

Vivre le stress autrement

Environ 33 % des employés disent avoir éprouvé ou ressenti actuellement des troubles liés à la santé mentale tels que l'anxiété et la dépression selon un sondage pancanadien de Morneau Shepell. Ce même sondage révèle que 31 % des travailleurs ont confié avoir pris des journées de congé à cause du stress (1). Et si la solution résidait dans le fait de choisir de vivre ce stress différemment ?

C'est donc avec l'omniprésence du stress et de ses effets que la société moderne doit conjuguer. Le stress est inévitable, voire nécessaire. La réaction physiologique de l'organisme face à un agent stressant, se veut un mécanisme d'adaptation qui se met en branle afin d'assurer notre survie. Fuir devant un danger ou se défendre contre ce dernier, s'inscrit comme un réflexe très utile... n'est-ce pas ? Lorsqu'il perçoit une menace, le corps mobilise toutes les ressources disponibles pour gérer la difficulté et par la suite, une fois le risque écarté, il tentera de retrouver l'équilibre,

l'homéostasie. Malheureusement et trop souvent, cette seconde étape ne s'effectue pas, car le stress est principalement généré par nos pensées et se perpétue sur de longues périodes. Sans moment d'arrêt et d'actions concrètes pour permettre au système nerveux de s'équilibrer, l'organisme s'épuise. Des gestes conscients doivent donc être exécutés, afin de retrouver l'homéostasie et lancer comme message au cerveau : « tout va bien, il n'y a plus de danger ».

Le Dr Soly Bensabat, étudiant de Hans Selye, le père du stress, explique ainsi cette réaction d'épuisement lors d'un stress chronique. « Surpris par le stress, le niveau général de résistance de l'organisme s'abaisse pendant la phase d'alarme, puis s'élève pendant la phase de résistance et d'adaptation, et s'épuise quand le stress dure longtemps. »(2). La figure 1 présente les différentes phases du stress, soit l'alarme, la résistance et finalement l'épuisement (3).

Prenons l'exemple de deux personnes dans un circuit de montagnes russes : l'une est morte de rire et l'autre, morte de peur. Il s'agit pourtant du même événement, mais les réactions qu'il suscite émanent de la façon dont nous vivons cette expérience. La notion de perception dépend de notre bagage génétique, de nos apprentissages et de nos expériences antérieures. Il est donc naturel que cette dernière vienne teinter notre vision des choses. Cependant, il est possible de changer son point de vue et de regarder sous une nouvelle facette une situation donnée, et ceci même si l'exercice semble complexe au départ. Un préalable, se connaître davantage.

Différentes personnes = différents stressants.

L'important consiste à prendre conscience de ce qui nous cause un stress, afin de pouvoir agir. Selon Sonia Lupien, directrice du centre de recherche sur le stress humain : « une situation n'est stressante que si vous l'interprétez comme étant stressante. Vous devez sentir que vous perdez le Contrôle, que la situation est Imprévisible ou Nouvelle ou encore que



Julie Banville¹



Jacinthe Ayotte²

1. YOGATHÉRAPEUTE ET FONDATRICE DE ZEN & CIE, [julie@zenetacie.ca].
2. ACC, COACH PROFESSIONNEL CERTIFIÉ ET FORMATRICE, [jacinthe@aevumservicecoaching.com].

Changer sa perception

Notre perception constitue un facteur important du niveau de stress vécu et ressenti.

Mort de rire ou mort de peur? Un même évènement qui suscite des réactions différentes selon la façon de vivre une expérience commune.

quelque chose menace votre Égo, C.I.N.É.»
(4) De votre côté, nommez tous les éléments qui correspondent à ces critères. Ensuite, dans cette liste, ciblez deux ou trois items sur lesquels vous désirez agir en premier.

Reprendre le contrôle

Malheureusement, un stress élevé et chronique ne pourra pas disparaître comme par magie. Si la solution choisie consiste à intégrer de petits gestes occasionnels pour lui faire face, les résultats resteront eux aussi, occasionnels. La réponse réside plutôt dans l'inscription de nouvelles habitudes de vie, simples et efficaces, qui supporteront l'organisme dans sa récupération. La formule gagnante pour mieux gérer le stress au quotidien sous-entend donc la réflexion d'une stratégie intégrée pour maintenir un niveau de stress acceptable, pour soi.

Une personne = une stratégie.

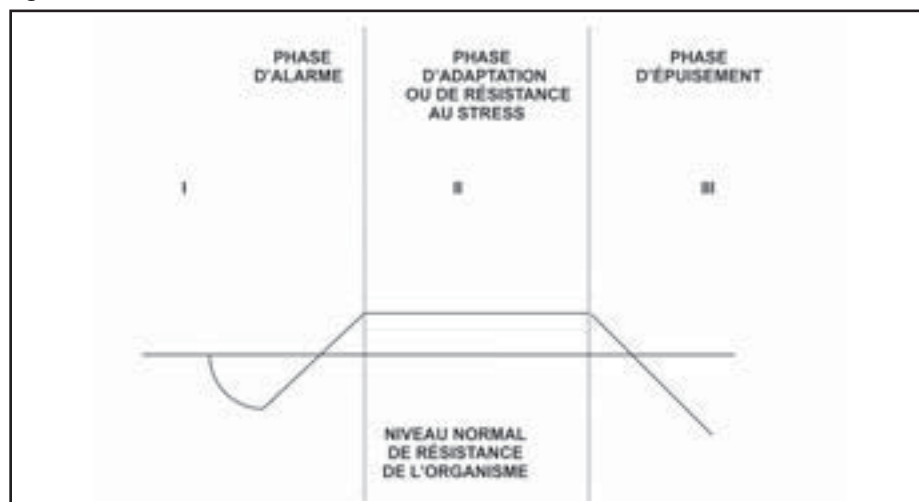
À chacun sa méthode et ses outils. Généralement, quelques minutes par jour suffisent, la régularité prime sur la durée. La respiration s'avère une méthode extraordinaire, disponible 24 heures sur 24, comme outil de gestion du stress. En plus d'agir sur notre système nerveux, elle aide à faire le vide et à voir sous un jour nouveau nos problématiques. Comme autres alternatives, considérez, sans vous limiter à : prendre du temps en silence, lire un livre, pratiquer votre sport ou passe-temps préféré, chanter, rire.

Pour obtenir d'autres trucs de gestion du stress et pour échanger sur le sujet, rejoignez gratuitement le groupe de discussion LinkedIn *Choisir de vivre le stress autrement!* (5).

Références bibliographiques

1. [http://quebec.huffingtonpost.ca/2015/01/27/le-tiers-des-travailleurs-canadiens-souffrent-ou-auraient-souffert-danxiete-ou-de-depression_n_6557030.html]
2. [<http://image.slidesharecdn.com/reconnaitretergrerlestressautravail-141211051934-conversion-gate02/95/reconnaitre-et-grer-le-stress-au-travail-9-638.jpg?cb=1418275333>]
3. Patrick Vesin et Locana Sansregret (2014), Yoga solution antistress, Éditions Quintessence
4. [<http://www.stresshumain.ca/le-stress/dejouer-le-stress/principes-de-la-gestion-du-stress.html>]
5. [<http://goo.gl/wR7qZS>]

Figure 1. Les trois stades de la réaction au stress.



« Surpris par le stress, le niveau général de résistance de l'organisme s'abaisse pendant la phase d'alarme, puis s'élève pendant la phase de résistance et d'adaptation, et s'épuise quand le stress dure longtemps. » DR SOLY BENSABAT

TRUC DU COACH

Afin de cesser de se laisser envahir par le stress, il demeure primordial de prendre conscience de nos agents stresseurs et de nos réactions face à ces derniers. Comme notre perception influe grandement sur notre niveau de stress, modifier notre regard sur une situation peut devenir intéressant. Il est possible de comparer une vision positive à des lunettes roses et une vision négative à des lunettes noires. Lorsqu'une situation semble plutôt foncée, tentez de prendre du recul et évaluez-la sous un angle différent. Essayez de voir le côté positif des choses, le côté rose. Au besoin, demandez à des gens de confiance de vous donner leur opinion pour vous aider. Même si changer de lunettes ne vous met pas à l'abri de circonstances qui vous dépassent, cela peut s'avérer utile. Aussi, surveillez votre langage : évitez de saboter vos efforts et de vous diminuer. Devenez votre meilleur ami, remerciez et encouragez-vous.

TRUC DU YOGATHÉRAPEUTE

Pensez à votre niveau de stress comme à un thermomètre gradué selon une échelle de 0 à 10 et sur lequel le degré fluctue tout au long de la journée. Avez-vous l'impression de vous lever le matin et déjà vous ressentez un niveau de stress de 8-9, ou encore vous démarrez la journée plutôt calme, mais dès votre arrivée au travail il atteint 10? Le soir, ce stress diminue-t-il ou il a plutôt tendance à augmenter et vous empêche même de dormir la nuit? Observez son rythme sur quelques jours pour mieux connaître vos cycles. Intégrez ensuite régulièrement, quelques minutes de respirations profondes et conscientes, qui permettront au *thermomètre du stress* de demeurer équilibré plutôt que d'aller frôler les extrêmes. Je vous propose la cohérence cardiaque qui fonctionne très bien chez mes clients, de par sa simplicité. Installez-vous confortablement, assis ou même debout et débutez. Inspirez pour cinq secondes en gonflant l'abdomen et expirez ensuite pour cinq secondes, ceci pendant cinq minutes. Vous pouvez aussi suivre ce guide respiratoire disponible sur le web : <http://www.zenetcie.ca/?coherence>. Testez-le sur 21 jours et notez ensuite si vous percevez le stress autrement. ■