

## Stress mode d'emploi

*Un mauvais stress qui s'installe, c'est la santé physique et psychologique qui peut être menacée. Engendré par l'ensemble des contraintes que nous subissons tous les jours, il est l'une des grandes maladies de notre époque.*

Vannés, crevés, épuisés, excités, énervés... le stress nous envahit. Nous sommes tous des stressés en puissance. Et c'est la vie ! Au regard des chiffres, le nombre de personnes atteinte par ce mal du siècle aurait doublé ces dix dernières années. Nous serions plus de quatre millions à en souffrir. Sans compter qu'une étude a révélé que 44% des Français le sont dans leur environnement professionnel. Certains se sont même suicidés... Avons-nous oublié que nos ancêtres des temps préhistoriques ont connu le stress avant nous ? Qu'il les a aidés à échapper aux multiples dangers qui les menaçaient ? Certes aujourd'hui les menaces sont de nature différente mais la réaction en elle-même reste la même. S'il existe une relation entre eux, le stress n'est ni de l'anxiété, une inquiétude profonde, ni de l'angoisse, un sentiment d'insécurité. Il est la réaction physiologique normale de l'organisme face à une situation nouvelle, non programmée. Une fois l'alerte donnée, un mécanisme biologique s'enclenche rapidement afin de préserver ou de rétablir l'équilibre interne et d'assurer ainsi notre survie. Le système nerveux sympathique et

© vision images - Fotolia.com



les glandes surrénales déclenchent, l'un la sécrétion de noradrénaline, l'autre d'adrénaline. Deux hormones qui vont donner à notre métabolisme les capacités de réagir et de revenir à la normale.

### Faites-en un allié !

Grâce à ces catécholamines, nous possédons naturellement les moyens d'affronter les petits tracés de la vie quotidienne. Dans cette réaction en chaîne, l'important est le retour à l'équilibre. Si ce dernier s'effectue rapidement, nous pouvons supporter plusieurs stress ponctuels au cours d'une même journée. Malheureusement, le danger vient de la trop grande répétition du stress ou d'un stress trop important qui empêche le retour à la normale, créant un déséquilibre. Si cette phase de résistance, durant laquelle l'organisme va tout mettre en œuvre pour rétablir l'équilibre, se prolonge ou s'installe, nous entrons dans une phase d'épuisement. Les capacités de réponse et d'adaptation s'affaiblissent. Les réserves énergétiques s'amenuisent. L'organisme a du mal à se recharger, à récupérer. C'est à ce moment là que nous subissons le stress. Les complications arrivent : insomnie, boulimie, anorexie, usure du système cardio-vasculaire augmentant le

risque d'infarctus du myocarde et d'hypertension artérielle... Cet affolement du système peut également entraîner une baisse des défenses immunitaires, ouvrant la porte aux infections virales ou bactériennes.

### Sommes-nous tous égaux ?

Il y a ceux qui arrivent trois heures en avance à l'aéroport pour ne pas rater leur avion. D'autres ont les mains moites dès qu'ils entrent dans le bureau de la direction ou rencontrent pour la première fois une personne. Sans compter que selon les périodes de la vie et les obligations de résultats (vie professionnelle, privée ou sociale), un même stimulus stressant n'aura pas les mêmes conséquences sur chaque individu. Tout dépend de l'histoire de chacun, de son environnement, de son caractère, de sa sensibilité, de son passé génétique... A nous de savoir écouter notre corps. D'identifier les premiers signes d'alerte qui se manifestent au niveau digestif (nausées, crampes d'estomac, ulcère), au niveau cutané (acné, eczéma, psoriasis...). Côté psychologique, il n'y a pas non plus de règle. Certains se sentiront pousser des ailes. D'autres seront pris de panique, impatients, agressifs, agacés... Ce mal qui devrait n'être qu'un bien s'avère être le mal

du siècle. LA solution contre le stress n'existe pas. Et parce qu'il n'y a pas de mode d'emploi universel, chacun doit trouver le sien !

## Que faire ?

■ **Trouvez la cause.** Pour y parvenir, rien de tel qu'un travail sur soi. Analysez la situation. Identifiez le problème. Comme nous l'avons vu plus haut, le stress est toujours déclenché par une information, un événement, une situation prévue ou imprévue et l'idée que l'on s'en fait.

■ **Gérez-le.** Non seulement c'est important pour son bien-être et sa santé, mais aussi pour être plus efficace et performant au travail. Mettre un nom sur un sentiment de stress, c'est le premier pas vers sa maîtrise.

■ **Relativisez.** Vivez le moment présent. Il sera toujours temps de réagir. Chaque problème a sa solution.

■ **Osez dire non.** Vous créez ainsi un sas de décompression et vous ne vous mettez pas en permanence la pression.

■ **Pratiquez l'autodérision.** C'est un moyen de prendre du recul, de faire la différence entre le réel et l'imaginaire. Remettre les choses à leur place peut être la clé d'une vie plus saine.

■ **Riez.** Une bonne crise de fou rire diminue l'anxiété, détend les muscles et débloque l'esprit. Changez-vous les idées, sortez, organisez des déjeuners ou des dîners entre amis.

■ **Faites-vous masser.** Rien de tel pour éviter la formation de tensions, de nœuds et de douleurs. Pressions glissées, palper-rouler ou encore points énergétiques, ces différentes techniques ont des pouvoirs analgésiques, décontractants, décongestionnants... idéal pour lutter contre le stress ou la fatigue nerveuse.

■ **Bougez-vous.** Le sport est un excellent dérivatif. La sécrétion d'endorphines (morphine naturelle) entraîne un état de bien-être. Il agit comme un véritable antidépresseur.

■ **Mettez-vous au yoga,** au qi gong, à la relaxation, à la sophrologie ou au watsu. Toutes ces approches cherchent à réduire les tensions, à harmoniser le corps et l'esprit en les réconciliant et à combattre le stress.

Choisissez celle qui vous convient le mieux.

■ **Faites l'amour.** Le plaisir en général et l'orgasme en particulier induisent un relâchement physique et psychique, dû à la libération des endorphines. L'acte sexuel a un effet à la fois tranquilisant, antidépresseur, somnifère.

■ **Alimentez-vous** correctement. Avec le stress, les mauvaises habitudes reviennent. Ce n'est pas un secret. Les stressés favorisent les plats vite préparés, riches en sucres et en graisses. Arrêtez ! Faites-vous de vrais repas variés et équilibrés comportant une source de protéines, de fruits et de légumes (riches en fibres), des féculents (notre principal carburant).

■ **Faites une cure d'oligo-éléments.** L'action antistress du magnésium n'est plus à prouver. Il calme le système nerveux et protège les nerfs. L'apport en fer aide au

transport de l'oxygène vers nos organes, nos muscles et nos tissus... La vitamine C stimule le système immunitaire et combat l'anxiété.

■ **Optez pour les huiles essentielles.** Certaines, comme la lavande et l'ylang-ylang, ont un effet antalgique et décontractant sur le système nerveux. D'autres favorisent le sommeil (mélisse, verveine).

■ **N'oubliez pas les médecines douces.** Par un traitement approprié, l'acupuncteur va rétablir l'équilibre énergétique. L'homéopathe vous prescrira des granules : Nux Vomica contre l'irritabilité, Arsenicum pour l'anxiété, ou encore du Phosphorus en cas de surmenage. L'acupuncture comme l'homéopathie donnent la possibilité au corps de « s'auto-guérir ».

Clarisse Nénard

## Profitez du break de midi !

L'heure du déjeuner est un moment fort dans la journée au travail où chacun peut s'isoler quelques minutes, sans pour autant devenir vis à vis de ses collaborateurs, afin de réaliser quelques exercices simples apportant une vraie détente. Intervenante pour Parme Formation, Catherine Pradal, life coach et ostéopathe, nous dévoile cinq astuces pour gérer son stress au travail.

### Aller s'aérer

Changer d'environnement. S'éloigner du lieu de travail et des collaborateurs quelques minutes dans la journée procure un bienfait inestimable. Il sera d'autant plus efficace si la promenade peut prendre place dans la nature. L'action de marcher permet de s'oxygéner et de faire circuler l'énergie dans tout le corps, indispensable lorsque l'on a été assis derrière un ordinateur toute la matinée.

### Mettez-vous dans une bulle

Créez votre espace de détente personnel en vous isolant afin de concentrer vos sens sur des éléments qui vous sont agréables. Regardez une photo de vos proches ou une photo d'un paysage qui vous attire tout en écoutant une musique qui vous rappelle un moment d'enfance, un souvenir de voyage... Et si possible associez

également une odeur. Le parfum d'un savon avec lequel vous venez de vous laver les mains, quelques gouttes d'une essence essentielle... L'idée est d'activer notre cerveau « archaïque » émotionnel sur des sensations de plaisir.

### Bougez !

Nous ignorons trop souvent notre corps et ne le respectons pas. Il est indispensable de faire de l'exercice. Quelques marches d'escalier et hop nous réveillons notre rythme cardiaque. Puis des étirements simples nous permettent de retrouver puis d'allonger notre souffle.

### Détendez le haut du dos et la nuque.

Prenez quelques minutes pour appuyer vos index sur votre menton et faites des mouvements simples avec la tête : de droite à gauche, de haut en bas, des cercles ou des huit.

### Détendez vos yeux.

Isolez-vous quelques minutes de l'open-space pour avoir la possibilité de vous asseoir et posez vos mains sur les yeux, en toute tranquillité. Dans cette semi-obscureté, faites bouger les yeux vers la droite, puis la gauche en faisant de longues respirations. Le sommeil n'est pas loin ! Par cet exercice de reformatage du système oculaire, on retrouve de l'énergie.

[www.parmeformation.com](http://www.parmeformation.com)

## Apprenez à repérer les signes avant-coureurs...

Le stress est partout... L'actualité et la banalisation des images de violence ou de barbarie ; les bouchons quotidiens pour entrer en ville ; les obligations professionnelles incontournables ; les contretemps ou les petites contrariétés récurrentes, etc. Comment combattre le stress qui naît de ces frustrations quotidiennes ? Avec le manuel *Les gestes antistress*. Les gestes antidotes pour retrouver la zénitude !, écrit par Joseph Messinger, psychologue de formation, aux éditions First, découvrez à quel point vous êtes affecté. Les dessins de Sya, qui l'illustrent merveilleusement, vous aideront également à repérer les signes avant-coureurs de l'explosion. Il ne vous restera plus qu'à mettre en place des stratégies pour retrouver instantanément la sérénité. Votre corps est avant tout votre allié et la connaissance de « gestes qui sauvent » vous sera utile en de multiples situations : ne stressiez plus, réagissez ! Voici un avant goût... Allez-vous vous reconnaître ?



**Ça vous démange au niveau des sourcils ?** Cela traduit un appel de votre surmoi. Il vous invite à la prudence.



**Au niveau de l'occiput ?**  
Le doute envahit le cerveau.



**Ca gratte sous le bras, au niveau des biceps ?** Cette réaction est un signe de stress. « J'ai envie d'agir ou de fuir », dit le corps mais l'esprit demeure passif.

**Vous vous mordillez la lèvre ?** Ce geste révèle un malaise évident mais qui n'est pas toujours négatif. Le mordillement de la lèvre inférieure exprime une appréhension de manière générale.



**Si la cheville gauche domine la droite,** ce croisement marque une certaine lassitude. La personne est fatiguée et elle veut se détendre.



**Au contraire, la cheville droite domine la gauche,** cela peut traduire un état de stress, voir de surmenage.



**La jambe droite demeure en appui et le pied gauche est sur la pointe ?** La personne conjugue son présent à l'imparfait, se sent parfois dévalorisée ou coupable, souvent tourmentée et vit, le cas échéant, sous la contrainte d'une situation dont elle se sent victime.



**Inversement, la jambe gauche demeure en appui et le pied droit est sur la pointe.** Anxieux, nerveux, inquiet ou stressé par la tournure des événements ou des résultats d'une rencontre mal annoncée.



### Les gestes antistress

Les gestes antidotes pour retrouver la zénitude !  
Joseph Messinger aux Éditions First. 174 pages.  
Prix : 7,90€