Techniques de gestion du stress

**Introduction**

Le stress et son effet sur le corps, les émotions ainsi que l’esprit ont été étudiés par des scientifiques et des thérapeutes depuis le début des années 1900. Le stress peut provenir de facteurs externes ou internes. Les facteurs externes concernent l’environnement ou tout incident sur lequel nous ne pouvons exercer aucun contrôle. Les facteurs environnementaux peuvent être n’importe quelle forme de pollution ou d’irritation s’attaquant à notre corps. Ces polluants proviennent du ciel, de l’eau ou de la nourriture. La pollution de l’air pourrait être le résultat de la fumée générée par les usines, les émanations d’essence des millions de voitures qui circulent sur les routes, les arbres coupés et brulés dans la jungle amazonienne. Nos cieux sont remplis de toxines émanant des avions, des camions et des voitures et nos eaux sont polluées par les toxines jetées dans les fleuves, les lacs et les océans. Les usines déversent des déchets pharmaceutiques et des emballages en plastique dans les fleuves et les océans. Les gouvernements élargissent souvent les lois et permettent aux industriels d’envoyer à la décharge une plus grande quantité de polluants avant de les déclarer. Il ne faut pas oublier la pollution électrique. Les cieux sont constamment bombardés d’ondes radio et électriques provenant des téléphones cellulaires, des réseaux sans fil, des satellites, des télévisions ainsi que des radios.

Le stress résultant de facteurs internes peut être notre façon de réagir aux incidents de la vie et de les ressentir, et surtout de l’importance qu’on y attache. Les facteurs de stress peuvent être sociaux ou personnels et ils touchent notre corps sur le plan physique, émotionnel et spirituel. Aujourd’hui, l’unité familiale est fragile. Les membres d’une même famille ne vivent pas nécessairement sous le même toit, ce qui entraine chez eux un sentiment d’isolement et, de ce fait, un manque de soutien. Le manque de soutien, en particulier, peut mener à un sentiment d’accablement et d’incapacité à agir. Le stress personnel peut provenir de notre façon de réagir aux autres, y compris aux personnes avec lesquelles nous travaillons, à nos amis et même à notre famille.

**Recherche sur le stress**

La recherche sur l’effet du stress a commencé au début des années 1900. De nombreuses études ont été entreprises dans ce domaine sur les plans émotionnel et physique. Cependant, depuis qu’il est connu que l’effet provoqué par le stress sur le plan émotionnel se répercute sur le physique, il est évident que le stress, qu’il provienne d’une source externe ou interne, a un effet sur le corps. Nous allons voir une partie des travaux de recherche effectués par le Dr Canon et le Dr Hans Selye.

Recherche de Walter Cannon

En 1932, Walter Canon a émis l’hypothèse que les humains réagissent encore selon l’ancienne croyance que pour survivre il faille combattre son adversaire ou bien s’enfuir. Cette croyance est confirmée par le fait que lorsqu’une personne est confrontée à une situation menaçante, son corps entre en état d’hyper-vigilance. Il se produit alors rapidement une sécrétion d’adrénaline, le cœur restreint la distribution de sang dans les organes internes et le pompe davantage dans les jambes, les bras et le cerveau. Cela permettra à la personne qui se sent menacée de s’éloigner du danger en courant rapidement ou de combattre l’adversaire plus efficacement, et au cerveau de penser rapidement. En plus de l’adrénaline, le corps produit d’autres hormones qui l’aident à fonctionner efficacement durant les périodes de stress.

Ces changements physiologiques ont permis de manière significative à l’homme des cavernes de survivre à un environnement hostile. Cependant, même si l’environnement s’est nettement amélioré au fil des temps et particulièrement durant les 100 dernières années, notre corps continue à réagir de la même façon, dès qu’une menace le guette. Le Dr Canon a fait le lien entre la réaction du corps de l’homme des cavernes qui l’aida à survivre à un environnement très hostile il y a de nombreux siècles et entre une réaction semblable dans un environnement beaucoup moins malfaisant, celui d’aujourd’hui.

Pour le corps, une menace reste une menace, l’homme d’aujourd’hui réagit de la même façon que l’homme des cavernes lorsque sa survie est en jeu. Ainsi, le niveau accru des hormones dans le corps peut être nuisible à tous les organes, en particulier au cœur, au cerveau et aux poumons.

Hans Selye, le père des études sur le stress

Hans **Selye**, scientifique canadien de l’Université de Montréal, a acquis une réputation internationale lorsqu’il a inventé le mot «». Il a entrepris des milliers d’expériences principalement sur des souris et des rats pour déterminer l’effet du stress sur le corps. Sa recherche consistait à mettre les animaux sous stress et à observer son effet sur leurs organes physiques. Il utilisait divers moyens pour présenter le stress à ces animaux. Les uns consistaient en des contraintes physiques de plusieurs jours en leur injectant des solutions chimiques, les autres à effectuer sur eux l’ablation d’un organe. Bien que ces expériences sur les animaux révoltent les activistes de droits des animaux d’aujourd’hui, c’est grâce au Dr Selye que nous avons pris conscience des effets néfastes du stress sur l’organisme.

Sa recherche a engendré une industrie entière qui s’efforce de diminuer les effets du stress. De nos jours, c’est grâce au Dr Selye qu’il existe une gamme complète de cours de méditation, de stations thermales, de salles de conditionnement physique, de centres sportifs ainsi que de nombreux centres qui proposent des cours pour se libérer du stress.

**Symptômes communs du stress**

Les symptômes du stress se manifestent sur quatre plans: **physique**, **mental**, **émotionnel** et **comportemental**.

Les symptômes **physiques** sont variés: migraines, fatigue, problèmes cardiaques, hypertension, douleurs au niveau de la poitrine, maux d'estomac tels qu'ulcères ainsi que système immunitaire affaibli.

Les symptôme **mentaux** du stress peuvent varier également: perte de mémoire à court terme, perte de concentration, incapacité à focaliser et énervement.

Les symptômes **émotionnels** du stress sont divers: colère, rage, fureur, crainte, impuissance, inquiétude et impatience.

Les symptôme **comportementaux** peuvent aller des pleurs, aux cris, au blâme, au serment, à la consommation de drogues, d'alcool ou à l'adoption d'un comportement de victime.

**Causes du stress**

Comme nous l’avons déjà brièvement mentionné, le stress peut être provoqué de façon externe ou interne. La cause externe pourrait être physique, et provenir par exemple de la pollution, du manque de logement ou de nourriture, ou encore de la perte d’un être cher ou d’un emploi. La cause interne pourrait être due à une réaction émotionnelle très forte comme la fureur, l’abandon, l’isolement ou le désespoir ou encore au manque d’exercice, à un comportement obsédant compulsif ou à des tendances suicidaires.

Aucun contrôle ne peut être exercé sur les causes externes du stress, cependant on pourrait repenser ou réapprendre à gérer différemment son stress. Nous pourrions apprendre à chercher de l’aide et du soutien. Nous pourrions profiter de l’occasion pour apprendre à manger sainement, à passer des vacances à la campagne, loin de la pollution des villes. Devenez surtout conscient du stress psychologique que vous subissez et allez chercher de l’aide. Par exemple, vous pourriez être obsédé par la propreté et l’ordre de votre maison et devenir irritable si quelqu’un renversait quoi que ce soit sur le plancher de votre cuisine ou si la vaisselle n’était pas lavée immédiatement. Modifier un tel comportement rendra votre vie non seulement plus agréable, mais également plus heureuses les personnes qui vivent avec vous.

**Gestion du stress**

La première étape pour réduire le niveau du stress dans votre vie consiste à identifier les facteurs externes ou internes. Une fois ces facteurs identifiés, vous pourrez décider de la façon d’y faire face. Bien que vous ne puissiez agir sur la plupart des facteurs externes, par exemple la perte d’un être cher, vous aurez la possibilité de choisir la façon d’affronter cette situation. Vous pourrez par exemple aller chercher de l’aide auprès d’un professionnel afin de réduire votre peine. Vous pourrez également modifier votre style de vie, augmenter vos heures d’exercices et diminuer le nombre d’aliments de préparation rapide.

Ainsi, si votre stress est déclenché par des facteurs externes, dressez une liste de ces facteurs et notez également ce qu’il vous est possible de faire pour rendre votre vie plus facile et moins stressante. Si votre stress est déclenché par des facteurs internes, énumérez ces facteurs. Vous ne pouvez pas modifier les effets du stress, par contre, vous pouvez changer votre façon de réagir.

Ainsi, si votre stress est déclenché par des facteurs externes, dressez une liste de ces facteurs et notez également ce qu’il vous est possible de faire pour rendre votre vie plus facile et moins stressante. Si votre stress est déclenché par des facteurs internes, énumérez ces facteurs. Vous ne pouvez pas modifier les effets du stress, par contre, vous pouvez changer votre façon de réagir.

Être conscient de ce que vous pouvez changer

Un des facteurs les plus importants pour faire baisser le niveau de stress est de déterminer ce que vous pouvez changer. Le simple fait d’en être conscient vous aidera parfois à accepter une situation difficile et à en rire. Par exemple, vous pourrez vous rendre compte que vous ne pourrez pas changer votre patron. Une fois que vous aurez accepté cela, vous vous rendrez rapidement compte que votre patron traverse probablement des moments difficiles dans la vie et que cela se répercute sur vous et sur la plupart du personnel. Vous éprouverez alors sans doute un sentiment de compassion à son égard et vous comprendrez davantage son comportement. On dit que les miracles commencent par une infime compassion.

Vous pourriez également être soumis au stress lorsque votre belle- mère vous rend visite. À chaque fois qu’elle vient, elle critique votre façon de cuisiner ou d’élever vos enfants. Vous avez pris maintenant conscience que vous ne pouvez pas changer votre belle-mère. Elle se sent probablement seule et aimerait avoir plus d’attention de votre part. Cessez de la détester et de la critiquer, donnez-lui de l’amour, vous en tirerez des merveilles. Elle pourrait être enchantée et vous proposer même de garder vos enfants si elle se sentait aimée et respectée.

Le simple fait de reconnaitre que quelques situations ne peuvent pas être changées réduit les symptôme du stress. Vous réaliserez que même si vous ne pouvez changer certaines choses, vous vous réjouirez de penser à la manière de rendre votre vie plus facile et plus agréable.

Être conscient de vos réactions émotionnelles

Chaque fois que vous êtes dans une situation stressante, c’est la plupart du temps votre perception du danger qui déclenche la réaction émotionnelle. Cette perception est influencée par les émotions ou la croyance qui sont réveillées par la situation. Les émotions et la croyance résultent du fait de ne pas sentir la blessure originale qui était très douloureuse. Nous inventons tous des histoires autour des évènements douloureux afin de pouvoir les supporter. Par exemple, vous êtes stressé chaque fois que vous avez peur d’arriver en retard à un rendez-vous. Ainsi, vous roulerez à grande vitesse et vous risquerez d’avoir une contravention, vous serez si nerveux en arrivant à votre rendez-vous que vous serez dans un état proche de l’hystérie. Le fait de réaliser que vous courez un danger si vous êtes en retard peut être déclenché par une croyance que si vous faites quelque chose de mal, vous serez puni. Cette croyance résulte du fait d’être réprimandé par une personne d’autorité à chaque fois que vous faites quelque chose de mal. Ainsi, vous croyez que si vous étiez parfait, vous pourriez éviter d’être réprimandé pour ce qui pourrait arriver. En étant témoin de vos réactions, vous pourriez éventuellement être conscient de la série de réactions qui provoque chez vous un état de stress

Effectuer des exercices et des pratiques méditatives

Il a été prouvé qu’une des manières d’aider votre corps à se libérer du stress consiste à faire des exercices. Les exercices peuvent être aussi simples qu’une promenade de 30 minutes. Il n’est pas nécessaire d’incorporer à cette pratique des exercices de cardio intenses, mais vous pouvez le faire si vous le souhaitez. Ceci permettra aux toxines du stress qui se trouvent dans les muscles d’être expulsées. Naturellement, le yoga et le taïchi sont pratiqués dans le monde entier et sont reconnus pour réduire les battements du cœur, libérer les toxines et augmenter le sentiment de bienêtre.

La méditation pratiquée durant 30 minutes par jour permet de réduire les effets du stress sur le corps. Elle transmet au corps une sensation de calme et de bien- être. Les pratiques spirituelles telles que la prière et la méditation développent votre rapport avec une Source Supérieure, qui représente l'une des pierres angulaires du programme de 12 étapes.

Toutes ces pratiques vous aideront à vivre de façon plus saine et plus heureuse.