


EN COUVERTURE |

Le stress est indispensable ! Il est une réaction normale de survie et d'adaptation de l'organisme face aux contraintes et agressions de la vie.

Marie-Claire Bouthors, codirectrice École de Sophrologie du Nord-Est – Reims (Institut membre FEPS)



Et si le stress devenait positif?

Le stress va se manifester dès que votre cerveau détecte une de ces quatre menaces :

- Vous ne **Contrôlez** pas la situation : vous êtes dans un embouteillage et allez être en retard.
- Vous vivez quelque chose d'**Imprévisible** : votre collègue est malade et vous assurez son travail.
- Vous découvrez quelque chose de **Nouveau** : vous avez déménagé dans une ville plus importante et vous ne parvenez pas à vous repérer.

– Votre **Ego** est menacé : votre travail est remis en cause par un jeune sorti d'une école de commerce depuis quelques mois.

Ces quatre items s'appellent la **C.I.N.E.** Aussitôt et automatiquement, l'organisme réagit par une sécrétion d'hormones de stress (adrénaline et cortisol) et par des réponses physiologiques. Les travaux d'Henri Laborit ⁽¹⁾ l'ont depuis longtemps démontré, l'organisme se prépare à se battre ou à fuir. Les réactions qui en découlent, permettent au corps de s'adapter rapidement, d'améliorer les performances comportementales et cognitives :

tourner le volant pour éviter un obstacle par exemple, mais aussi développer de nouvelles capacités pour exécuter une tâche inconnue comme apprendre le fonctionnement d'un nouveau logiciel. L'épreuve passée, le corps retrouve son équilibre (homéostasie), les sécrétions hormonales reviennent à la normale et le système de récompense s'active. À une comédienne qui affirmait n'avoir jamais le trac, Louis Jovet rétorqua : « *Ne vous inquiétez pas, il viendra avec le talent !* »

La différence entre bon stress et mauvais stress n'est pas la réaction normale d'adaptation mais la **répétition**, l'**intensité** du signal et la **perception de manquer de**

ressources pour faire face à la C.I.N.E. Le taux d'hormones ne revient pas à la normale, l'organisme ne sort pas de l'état d'urgence et se fatigue.

Que faire dans ce cas précis de mauvais stress ou de stress chronique? Comprendre le stress dépend de chaque individu. En effet tout est question de dosage. Apprendre à utiliser le stress est essentiel pour la santé mais encore pour améliorer sa concentration, oser des challenges et être efficace.

Rééquilibrer le corps et le mental!
Ressentez le stress dans votre corps en vous centrant sur les sensations physiques qu'il engendre.

Exercice pratique:

Prenez le temps de vous poser, d'accueillir les sensations physiques: respiration courte, boule dans la gorge, tension au niveau du diaphragme, etc. Acceptez ces sensations et vivez le ressenti physique, écoutez les messages de votre corps «ici maintenant». Progressivement, concentrez-vous sur les parties du corps qui sont détendues. Mettez toute votre attention sur vos pieds bien posés sur le sol, remontez mentalement dans vos jambes comme si vous vouliez visiter l'intérieur, imaginez vos muscles détendus... faites de même pour vos mains... vos bras... Focalisez votre attention sur les points d'appui et laissez votre respiration s'installer en inspirant naturellement et en soufflant doucement.

Progressivement votre cerveau limbique se calme et vous pouvez alors réfléchir, analyser, relativiser avec lucidité la source du stress et la situation en général. Peut-être avez-vous besoin de vous organiser autrement, d'espacer des tâches difficiles, prendre le temps de vous féliciter de l'avancée de votre travail et d'activer plus souvent votre système de récompense? Peut-être pouvez-vous solliciter de l'aide ou déléguer davantage?

❖ **Méfiez-vous des évaluations** d'urgence, de la compétitivité ou du mythe de l'être parfait toujours générateur et amplificateur de stress.

❖ **Multipliez de petites pauses** dans votre journée pour vous recentrer et retrouver votre rythme en vous intériorisant quelques minutes, activez régulièrement votre frein pour rester à la barre de votre bateau sur le fleuve de votre vie.



© PHOT012/ALAMY

Exercice:

Ressentez votre respiration... meilleur moyen de vous recentrer dans l'instant... Comptez votre inspiration naturelle... et progressivement souflez sur deux puis trois temps puis augmentez en restant dans votre confort... Revenez doucement dans votre rythme et reprenez votre activité.

Les exercices de sophrologie vont vous placer en niveau sophro-liminal (entre veille et sommeil) et vous permettre d'activer le système nerveux parasympathique: le frein du stress. Alors que le système nerveux sympathique est l'accélérateur du corps, responsable de la stimulation physique en cas de stress.

❖ **Attention à vos discours intérieurs**, votre imagination (le mental) est en grande partie responsable de votre stress endogène. Vous anticipez des scénarios négatifs, vous dramatisez des situations. Vous pouvez les modifier en améliorant la perception de l'événement à venir de façon positive.

Le cerveau ne fait pas la différence entre ce que vous vivez et ce que vous imaginez: le simple fait de penser que vous allez être en retard, met votre corps en tension de stress comme si vous viviez cette réalité. Vos pensées ont un impact sur votre corps et sur la qualité de votre vie.

Exercice pratique:

Mettez votre imagination à contribution, installez-vous confortablement, détendez-vous. Fermez les yeux et prêtez attention à votre respiration... Fixez votre attention sur votre visage... Vos muscles se détendent... Votre mâchoire se desserre... Votre langue se décolle du palais... Concentrez-vous sur vos épaules... qui s'enfoncent sans tension... Prenez conscience de vos bras jusqu'aux mains... Ressentez le poids pour installer la détente... Concentrez-vous sur votre dos... Votre colonne vertébrale se relâche... Votre cage thoracique se relâche... Votre ventre se détend... Ressentez votre respiration... Prenez conscience du bas du corps qui se pose sans tension... Vivez le poids de votre corps ici et maintenant... Accueillez toutes vos sensations agréables... Et vous pouvez imaginer votre situation à venir réussie... comme si vous la racontiez à des amis... Vous savourez votre succès et les félicitations... Vous anticipez tout le bénéfice de votre réussite... Prenez le temps de vous projeter positivement... Puis bougez légèrement... Étirez-vous avec plaisir... et ouvrez les yeux.

❖ Ne négligez pas la **sieste**, c'est un temps de ressourcement qui vous sera rendu bien meilleur ultérieurement.

❖ **Soignez votre sommeil** car il est essentiel pour la récupération et la fatigue qui amplifie les effets du stress.

❖ Trouvez une **activité qui soit source de plaisir**, sport ou jardinage ou autres, l'important étant qu'elle soit agréable pour vous. Faites-vous plaisir et savourez ces moments.

❖ **Développer des pensées positives**, chaque jour vous avez l'occasion de vous réjouir, notez les bons moments du quotidien (un sourire, une parole gentille, un rayon de soleil, un ciel lumineux, etc.)

❖ **Osez rire**, excellent moyen pour libérer les tensions et rester positif. Au lieu de vouloir tout contrôler: l'extérieur et les autres (grande source de stress) **apprenez à vous connaître**.



© PHOT012/ALAMY

Vous pouvez accueillir le stress positif puisqu'il permet au corps de s'adapter face aux modifications de votre environnement. Le stress vous permet d'agir, d'évoluer, il peut être un puissant stimulant et est indispensable à la vie. À vous de définir la bonne dose. ●

(1) Médecin, chirurgien et neurobiologiste.