



MIEUX VIVRE AVEC SON STRESS

LE PROGRAMME QUI ALLEGÉ L'ESPRIT ET LE CORPS



Ce programme Mieux vivre avec son stress s'appuie à la fois sur l'apport de la mindfulness avec les séances construites par l'Etablissement Public de Santé Mentale de Lille-Métropole ainsi que l'apport des neurosciences pour comprendre le stress, ses mécanismes neuro-hormonaux. A ceci j'ai greffé tout ce que j'ai pu apprendre lors de ma certification en gestion du stress en milieu professionnel et toutes mes découvertes de vie à travers mes lectures, échanges et expériences.

Les neurosciences rassemblent l'ensemble des disciplines qui étudient le système nerveux et particulièrement le cerveau. Les découvertes réalisées grâce à elles depuis plusieurs décennies démontrent, entre autre, la relation corps-esprit. Elles appuient les théories de tous ceux qui pratiquent la méditation, la pleine conscience, le yoga, l'hypnose, la sophrologie ... et en ressentent des bienfaits puissants, sans pouvoir les expliquer,

Les objectifs dans ce programme :

- Comprendre le stress et ses mécanismes ;
- Identifier en vous ses effets exprimés via votre corps ;
- Installer un rituel de calme en vous pour rester en santé durablement ;
- Découvrir ou re-découvrir les outils pour réduire le stress, se perfectionner.

Ce que vous allez retrouver en suivant ces séances :

- Réduction de l'anxiété ;
- Sensation de bien-être subjectif ;
- Les idées claires ;
- Créativité ;
- Une communication plus sereine ;
- Gestion des émotions facilitée ;
- Une meilleure concentration ;
- La mémoire plus vive ;
- Moins de tensions et de douleurs dans le corps (muscles, ventre, dos...) ;
- Un sommeil réparateur et un endormissement facilité ;
- Le système immunitaire fortifié ;
- Peau détendue et lumineuse ;
- ...

15 minutes par jour suffisent pour capitaliser sur ce programme, en conscience. L'essentiel dans la pratique reste la régularité : plusieurs séances courtes de méditation par semaine seront plus efficaces que de longues séances pratiquées de manière irrégulière.

Installez-vous dans les meilleures conditions, au calme, dans une pièce aux lumières tamisées, juste assez pour pouvoir lire ce qui suit et tranquille pour profiter des enregistrements sonores qui l'accompagnent, pour plus d'efficacité.

Et soyez assuré que ce programme s'adresse à TOUS. Nous sommes tous en capacité de nous recentrer, de lâcher-prise, à des degrés divers selon nos ressources du moment. Mais avec de la pratique vous découvrirez que lâcher-prise sera chaque jour un peu plus facile, et vous vous sentirez chaque jour un peu moins stressé jusqu'à dompter votre stress avec confiance.



MIEUX VIVRE AVEC SON STRESS

LE PROGRAMME QUI ALLEGÉ L'ESPRIT ET LE CORPS



1

Stress et anxiété

2 espaces temps distincts / mêmes effets !



1 Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une réaction d'adaptation de notre organisme face à ce qui peut être perçu comme une exigence ou menace extérieure, et qui perturbe l'équilibre interne d'un individu. Il s'agit d'une réponse innée de l'organisme. C'est un mécanisme d'adaptation et de survie. Si nous ne pouvons éviter le stress, nous pouvons apprendre à le connaître pour en comprendre les messages et revenir à l'équilibre rapidement. Nous distinguons le stress aigu (phase d'alarme et retour à l'équilibre) et le stress chronique (stress répété sur le long terme). Tous deux impactent notre organisme.

3 Les étapes du stress



© Dessin: Marc Chabot

4 Exercice 1 LE LIEU RESSOURCE

La relaxation du lieu ressource consiste à visualiser un endroit dans lequel nous nous sentons bien et en sécurité, un lieu connu ou imaginé. Le tout est de ressentir, en conscience, les bienfaits de ce lieu. Chaque respiration amène plus de détente et la visualisation positive permet la sécrétion d'hormones du bien-être qui viennent aider à rétablir l'équilibre neuro-hormonal en cas de pic de stress.

breathe

Je m'engage pour mon bien-être
je signe ici :



5

Toutes les études scientifiques montrent l'efficacité de ce qu'on appelle les règles « hygiéno-diététiques ». En effet, en plus des psychothérapies et des traitements, de simples mesures à prendre dans la vie quotidienne font très nettement diminuer le niveau d'anxiété et de stress : Respecter une quantité de sommeil suffisante, limiter les excitants (alcool, café, tabac...) et pratiquer régulièrement une activité physique (marche, course, natation, cyclisme...). C'est cette dernière résolution que je vais m'appliquer à suivre durant les 12 semaines du programme.

2

Stress ou anxiété ?

L'anxiété est liée à l'anticipation d'un danger dans le futur.

Les stresseurs sont les problèmes que je rencontre au présent, tandis que l'anxiété représente l'anticipation des problèmes futurs.

Quand il existe trop de stresseurs ou que l'anxiété est trop intense, dans les deux cas cela représente un stress chronique qui maltraite mon organisme. Le ressenti est alors identique dans les deux troubles.

Etes-vous en stress et présentez-vous des troubles de l'anxiété ? Des tests existent pour le savoir et parfois un accompagnement est nécessaire. N'hésitez pas à vous faire aider.





MIEUX VIVRE AVEC SON STRESS

LE PROGRAMME QUI ALLEGÉ L'ESPRIT ET LE CORPS

1

Stress et anxiété

Sous des neurosciences



Le stress est une réaction d'adaptation de notre organisme face à ce qui peut être perçu comme une exigence ou menace extérieure, et qui perturbe l'équilibre interne d'un individu. Nous pouvons aussi définir le stress comme une réponse innée de l'organisme. C'est un mécanisme d'adaptation et de survie. Si nous ne pouvons éviter le stress, nous pouvons par contre, apprendre à le connaître pour en comprendre les messages et cerner au plus tôt les situations le générant, pour y répondre rapidement.

Chaque individu réagit de façon différente face à une situation semblable. Ce qui peut être véritablement stressant pour un individu, peut être simplement gênant pour un autre. Des médecins, des chercheurs, des psychiatres, nombreux sont ceux qui se sont penchés, depuis des décennies, sur le stress, ses effets sur la santé. Connaître permet de répondre. Ces études nous orientent sur nos fonctionnements humains et aussi nous permettent de mettre en place des stratégies de réponse orientées bien-être.



le Syndrome Général d'Adaptation

Connu comme le père du « Stress » tel que nous l'appelons communément aujourd'hui, Hans Selye s'est penché sur ces réactions inappropriées manifestées par les soldats dans la période d'entre deux guerres. Ceux-ci présentaient des troubles trop similaires pour ne pas être scientifiquement étudiés. En 1936, il a ainsi développé le concept de Syndrome Général d'Adaptation.



Le SGA conceptualisé par Hans Selye est constitué de 3 phases successives de réactions de l'organisme face à une situation de stress.

Dans la phase d'alarme, les hormones du stress augmentent la pression artérielle, accélèrent le rythme cardiaque et la respiration puis augmentent le taux de sucre dans le sang. Toute l'énergie de l'organisme est mobilisée pour fournir une énergie suffisante aux muscles afin de répondre à la situation.

En phase de résistance : le stimuli stressant persiste, l'organisme s'adapte, semble s'habituer. Des parades pour répondre à la situation de stress sont mises en place. Cette phase demande beaucoup d'efforts et d'énergie.

En phase d'épuisement (stress chronique)
Lorsque le stress dure trop longtemps, l'organisme se fatigue. S'il n'est pas une maladie, il peut en provoquer. La dépression peut apparaître, ainsi que des sautes d'humeur et bien plus grave encore.

Selon Hans Selye, c'est bien la réponse de la personne à un événement qui détermine son caractère stressant ou non.



MIEUX VIVRE AVEC SON STRESS

LE PROGRAMME QUI ALLEGE L'ESPRIT ET LE CORPS

2

Impacts physiques du stress

Réduire les tensions du corps



1 Rappels sur le stress :

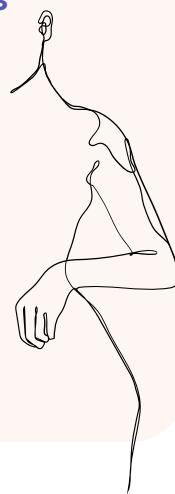
Nous le savons, le stress et l'anxiété sont deux choses différentes. Les stresseurs sont les problèmes que je rencontre au présent, tandis que l'anxiété est la résultante de mon anticipation des problèmes futurs.

Quand il existe trop de stresseurs ou que l'anxiété est trop intense, dans les deux cas cela génère un stress chronique qui affaiblit mon organisme. Le ressenti est alors identique dans les deux troubles.



3 Apaiser les tensions physiques

Le plus souvent, la réaction au stress ou à l'anxiété se manifeste principalement sur les muscles et la respiration. C'est en intervenant à ces endroits que nous pouvons agir pour diminuer l'intensité globale de cette réaction.



4 Exercice 2 RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON

En sollicitant tour à tour mes muscles, je reprends contact avec mon corps et je lui permets de déloger les tensions installées, impossible à situées sans cette connexion progressive consciente. Les muscles ainsi relâchés, le corps se sent soulagé. L'impact calmant sur l'esprit, la pensée, est immédiat.



2 Les réactions au stress

Quand mon cerveau perçoit qu'il est nécessaire de m'adapter à une situation présente (stress) ou future (anxiété), il envoie des messages au corps, qui modifie son fonctionnement pour se préparer à réagir.

Je peux ressentir :

- des tensions et douleurs musculaires, douleurs cervicales et dorsales, fourmillements dans les membres, tremblements, frémissements, jambes en coton, fatigue musculaire.

- dans la poitrine : impression d'avoir des difficultés à respirer, boule dans la gorge, poids sur la poitrine voire suffocation, points douloureux, palpitations.

- dans le ventre : nausées, maux de ventre, «papillons dans le ventre», diarrhées, envie d'uriner.

- la peau : rougeur, pâleur, sécheresse de la bouche, transpiration, mains froides.

- vertiges, maux de tête, vision floue.



5 Ce qu'il faut retenir

Il y a une chose importante à savoir, c'est que les composantes psychiques, physiques et comportementales interagissent les unes sur les autres, c'est-à-dire par exemple que les pensées de peur augmentent les manifestations des composantes physiques et comportementales.

Toute modification d'une composante influence dans le même sens, positif ou négatif, des deux autres.