalement vous permettre de vous battre ou de vous enfuir à tout moment finissent par atteindre votre nuque et vous donner mal à la tête.

Le cœur

Lors de l'activation du système nerveux sympathique (celui qui mobilisera vos fonctions de réactions), la cadence cardiaque

augmente plus rapidement pour envoyer davantage de sang au reste du corps pour le préparer à réagir. Ces changements sont temporaires et réversibles, mais finissent par devenir structurels et définitifs si vous êtes soumis fréquemment aux stress. Votre corps pensera devoir maintenir une pression artérielle élevée impliquant l'épaississement des muscles du cœur. S'il n'est pas traité, le stress chronique peut augmenter les maladies liées au cœur et provoquer des crises cardiaques.

Le sommeil

Pendant le sommeil, le système parasympathique est aux commandes et le système nerveux sympathique se repose. Quand vous êtes très stressé, le système nerveux sympathique refuse de se mettre en veille. Comme si vous voulez vous protéger d'un danger omniprésent. S'endormir est d'autant plus compliqué si vous ruminez tout ce qui vous a stressé dans la journée provoquant des insomnies, de même que des réveils en pleine nuit entre 2h00 et 5h00 du matin.

Le système immunitaire

Le corps mobilisant ses ressources nécessaires à une survie immédiate, votre système immunitaire peut être mis de côté, car il n'est plus une priorité. Cela vous rend non seulement plus sensible aux virus (une étude a trouvé que les personnes stressées étaient plus souvent enrhumées), mais cela active aussi des infections et des virus existants. Le stress peut aussi troubler la régulation des inflammations, aggraver l'asthme, les maladies inflammatoires chroniques intestinales et la polyarthrite rhumatoïde. Cette réponse inflammatoire signifie que nous sommes moins à même de combattre les infections, faisant ainsi empirer leurs symptômes.

² La sérotonine est un messager chimique du système nerveux central impliqué dans plusieurs fonctions physiologiques comme le sommeil, l'agressivité, les comportements alimentaires et sexuels, ainsi que dans la dépression.

La libido

Le stress étant une réponse physique au danger, lorsque vous vous sentez menacé le sexe est l'une des dernières de vos priorités surtout après une journée stressante. Le stress stimule le système nerveux sympathique alors que le système parasympathique est celui qui gère l'excitation sexuelle. En conclusion, il faut être détendu et serein pour que le sexe soit une option envisageable, et certainement pas distrait ni sur les nerfs pour que cette relation soit épanouissante pour les deux protagonistes.

La mâchoire

Quand vous êtes en état de stress, vos muscles se contractent, y compris ceux de la mâchoire. Certaines personnes le font plus que d'autres pour des raisons encore inconnues, mais nous serrons tous les dents quand nous sommes stressés, en colère ou que nous avons peur. Une tension qui peut aussi favoriser le grincement de dents voire même des cas de bruxisme (serrement involontaire des dents pendant le sommeil, en dehors d'une situation normale telle la déglutition ou la mastication. De même, ces tensions peuvent déclencher des acouphènes. Le stress pouvant être un des facteurs principaux de la maladie de Ménière.

Les cheveux

Les cheveux passent par des phases normales de croissance et de repos, mais avec le stress, le corps se concentra sur des ressources plus prioritaires que sur vos cheveux. Un phénomène que l'on appelle "telogen effluvium". Les cheveux restent en phase de repos plus longtemps ce qui entraîne une pousse ralentie et la perte de cheveux. Le stress chronique peut aussi déclencher de la trichotillomanie, un trouble caractérisé par l'arrachage compulsif des cheveux, cils, sourcils et autres poils.

Les poumons

Votre corps, sous l'influence du stress, a besoin de plus d'oxygène pour que vous

puissiez vous battre ou vous enfuir, ce qui peut accélérer votre respiration en plus de favoriser l'asthme. Cela s'explique par le fait que vous preniez des respirations courtes et superficielles au lieu de respirations longues et profondes. Avant même de vous en rendre compte, vous êtes à bout de souffle et dans certains cas, vous pouvez même faire de l'hyperventilation. Faire attention à respirer calmement peut avoir l'effet inverse et activer le système parasympathique qui vous calmera.

La fertilité

Le stress est un facteur déterminant dans la conception. Il peut retarder la grossesse et augmenter les risques d'infertilité féminine, mais aussi dégrader la qualité du sperme. Les hommes stressés ont moins de spermatozoïdes et ont plus de problèmes de fertilité d'après les résultats d'une étude publiée dans la revue médicale *Fertility and Sterility*. Les volontaires ont rendu compte de leur état de stress subjectif et objectif (lié à des événements particuliers). Les chercheurs ont analysé la quantité, la qualité, la concentration et la mobilité de leur sperme.

Que ce soit le stress dû au travail ou aux préoccupations sur la reproduction, il entraîne une diminution des niveaux de testostérone. Le chômage a un impact encore plus fort. Il réduit la qualité et la quantité du sperme. Et, quand les spermatozoïdes sont plus lents et plus faibles, ils ont plus de difficulté à féconder l'ovule. Les hormones stéroïdes réduiraient le niveau de testostérone. Même si les chercheurs n'ont pas établi le processus clair de l'impact du stress sur la fertilité, ils suggèrent que « le stress pourrait déclencher la libération d'hormones stéroïdes appelées « glucocorticoïdes » qui réduirait les niveaux de testostérone et la production de spermatozoïdes ».

Les conséquences physiologiques ou psychiques d'un stress doivent être prises très au sérieux, en effet dans les cas extrêmes elles peuvent mener au décès.

Les conséquences physiologiques et psychiques

Les principales conséquences physiologiques du stress	Les principales conséquences psychiques du stress
<ul style="list-style-type: none"> • Douleurs thoraciques, lombaires, mais aussi dans la nuque et les épaules • Pincements ressentis au niveau du cou • Sensation d'étouffement • Plexus noué • Impatiences dans les jambes • Crampes musculaires • Maux de ventre • Aménorrhée (absence de règles) chez certaines femmes • Sudation excessive • Problèmes gastriques et intestinaux • Maladies psychosomatiques : migraines, migraines ophtalmiques, zona, eczéma, psoriasis • Maladies cardiaques menant à l'infarctus • Maladies dormantes dont le stress peut être un facteur déclenchant : ulcères, cancers... 	<ul style="list-style-type: none"> • Fatigue • Irritabilité • Nervosité • Agressivité et colères apparaissent sans raison • Changement d'humeur soudain • Envies de rire nerveuses ou tristesses passagères • Insomnies • Sommeil agité • Réveils fréquents • Cauchemars ou hypersomnies • Sensation de ne jamais récupérer même après une bonne nuit de sommeil • Angoisses, Anxiété • Perte d'appétit ou consommation de nourriture exagérée • Difficulté de concentration • Manque de temps • Impression de ne plus arriver à finir ses projets • Prise en excès de café, thé, cigarettes, d'alcool, vitamines, somnifères, antalgiques, anxiolytiques...

CabinetHPC

Sophrologie - Accompagnement Personnel - Hypnose Ericksonienne - Physio-Nutrition
 50 allées Jean Jaurès - 31000 - Toulouse
 contact@cabinethpc.com - 09 67 06 88 11 - www.cabinethpc.com

Conseils pour gérer au mieux le stress

Pratiquez chaque jour, plusieurs fois par jour 1 min de respiration calme, douce et profonde.

À n'importe quel moment, au bureau, à la maison, dans les transports, faites quelques respirations abdominales (debout ou allongé) en posant une main sur le bas de votre ventre en dessous de votre ceinture : inspirez en gonflant le bas du ventre naturellement en un temps, puis expirez lentement en deux ou trois temps (plus longtemps que votre inspiration). Posez-vous sur cette respiration et ne ressentez que le mouvement. Cette respiration amène un calme immédiat et coupe les pensées stressantes.

Entraînez-vous à la relaxation pour savoir rester zen même en cas de stress

Trouvez une relaxation qui vous convient : méditation, respiration, sophrologie caycédiennne, yoga ou relaxation par la musique. En vous entraînant 2 à 5 min deux fois par jour (ou pour faciliter votre endormissement), cette relaxation peut devenir un réflexe à utiliser en toute situation de stress.

Exercice simple : Installez-vous dans un endroit calme et confortable. Étendez-vous sur le dos ou assoyez-vous sur une chaise le dos bien calé contre le dossier, les bras posés le long du corps, les pieds décroisés. Fermez les yeux. Respirez calmement durant toute la durée de l'exercice (cf. respirations ci-dessus). Vous allez peu à peu volontairement libérer toutes vos tensions et relâcher vos muscles en partant du haut du crâne, puis le front, les paupières, la mâchoire, conscience du poids de votre cerveau que vous avez l'impression de déposer, puis faire une petite

tension spécifique durant 2 secondes sur toute la partie que vous venez de relâcher. Puis détendez votre nuque, les muscles de vos trapèzes, de vos épaules, de vos bras et vos mains jusqu'au bout de vos doigts, puis faire une petite tension spécifique durant 2 secondes sur toute la partie que vous venez de relâcher. Puis détendez tous muscles du haut du votre dos, votre cage thoracique, puis faire une petite tension spécifique durant 2 secondes sur toute la partie que vous venez de relâcher. Détendez les muscles du bas de votre dos, puis votre ventre et toute la région épigastrique et abdominale puis faire une petite tension spécifique durant 2 secondes sur toute la partie que vous venez de relâcher. Enfin, détendez votre bassin que vous relâchez tout doucement, les muscles de vos fessiers et cuisses, vos genoux et mollets en finissant par les pieds. Puis faire une petite tension spécifique durant 2 secondes sur toute la partie que vous venez de relâcher. Enfin vous percevez tout votre corps détendu puis faire une petite tension de tout votre corps durant 2 secondes et relâchez-vous entièrement.

Si vous devez redémarrer une activité, reprenez une grande respiration pulmonaire puis étirez tout votre corps tout doucement dans un premier temps puis un peu plus fort dans un second temps. Ouvrez doucement les yeux attendez quelques secondes. Vous pouvez repartir...

Être en pleine conscience

SI vous ne pratiquez pas la sophrologie caycédiennne ou d'autres techniques de pleine conscience (mindfulness).

Exemple tout simple : levez-vous, fermez vos yeux, prenez conscience de vos pieds bien ancrés dans le sol et de toute la verticalité de votre corps. Levez bras, paumes dirigées vers le ciel. Inspirez profondément, faites une douce tension de tout le corps en essayant de

toucher le ciel avec les paumes de vos mains. Puis relâchez tout doucement les bras sans les laisser tomber d'un coup. Soufflez loin devant vous toutes les mauvaises pensées, stress et émotions négatives puis ressentez votre corps et votre respiration douce ou imaginez-vous volant dans un ciel bleu. Après quelques instants... prenez le temps de rouvrir les yeux.



N'imaginez pas, mais « futuriser* » pour un optimisme réaliste

*Futuriser : Se représenter mentalement ce qui est plausible et prévisible de manière réaliste, mais c'est dans l'instant présent que vous vivez la situation.

Face à chacune de vos pensées négatives, essayez de trouver une pensée plus positive, qui vous donne du courage et désamorce votre pessimisme. N'imaginez pas des situations futures, vous n'êtes pas devin, mais préparez-vous à gérer au mieux la situation. Respirez profondément, prenez de la distance.

Considérez que votre état de stress ne dépend pas que de « l'agent stresser », mais aussi et surtout de votre ressenti. Une émotion négative entraîne une pensée négative (appelée pensée automatique) ou bien un comportement négatif, mais aussi un comportement négatif ou une pensée négative entraîne une émotion négative. En prendre conscience permet de réduire l'influence de ces pensées et émotions sur votre stress.

Plus nous nous focalisons sur notre stress, plus nous avons tendance à assombrir les faits tout cela tendant à prendre une place démesurée dans notre vie. Du fait que certaines pensées automatiques et inconscientes voilent la réalité ainsi au lieu de voir les choses telles qu'elles sont, on les noircit (tendance anxieuse). Il est important de se recentrer et dédramatiser les choses. "Ne vous laissez pas polluer par des pensées négatives ». Il faut se fixer sur ce qui est réel, les faits et non sur ses pensées." Revenir dans le monde réel pour ne pas se laisser déborder.

Si votre chef vous demande de refaire une tâche qui en comptait 10, il faut se dire qu'il en a validé 9 plutôt que de vous répéter que vous n'êtes pas à la hauteur et qu'il n'est pas content de votre travail. Il ne s'agit pas de se voiler la face, mais plutôt de s'efforcer de voir son travail sous un angle positif. Organisez le travail du jour suivant la veille au soir, 2 heures avant le coucher pour vous déconnecter du travail professionnel et pensez à vous faire plaisir.

Qu'ils s'agissent de conflits avec sa hiérarchie, sa famille... Ils sont autant de contrariétés génératrices de stress. Or, la plupart du temps, il est impossible d'avoir de prise sur ces situations que l'on subit. Il faut réussir à accepter ces événements comme des faits, même s'ils sont regrettables pour le travail ou pour les relations. S'il n'est pas toujours facile de relativiser ses situations, adopter des attitudes positives peut être un bon rempart pour ne pas se laisser submerger par le stress. Un tel comportement nécessite d'accepter une dose de fatalité, ce qui n'est pas forcément évident pour tout un chacun. Mais il permet surtout d'éviter de ruminer certains problèmes qui ne le méritent pas vraiment pendant de longues heures. Il faut éviter de payer le prix pour quelque chose que l'on génère nous-mêmes

tenir compte des faits plutôt que de leurs interprétations. Combien de fois avons-nous interprété des faits, des gestes, un regard, une réflexion à mauvais escient ? Une

interprétation émotionnelle, très souvent erronée qui entretient les effets négatifs du stress.

Face à un conflit, une situation négative, analysez la situation dans une réalité objective et non subjective : quel est le problème, quelles sont les solutions, laquelle est la plus indiquée, comment la mettre en action et quand ? Passez à l'action et évaluez votre résultat.

Changez votre façon de voir le monde en ne cherchant pas à se changer pour changer le monde, mais chercher à se changer pour vivre dans ce monde malgré tous les aléas.

Apprenez à être dans l'instant présent

Concentrez-vous en pleine conscience sur ce que vous êtes en train de faire : cela commence par vous consacrer à une seule tâche à la fois, à apprécier quand cette tâche se termine. Même dans le feu de l'action, restez toujours dans le présent.

Renforcer les autres c'est aussi bon pour soi

Ne vous coupez pas de votre entourage (s'il est positif) qui constitue un soutien psychologique essentiel en cas de stress et préservez des moments ou instants privilégiés.

Si vous faisiez aux autres des compliments, voir ce qui va bien au lieu de ce qui ne va pas ? Pour déminer une mauvaise ambiance relationnelle au travail, comme en famille ou avec des amis, commencez par des compliments concrets et sincères sur ce qu'une personne a fait.

Affirmez-vous en communiquant mieux

Répondre à une demande, une critique, sans envenimer la situation. Oser dire sans être inhibé, et s'affirmer sans être agressif. Essayez

de vous entraîner à dire « je », « Je pense, je ressens... ou bien c'est votre façon de voir les choses pas la mienne... » plutôt que d'essayer de se justifier ou bien de répondre à l'autre sur le même mode d'échange.

Parfois, il faut aussi savoir dire « non » pour mieux gérer la pression (affirmation de soi ou assertivité) si la situation est incompatible avec vos valeurs et vos croyances. Ne vous sentez pas coupable de dire non. Gardez votre liberté. Ce n'est pas parce que vous dites non que vous n'aimez pas autrui et que vous serez plus apprécié par l'autre.

Faire des pauses ou une sieste ?

Malheureusement, lorsque le sentiment d'avoir la tête sous l'eau est présent, on ne veut pas lâcher l'affaire et on réagit à l'inverse parfois en insistant sur son travail, en refusant de perdre la moindre minute. Or, d'un point de vue professionnel, cette réaction semble totalement contre-productive. "Si vous voulez rester vigilant et performant dans votre travail, il faut absolument vous accorder des temps de pauses ».

Il n'y a pas de technique ni de durée standard pour la sieste, il convient en premier lieu d'accepter de ne rien faire pendant quelque temps ou plutôt de s'activer à se recharger les batteries. La durée sera celle qui vous permettra d'être de nouveau opérationnel(le). Quoi qu'il en soit, 20 minutes de sieste plusieurs fois par semaine permettent de réduire le sommeil nocturne d'environ 2 heures quand les activités professionnelles ou personnelles imposent cet état. Attention cependant à ce que cette sieste ne soit pas trop prolongée, au risque d'induire une insomnie chez certaines personnes. Chez l'adulte la durée idéale de la sieste (ou d'une pause de relaxation profonde) doit être comprise entre 10 et 20 minutes, entre 13 h 00 et 15 h 00. Attention cependant à ce que cette sieste ne soit pas trop prolongée, au risque d'induire une insomnie chez certaines personnes ou bien de vivre une après-midi dans un état second.

Prenez soin de votre alimentation et de votre corps.

Il n'existe pas de recette ni de régime alimentaire miracle pour bien manger. Avant tout, cela revient à adopter une alimentation variée et équilibrée. En résumé : on peut manger de tout, mais en quantités adaptées, en privilégiant les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons...) et en limitant la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, beurre, crème...).

Quelques règles de base de l'activité physique et de la nutrition

Du côté nutrition ...

Ces conseils s'adressent aux personnes n'ayant pas de restrictions ou de spécifications alimentaires.

1. Comme pour la plupart des choses dans la vie, ce sont les excès qu'il est préférable d'éviter. Il ne faut pas non plus se priver et avoir des carences. Pour atteindre cet équilibre, variez les aliments que vous consommez :
 - une bonne dose de glucides (le sucre donne de l'énergie immédiate),
 - suffisamment de protéines (tous les tissus de notre corps en sont composés)
 - peu de lipides (les gras nécessaires à la fabrication d'hormones de notre système).
2. Consommer tous les jours des aliments de chacune des catégories, soit légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts ainsi que viandes et substituts, les plus naturels et non transformés (produits industriels).
3. Ne jamais faire de régime conseillant de manger moins de 1200 calories par jour.
4. Ne jamais sauter de repas. Cela réduit le métabolisme de base, c'est-à-dire l'énergie nécessaire pour faire fonctionner les systèmes de notre corps comme la respiration et la digestion. La dépense de calories est alors réduite.
5. Il est préférable de manger de 3 à 6 fois par jour, incluant les repas et les collations.
6. L'équilibre est encore une fois l'idéal. Grignoter constamment n'est pas conseillé. À l'inverse, vaut mieux ne pas passer plus de 3 à 4 heures sans manger.
7. Écoutez votre faim et votre satiété. Ceux sont des signaux que votre corps vous envoie vous que vous avez faim ou que vous êtes rassasiés.
8. Manger avec plaisir en favorisant une alimentation savoureuse (épices et fines herbes au lieu de sel, par exemple).
9. Manger préférablement dans le calme et la convivialité, bien assis à une table. Il n'est pas conseillé de faire autre chose en même temps puisque cela nous distrait des signaux de satiété que le corps envoie.
10. Manger lentement. Il s'écoule 20 minutes entre le moment où vous n'avez plus faim et celui où les signaux de satiété se font sentir.
11. Bien mâcher les aliments. Cela assure une meilleure digestion.
12. Éviter les boissons sucrées pendant les repas ; préférer l'eau (1,5L par jour). Contrairement aux boissons gazeuses, l'eau donne une impression de satiété sans consommation de calories.

Pratiquez une activité physique...

Ces conseils s'adressent aux personnes n'ayant pas programmes d'entraînement spécifique ou de contrainte de santé. Voici quelques bonnes raisons de faire de l'exercice :

- Améliore grandement la santé,
 - Permet de combattre la fatigue et favorise le sommeil,
 - Permet de bien vieillir,
 - Permet d'être bien dans sa peau,
 - Renforce la solidité des os,
 - Permet d'aérer l'esprit, de se changer les idées et de diminuer son stress.
1. Ne pas seulement se donner d'objectifs à court terme, comme rentrer dans sa fameuse petite robe noire. Être en santé (de corps et d'esprit) devrait être un objectif de vie !
 2. Bien manger et bien dormir pour éviter l'épuisement.
 3. Si on doit prendre un grand repas avant de faire une activité physique, on le fait de 3 à 4 heures avant l'effort. Pour ce qui est d'une collation, il est préférable de la manger de 30 à 60 minutes avant. On favorise aussi les glucides, pour ne pas trop solliciter notre système digestif lors de l'activité (par exemple : pâtes alimentaires, galettes de riz, pain, fruits).
 4. Choisissez une activité accessible en temps et en ressources. Rester en forme est déjà difficile pour plusieurs raisons, il ne faut pas en plus s'ajouter d'obstacles. Une marche rapide de 30 minutes tous les jours est un très bon début.
 5. Surtout, amusez-vous !
 6. Hydratez-vous. Par la sueur, on perd de 2 à 3 litres d'eau. La perte hydrique diminue la quantité de sang dans l'organisme, ce qui ralentit le transport d'énergie vers le muscle. Donc buvez de l'eau avant, pendant et après !
 7. Le but premier est de bouger, donc commencez progressivement et confortablement pour ne pas vous blesser, vous fatiguer exagérément et ainsi perdre votre motivation.
 8. Informez-vous sur les règles de base de l'activité avant de commencer pour ne pas vous blesser.
 9. Toujours vous comparer à vous-même et non aux autres.
 10. Pour dépenser des calories, l'exercice aérobique, travaillant en majorité le système cardio-respiratoire, est à favoriser aux exercices de musculation. Le métabolisme de base reste plus actif après ce genre d'exercice (de 1 à 2 heures plus longtemps).
 11. Ne soyez pas trop pressé et dur avec vous-même. Rester en forme est le travail d'une vie ! N'oubliez pas : les effets sur notre santé n'apparaissent que 6 à 8 semaines après le commencement d'une activité régulière d'un minimum de 3 séances de 30 minutes par semaine. Pour être optimal, il faudrait être actif 30 minutes par jour, tous les jours.
 12. Il faut généralement faire un échauffement avant l'activité (mouvements amples, actifs et graduels pour préparer les muscles et éviter les blessures) et des étirements après (favorise une bonne réparation des micro-déchirures).

— 0 —

CabinetHPC

Sophrologie - Accompagnement Personnel - Hypnose Ericksonienne - Physio-Nutrition
 50 allées Jean Jaurès - 31000 - Toulouse
 contact@cabinethpc.com - 09 67 06 88 11 - www.cabinethpc.com