



# Gagner en sérénité au quotidien

**SNCF**

**FORMATION – ACCOMPAGNEMENT - CONSEIL  
PARIS – NANTES- PERIGUEUX– MARSEILLE**

## Définition du stress

---

Pour le père du stress, Hans SELYE,, sans stress, il n'y a pas de vie. Il a en effet défini le stress ou « syndrome général d'adaptation» l'ensemble des réactions de l'organisme face à toute demande qui lui est faite, C'est le mécanisme d'adaptation au changement.

Le mot stress est d'origine anglaise et signifie affliction. Il définit une réaction d'adaptation de l'organisme à des agents agresseurs physiques ou psychiques, les stresseurs. Ce terme est généralement utilisé pour parler de tensions, de pression, de surmenage.

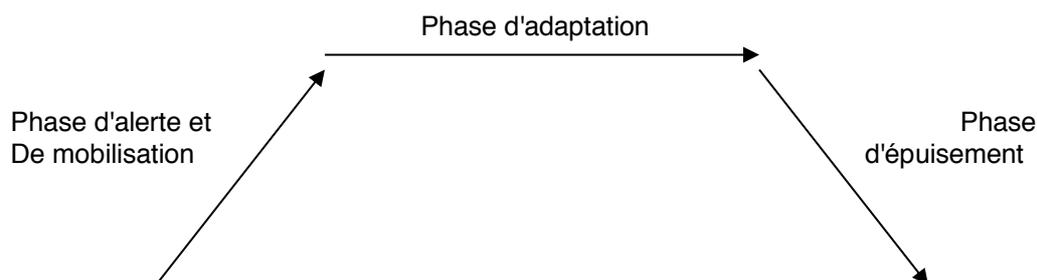
Au niveau psychologique, le stress se traduit par un état émotionnel pénible qui peut, parfois, être assimilé à une forme d'angoisse.

Le stress n'est pas une maladie.

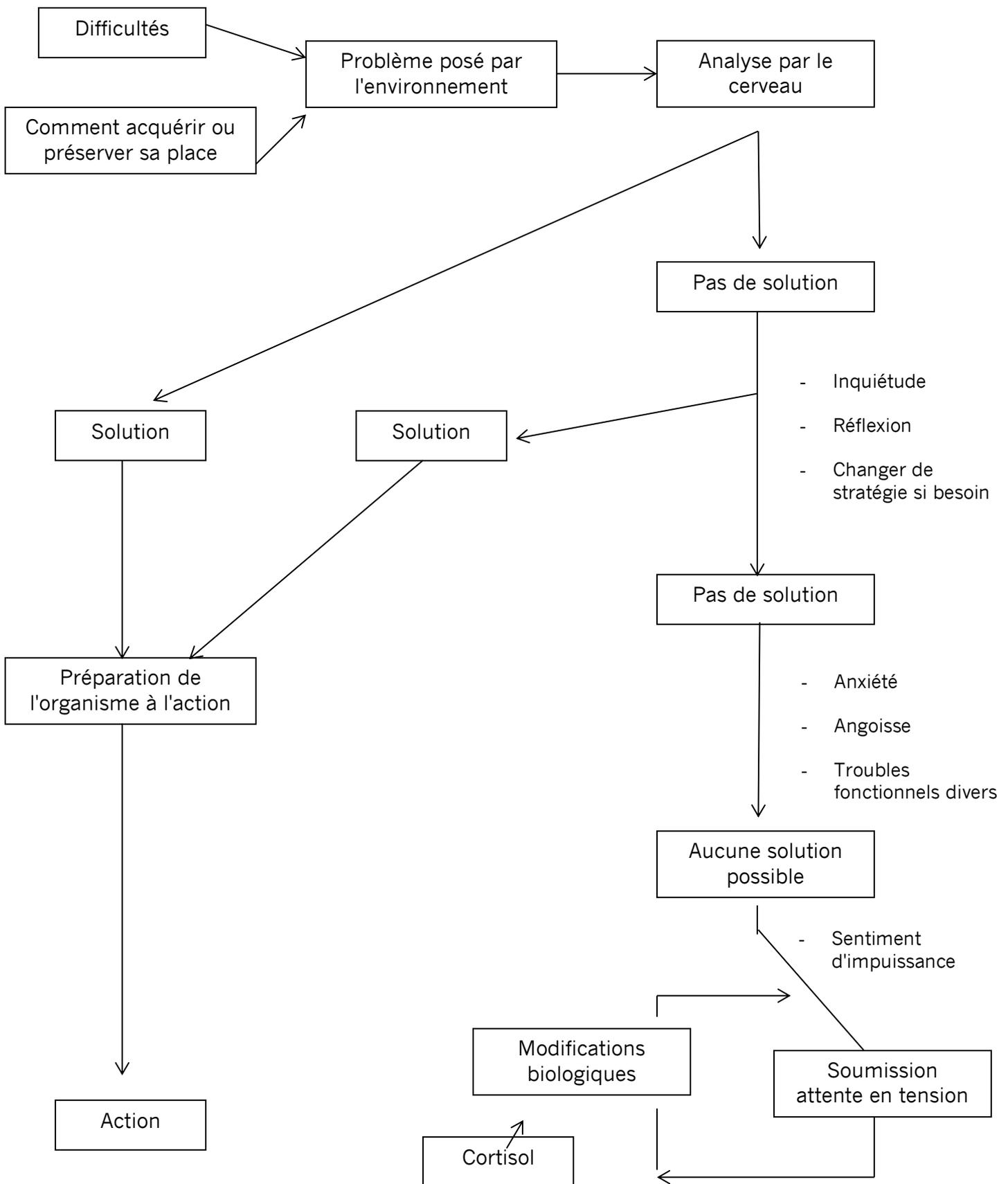
Le stress est une réaction subjective à un "agent stresseur". Ce qui stresse une personne peut ne pas en stresser une autre. Par ailleurs, ce qui stresse une personne à un moment donné peut ne pas la stresser à un autre moment.

Notre réaction dépend essentiellement de deux choses :

1. la valeur affective de l'agent stresseur pour le sujet ;
2. Son état psychologique au moment où intervient l'évènement stressant.



Le circuit du stress



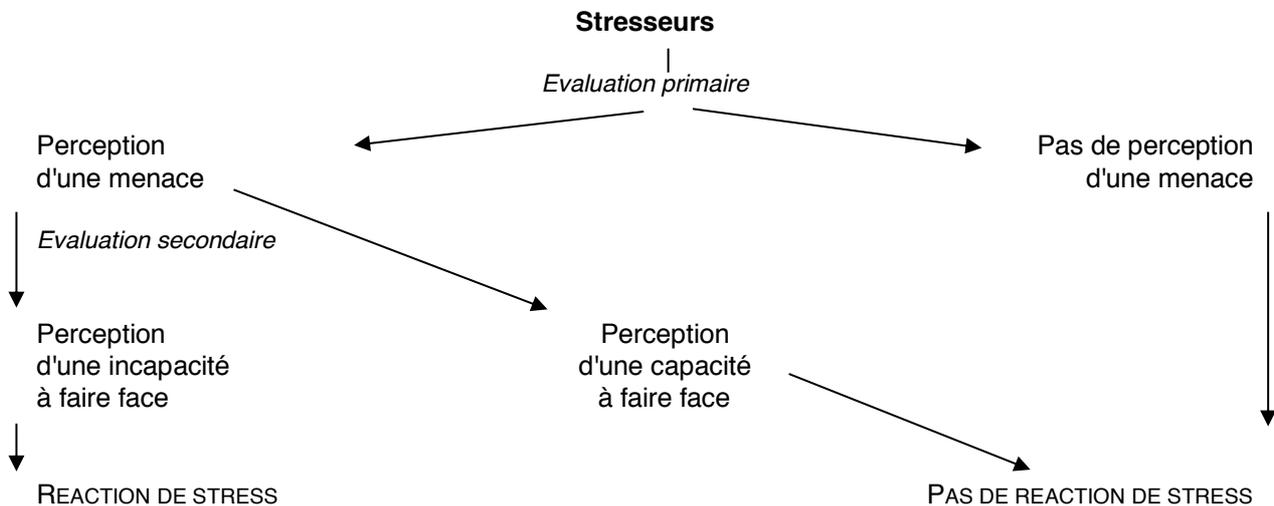
**Facteur de bonne santé**

**Maladies de l'inhibition**

## La double évaluation

Le mécanisme de la "double évaluation" postule que face à un stresser, une personne procède très rapidement (et souvent de façon subconsciente) à l'évaluation de la gravité du stresser, puis à celle de ses capacités à y faire face.

Du résultat de cette double évaluation va dépendre l'apparition ou non de manifestations de stress.



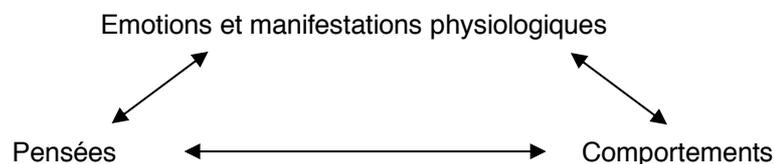
Ce modèle transactionnel permet d'ailleurs une définition plus précise et adaptée du stress : le stress survient lorsque les capacités d'adaptation du sujet sont débordées et qu'il ne peut plus faire face à la situation de manière adéquate.

### Que faire face au stress ?

Il existe deux grandes façons de gérer le stress :

- 1- en diminuant les sources de stress, les stresser
- 2- et en contrôlant sa réaction de stress.

Toute réaction de stress s'effectue au travers de trois dimensions distinctes (physiologiques et émotionnelles, comportementales, psychologiques) et qui sont elles-mêmes en interaction constante : plus la réaction émotionnelle et physiologique sera forte, plus elle va induire des comportements en réaction au stresser. Et plus les pensées stressantes seront fortes, plus elles alimenteront les réactions émotionnelles et physiologiques. Et ainsi de suite, selon le schéma représenté ici :



### **La gestion du stress va s'effectuer au travers de ces trois dimensions :**

- Contrôle de la réaction physiologique et émotionnelle : comment ne pas réagir à chaque stresser par une tension et des émotions violentes ?
- Contrôle de la réaction comportementale : comment ne pas réagir à chaque stresser par des comportements inadéquats ou excessifs ?
- Contrôle de la réaction psychologique : comment ne pas réagir à chaque stresser par des pensées négatives ou irréalistes ?

## Les signaux d'alarme

---

- **Existentiel, créatif :**
  - Sentiment d'inutilité et de futilité de l'existence, désespoir, perte du sens de la vie,...
- **Mental :**
  - Trous de mémoire, oublis, baisse de concentration et de créativité, raisonnements négatifs et subjectifs,...
- **Social :**
  - Lassitude des contacts, retrait, sentiments de solitude, perte de confiance, manque d'intérêts, phobies sociales (peurs, angoisses – en public et en société), trac ou anxiété de performance,...
- **Emotionnel :**
  - Hypersensibilité, susceptibilité, anxiété, angoisse, tension, irritabilité, peurs irraisonnés, dépression réactionnelle dite "nerveuse", troubles obsessionnels, boulimie, anorexie, crise de panique,...
- **Physique :**
  - Fatigue, maux de dos, sommeil perturbé, alimentation perturbée, pression artérielle élevée, eczéma, herpès, ulcère, gastrite, colite, diarrhée, migraine, céphalées, sueurs, angines, pathologie infectieuse, spasmophilie, douleurs articulaires, tensions musculaires, problèmes dentaires, vieillissement précoce, incidents cardiaques, troubles gynécologiques, troubles cutanés, cancers,...



Avant même d'en arriver à des symptômes aussi désagréables, il est utile de prendre conscience de ses "plus petits signaux personnels" de stress.

### Prêtez plus particulièrement attention à :

- vos tensions musculaires (dos, mâchoires, mains, jambes, diaphragme,...)
- votre respiration (rythme, amplitude, blocage,...).

## Les causes du stress

---

Plusieurs facteurs sont recensés, parmi lesquels, on peut noter :

1. La perte, la mort, le divorce, la séparation, le départ des enfants.  
Les pertes de tout ce qui nous est cher ou familial.
2. Les conflits de valeurs, les contradictions ou les incohérences dans les buts poursuivis sont sources de stress.
3. Les relations difficiles et tendues avec les autres. Tous les problèmes de communication, d'incompréhension sont sources de stress.
4. La solitude et l'absence de relation. Ne plus avoir accès aux autres, à un milieu, à un groupe. Souvent, la personne souffre moins de relations négatives que de l'absence totale de relation.
5. Les contrariétés quotidiennes : manque d'argent, embouteillages, pas de place de parking, retards, petits échecs professionnels, réunions ennuyeuses, légères humiliations ... La dose est faible, mais la répétition peut être tout à fait contraignante et lourde à porter.
6. La vitesse et le rythme de vie accéléré. Cette obsession du temps est le fléau des temps modernes et en particulier des grandes villes.
7. L'environnement extérieur. Le bruit apparaît souvent comme la source principale de stress avec le froid, le chaud, la laideur, le béton.
8. Problèmes d'argent.
9. Un environnement pauvre sans activité
10. Un environnement riche, trop riche en mise en place de changement. ....

## Les conséquences du stress

---

Soumis à des stressseurs, nous allons tenter de nous adapter.

Mais, si cette exposition est trop prolongée, répétée ou intense, nous allons manifester des signes d'intolérance ou de souffrance.

*Ces manifestations démontrent l'échec de nos tentatives d'adaptation.*

### **1- Réactions psychologiques et comportementales :**

- Irritabilité, on se sent vite agressé.
- Isolement.
- Sentiment d'urgence.
- Perte de confiance en soi.
- Baisse de motivation.
- Diminution des capacités mentales (mémoire, créativité, concentration...).
- Augmentation du nombre d'erreurs.
- Pensée irrationnelle.
- etc.

### **2- Réactions Physiologiques :**

La réaction au stress repose en grande partie sur des bases biologiques. Toute la chimie est parfaitement au point, mais trop sollicitée, elle dépasse ses objectifs et aboutit à des maladies liées au stress :

- Fatigue.
- Troubles du sommeil.
- Tensions musculaires.
- Palpitations.
- Spasmes digestifs divers.
- Sensation d'oppression thoracique.
- Sentiment d'urgence.
- Recherche de compensation (alcool, tabac...).
- etc.

## Prévenir le stress

---

1. **Compenser** le stress par le plaisir. Plusieurs expériences en psychologie animale et humaine ont démontré le rôle des expériences de plaisir dans la capacité d'un sujet à surmonter le stress. L'absence de telles expériences dans la vie d'un individu le rend plus vulnérable aux agents stresseurs qui, de ce fait, peuvent produire de véritables traumatismes. N'importe quelle activité source de plaisir peut jouer ce rôle compensateur.
  
2. **Neutraliser** l'agent stresseur, soit en l'éliminant directement, soit en aménageant la réalité extérieure. Il est indispensable de repérer ses différentes sources de stress, qu'elles soient externes ou internes. Il est alors parfois possible de les faire disparaître en agissant sur l'environnement. La fuite peut également constituer une manière de faire disparaître l'agent stresseur de son environnement.
  
3. **Changer** soi-même. En d'autres termes, si l'on ne peut changer la réalité, il faut changer son propre rapport à cette réalité. Le stress est une réaction essentiellement individuelle. C'est parfois le regard que nous portons sur la réalité extérieure ou bien encore notre façon de nous rapporter à elle qui est source de stress. Tout travail de développement personnel ou de psychothérapie, que ce soit en individuel ou en groupe, permet d'évoluer dès lors qu'on en a le désir. Mais le simple fait de pouvoir parler est un puissant facteur d'évolution.
  
4. **Adopter une hygiène de vie**, en favorisant :
  - Une alimentation variée et équilibrée
  - Une consommation prudente de substances toxiques (alcool, tabac, etc.)
  - Une pratique régulière d'un exercice physique régulier (3 séances d'exercices d'au moins 20 mn par semaine, une marche à bonne allure d'une demi heure par jour, etc.)
  - Un sommeil préservé, dans un environnement approprié (silence, bonne literie, espace ventilé)
  
5. **Développer des émotions positives**, en pratiquant des activités plaisantes, en prenant soin de distinguer vie professionnelle et vie privée, en bénéficiant d'un soutien social à travers des réseaux relationnels

## Gérer le stress

---

### La respiration

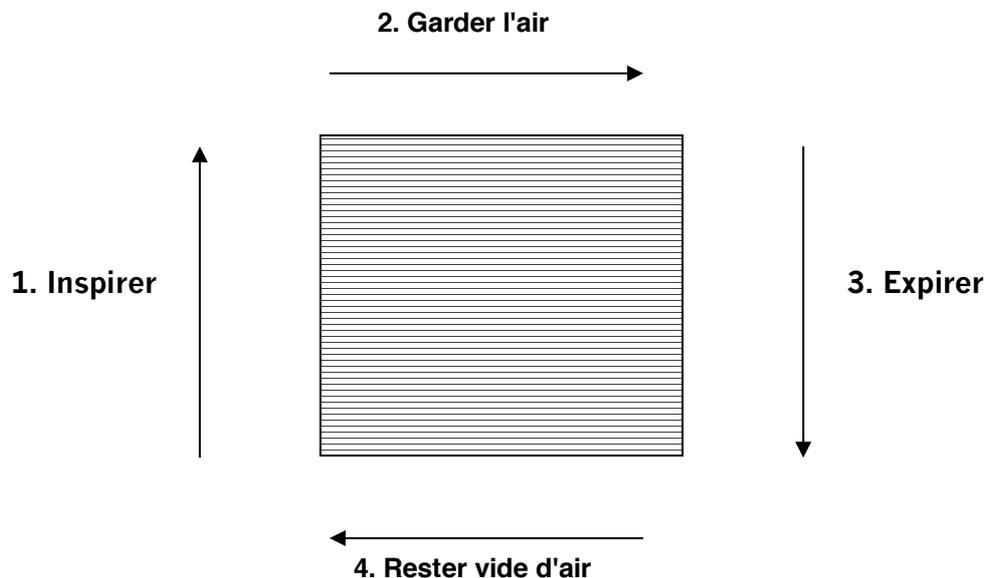
---

#### 1- La respiration en 4 temps rapides

- Expirez et creusez le ventre.
- Bloquez.
- Inspirez et gonflez le ventre.
- Bloquez.

#### 2- Les respirations relaxantes

- **Circulaire abdominale :**  
Inspir long – Expir long – Inspir long – Expir long.
- **Royale :**  
Cette respiration apporte une grande détente, clarifie les pensées,...  
A chaque phase, compter 4 temps en ralentissant de plus en plus :



#### 3- Les respirations dynamisantes

- **Alternée :**  
Permet de rééquilibrer l'activité cérébrale en oxygénant de façon égale les deux hémisphères.  
Inspirez par une narine, expirez par l'autre – réinspirez par cette dernière, expirez par l'autre (boucher chaque narine alternativement).
- **Connectée :**  
4 respirations courtes, 1 respiration longue et ample...



# MANAGER FORMATION

## **La relaxation**

---

Il s'agit de créer un état de détente musculaire en se concentrant.

- Respirer par le ventre, de manière approfondie, calmement pendant une ou plusieurs minutes.
- Relâcher les muscles de la mâchoire, de ses épaules, de sa nuque.

## **Apprendre à visualiser**

---

Qui dit visualisation dit imagination, c'est à dire « production de représentations mentales ». Merveilleuse faculté humaine. Nous pouvons à volonté, grâce à notre caméscope interne, projeter sur notre écran interne des images mémorisées ou des images construites.

Comme un téléviseur interne, notre imagination nous offre les films que nous souhaitons voir : séquences joyeuses, angoissantes, excitantes, tristes, apaisantes...

La visualisation est une technique que l'on peut utiliser au quotidien. Centrée sur le résultat positif que nous voulons obtenir, elle permet non seulement d'évacuer ses peurs, mais elle est aussi source de créativité, qu'il s'agisse d'une performance sportive, d'un oral d'examen, d'un entretien professionnel ou d'une prise de parole en public.

## **L'autosuggestion**

---

Ce peut être la bonne vieille "méthode Coué" qui consiste à se dire quelque chose à soi-même qui va avoir une influence sur sa propre perception des choses et sur son propre comportement.

Ce peut être aussi la visualisation même très fugitive d'une image apaisante. Par exemple, un paysage de vacances où vous avez été heureux. Ou bien encore vos enfants, la personne que vous aimez, quelque chose que vous avez réussi...

L'important est que ça marche, que le fait de vous représenter cette image vous fasse plaisir et vous recharge énergétiquement.

## **Soigner le terrain**

---

- Marchez souvent même 2 minutes, utilisez l'escalier plutôt que l'ascenseur.
- Pratiquez une activité sportive.
- Limitez la consommation d'alcool.
- Diminuez vos prises de cigarette.
- Prenez des repas légers, mangez moins et moins vite.
- Dormez régulièrement. Restez plus longtemps au lit.
- Prenez le temps d'un vrai petit-déjeuner.
- Faites une sieste même de quelques minutes (la sieste express)

## **Adopter la relaxation préventive**

---

Plusieurs fois par jour, sans qu'il n'existe de stresser :

- Respirer par le ventre, de manière approfondie, calmement pendant une ou plusieurs minutes.
- Pratiquez la cohérence cardiaque
- Relâcher les muscles de la mâchoire, de ses épaules, de sa nuque.
- Visualiser un spectacle ou un souvenir agréable.

## **Développer votre réseau relationnel**

---

C'est être intégré dans un réseau de gens qui vous comprennent et vous soutiennent : avoir un soutien (être aimé, être aidé).

## Développer la confiance en soi

---

- Félicitez-vous à haute voix.
- Approuvez vos actions.
- Ayez confiance dans votre compétence.
- Sachez dire non
- Prenez du plaisir sans vous sentir coupable...

## Repérer vos messages contraignants...

---

Il s'agit d'abord d'identifier mes "petites voix internes" qui me dictent mes comportements plus que la réalité elle-même :

- Fais plaisir
- Sois parfait
- Fais vite
- Fais effort
- Sois fort

... et diminuer vos "petites voix" qui induisent une exigence excessive (tu dois être parfait sinon..., tu dois réussir seul sinon...).

## favoriser une restructuration cognitive

---

1. Recenser les pensées à propos d'une situation stressante et la décrire.
2. Evaluer la force de sa croyance (100%).
3. S'interroger pour prendre conscience que la réalité est autre. Il s'agit de faire diminuer les pensées automatiques : créer le doute et ouvrir sur d'autres aspects...
4. Après avoir ébranlé mes pensées automatiques, je réévalue la force de la croyance (60%). Il s'agit de faire diminuer la prégnance et la force des pensées automatiques.

Situations	Pensées automatiques	Pensées rationnelles
Exemple :  Retard à un RDV chez un recruteur à cause d'un accident de voiture	Exemple :  Merde, il va me refuser, c'est foutu,...	Exemple :  Je vais appeler. Expliquer que je suis bloqué dans un embouteillage dû à un accident et voir si 30 minutes de retard sont un problème et j'informe de la suite des événements.