



Fiche Synthèse Etape 2 : Gestion du stress

Le stress, une réponse naturelle de notre corps à une situation qui nous agresse ou qui nous met au défi.

Le stress : réaction entraînant des sensations souvent désagréables, voire douloureuses sur le plan physique et psychologique telles que des palpitations, des tensions musculaires, des rougeurs... **Le stress mobilise beaucoup d'énergie, génère des émotions et court-circuite parfois la raison.**

Il existe différents types de stress définis selon :

- le degré de gravité, l'intensité du stress (tracas, événement dramatique comme la perte d'un proche ou défi ...)
- la fréquence qui peut être spontanée (un cambriolage) ou chronique (les cris incessants des voisins) qui vont agir sur notre bien-être. Le stress n'est cependant pas toujours négatif.

Le stress peut agir sur un ou plusieurs piliers de la qualité de vie.

Le stress, une histoire d'hormones en 3 phases.

Phase d'alarme :

- Réaction de survie immédiate
- Production d'adrénaline
- Mobilisation rapide des ressources
- Routage du flux sanguin vers les muscles



Vigilance accrue

Stress aigu

Si le stress continu => Phase de résistance :

- Relais avec la production de cortisol « hormone du stress »
- Réponses biologiques pour résister dans le temps



Niveau d'hormones élevé en permanence

Stress chronique

Si le stress se pérennise => Phase d'épuisement :

- Incapacité de faire face au stress
- L'organisme est débordé
- Déséquilibre biologique
- Submergé d'hormones, le corps s'épuise



Répercussion sur la santé

CAP BIEN-ÊTRE



2

GESTION DU STRESS

Le stress chronique est impliqué dans de nombreuses pathologies.

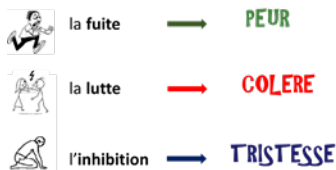
En cas de stress durable, l'organisme s'épuise et différents symptômes s'installent sur le plan physique (fatigue, insomnie...), émotionnel (tristesse, irritabilité...), intellectuel (erreurs, oublis...), comportemental (repli sur soi, troubles de l'appétit...). **Apprendre à stopper les réactions physiques et émotionnelles peut éviter l'installation d'un stress chronique.**

On peut apprendre à repérer le stress, à l'accepter, à le comprendre, à le prévenir.

Les 3 types de réactions et d'émotions associées au stress.

Quand un danger est perçu, nous pouvons réagir de trois façons différentes : par **la fuite**, **la lutte** ou **l'inhibition**.

Pour chacune de ses réactions, nous pouvons ressentir 3 émotions de base : **la peur**, **la colère**, **la tristesse**.



Les 3 types de façons de se comporter face au stress.

- **Réactions centrées sur le problème**, qui visent la recherche de solutions pour transformer la situation.
- **Réactions centrées sur la recherche de soutien**, que ce soit pour tenter de régler le problème ou trouver du réconfort.
- **Réactions centrées sur l'émotion**, qui permettent l'expression du ressenti, et parfois l'évitement provisoire de la situation.

Il n'existe pas une seule et unique réponse au stress, chacun réagit différemment par rapport à son vécu, à son caractère, à sa façon d'être... mais nous pouvons trouver des techniques qui peuvent nous aider à lui faire face.

Les réactions centrées sur le problème et la recherche de soutien sont plus efficaces, et renforcent la capacité de résister malgré les difficultés.

On peut apprendre à gérer son stress.

Pour apprendre à gérer son stress, nous pouvons suivre les 3 pistes suivantes :

- Revenir au calme,
- Analyser et anticiper,
- Se faire aider, s'entourer.

Le retour au calme, l'analyse, l'anticipation, et la recherche de soutien sont des techniques efficaces, à la portée de chacun.





CAP BIEN-ÊTRE



2

GESTION DU STRESS

Techniques de retour au calme faciles à mettre en place.

Temps mort	« Sortez du jeu » : quittez le lieu où vous êtes, comptez lentement de 10 à 0 en vous concentrant sur les chiffres et sur votre respiration.
Activité physique	Une marche assez longue à votre rythme, un grand coup de ménage, vous permet de brûler le trop plein d'énergie.
Occuper l'esprit à autre chose	Ecoutez une musique que vous aimez, faites des mots croisés, regardez quelque chose d'intéressant à la télévision ou sur internet.
Respiration abdominale	Cette façon de respirer apporte plus d'oxygène, ralentit les battements cardiaques et l'excitation générale. Voir fiche technique.
Automassage	Cette technique facile à réaliser apaise les tensions, apporte la détente et le calme. Voir fiche technique.
Visualisation	Pensez à une image agréable, un visage aimé, un paysage connu, et laissez-vous glisser dans les émotions qui y sont associées. Voir fiche technique.