

## GERER LE STRESS : 5 modalités

### 1-LA GESTION PHYSIOLOGIQUES DE STRESS

#### 1- LA RESPIRATION EN 4 TEMPS

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

#### 2- LA RELAXATION

Il s'agit de créer un état de détente musculaire en se concentrant : Se crispier puis relâcher les muscles de la mâchoire, de ses épaules, de sa nuque.

#### 3- APPRENDRE A VISUALISER

### 2-LA GESTION EMOTIONNELLE DU STRESS

#### 4- Connaître les émotions

Savoir les reconnaître et les nommer

Identifier le besoin qui est important de prendre en compte

Tester une action pour s'adapter à cette émotion

#### 5- Utiliser l'outil le journal à colonne

### 3-LA GESTION COGNITIVE DU STRESS

#### 6- Développer des pensées recadrantes

- Recenser les pensées à propos d'une situation stressante et la décrire.
- Évaluer la force de sa croyance (100%).
- S'interroger pour faire diminuer les pensées automatiques : créer le doute et ouvrir sur d'autres aspects...
- Après avoir ébranlé mes pensées automatiques, je réévalue la force de la croyance (60%) : faire diminuer la prégnance et la force des pensées automatiques.

#### 7- Augmenter son contrôle de la situation

- En réduisant l'imprévisibilité, nous sommes davantage capables d'anticiper ou du moins d'avoir une certaine visibilité de la situation, ce qui nous permet de planifier, de prévoir ou d'organiser la suite à donner à ladite situation.
- Cela permet de ne pas subir la situation, de retrouver du contrôle.

#### 8- L'AUTOSUGGESTION

### 4-LA GESTION VIA LES MODERATEURS DE STRESS

#### 9- Soigner le terrain

- Marchez souvent, préférez l'escalier.
- Pratiquez une activité sportive.
- Limitez la consommation d'alcool et cigarette.
- 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)

#### 10- Adopter la relaxation préventive

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

- Pratiquez la cohérence cardiaque
- Relâcher les muscles de la mâchoire, de ses épaules, de sa nuque.
- Visualiser un spectacle ou un souvenir agréable.

#### 11- 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).

### 5-LA GESTION COMPORTEMENTALES DU STRESS

#### 12- Augmenter votre estime de soi

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

#### 13- Repérer vos messages contraignants...

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

#### 14- Développer votre assertivité

- **O.S.B.D** : Observer la situation. Comprendre son Sentiment. Identifier votre Besoin. Formuler une Demande
- **Etre assertif** : Oser dire . Etre orienté solution ( action/ plainte). Accepter un refus, négocier.

©Manager Formation



## PREVENTION ET GESTION DU STRESS

Fiche méthode



## DÉFINITION DU STRESS

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

Le stress est une réaction subjective à un "agent stressueur". 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.

Cette réaction dépend essentiellement de deux choses :

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

Le stress n'est pas une maladie, mais peut conduire à la maladie.

Beaucoup de maladies dites "psychosomatiques" sont dues au stress.

## LES SOURCES DE STRESS

1. La perte, la mort, le divorce, la séparation, le départ des enfants.  
Les pertes de tout ce qui nous est cher ou familier.
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.

## LES CONSÉQUENCES DU STRESS

Soumis à des stressueurs, 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 :

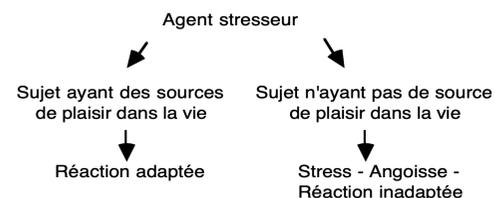
- Irritabilité, on se sent vite agressé.
- Isolement.
- Sentiment d'urgence.
- Perte de confiance en soi.
- Baisse de motivation.
- Diminution des capacités mentales (mémoire, créativité, concentration...).
- Augmentation du nombre d'erreurs.
- Pensée irrationnelle.

### 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...).

## SCHEMA DU STRESS



## PREVENIR 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 stressueurs 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 stressueur, 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 stressueur 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.

## Pour aller plus loin : nos vidéos

### Épisode 1 : Introduction

<https://youtu.be/uLMpHY-0XKA>

### Épisode 2 : Comprendre le stress

<https://youtu.be/jsOIFA6BEHc>

### Épisode 3 : S'investir sans craquer

<https://youtu.be/okn1l6DE1Co>

### Épisode 4 : Savoir utiliser une pensée recadrante ou aidante

<https://youtu.be/5Srobifd5SQ>

### Épisode 5 : Utiliser la respiration pour recouvrer la sérénité

<https://youtu.be/CE3yDqVlplk>