



Gestion du stress

Espace **I**nvestigation Prévention Accompagnement du Stress

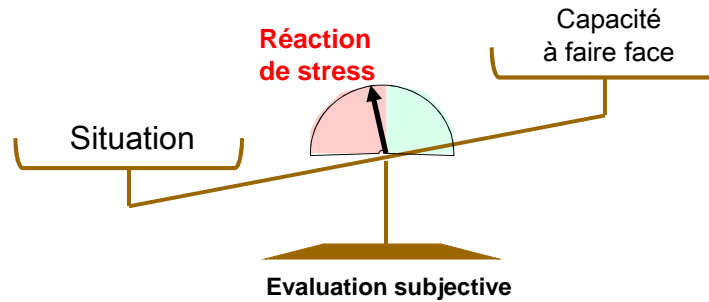
Le stress

- ➔ 1. Comprendre le stress
- 2. Gérer le stress



Espace **I**nvestigation Prévention Accompagnement du Stress

La réaction de stress



Définition de l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail :

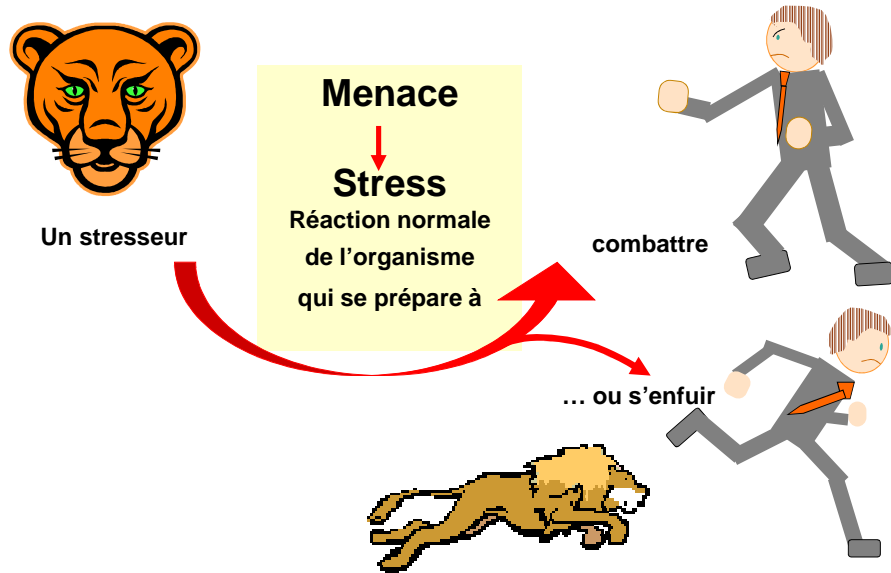
Le stress « survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des **contraintes** que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres **ressources** pour y faire face ».

La réaction de stress

Réaction d'adaptation du corps à une situation menaçante qui prépare l'organisme à répondre à une agression physique, à un effort physique violent :

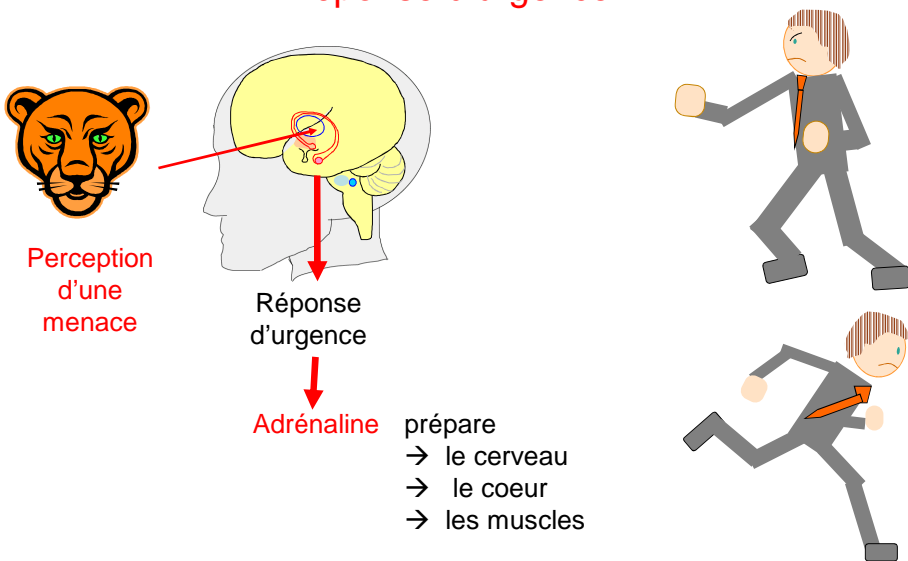
1. mobilisation de l'ensemble des ressources de l'organisme pour **combattre ou fuir**
2. **blesse** éventuelle : mobilisation des médiateurs de l'inflammation pour lutter contre une possible infection
3. **hémorragie** éventuelle : mobilisation du système de maintien de la pression sanguine.

La réaction de stress



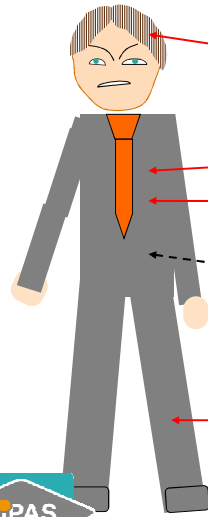
Réaction de stress – 1

Réponse d'urgence



Réaction de stress – 1

Réponse d'urgence



↑ vigilance

↑ fréquence cardiaque

↑ Pression artérielle

↓ Oxygénation dans le système digestif

↑ Oxygénation des muscles

Le corps est prêt à un effort physique

Agir

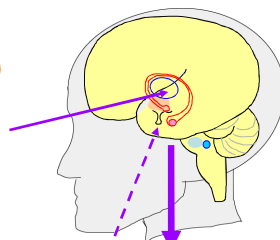
EiPAS

Réaction de stress – 2

Réponse adaptative



La menace perdure



Réponse adaptative



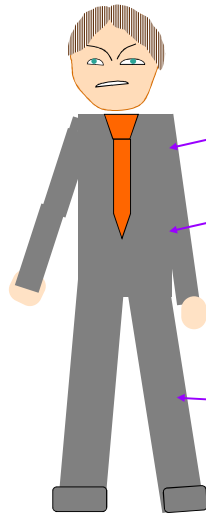
Cortisol prépare l'organisme à fuir loin

et longtemps



Réaction de stress – 1

Réponse adaptative



↑ métabolisme de base

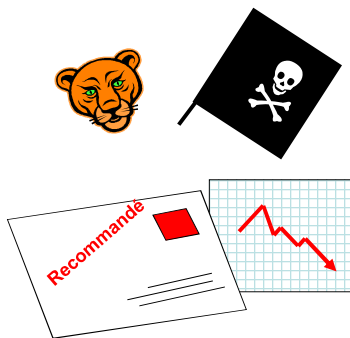
↑ sucre dans le sang
à partir des réserves de
graisses et de protéines

↑ apport
énergétique aux
muscles

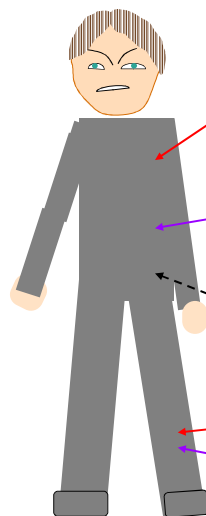
Le corps est prêt à
un effort physique
prolongé

Endurer

La réaction de stress



Menace



↑ fréquence cardiaque
↑ pression artérielle

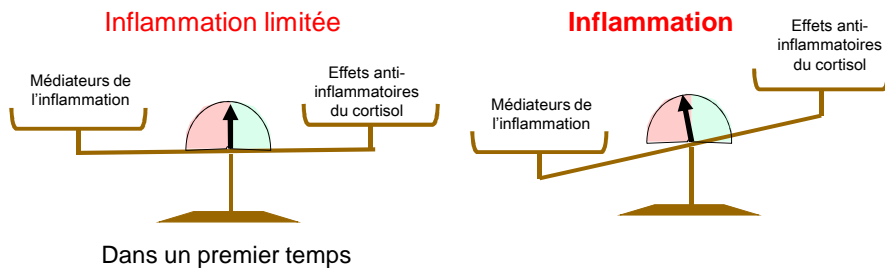
↑ sucre dans le sang

↓ oxygénation dans le
système digestif

↑ oxygénation des
muscles

↑ apport énergétique
aux muscles

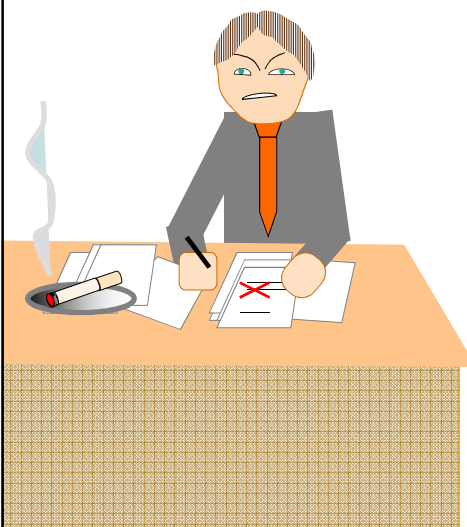
L'inflammation



Dans un premier temps
Les médiateurs de l'inflammation produisent un état inflammatoire contrebalancé par les effets anti-inflammatoires du cortisol : le système est en équilibre

1. si le stress perdure le niveau de cortisol secrété peut rester élevé, mais ses effets anti-inflammatoire diminuent avec le temps.
2. si l'expression de la souffrance psychique est bloquée, le niveau de cortisol reste bas. (ex: guerre)

Impact sur le comportement



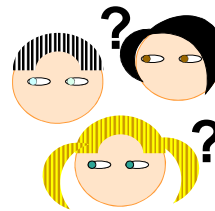
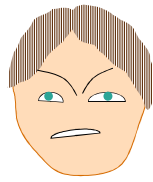
Troubles de la concentration
Troubles de mémoire
Difficultés à prendre des initiatives ou des décisions

Précipitation
Agressivité
Inhibition
Troubles relationnels, isolement
Modification des conduites alimentaires
Consommation de psychotropes en automédication

Impact sur les proches

Difficultés à prendre des initiatives ou des décisions
Irritabilité, agressivité
Isolement

Malentendus
Conflits
Incompréhension; doutes



L'épuisement professionnel : cercles vicieux

Epuisement

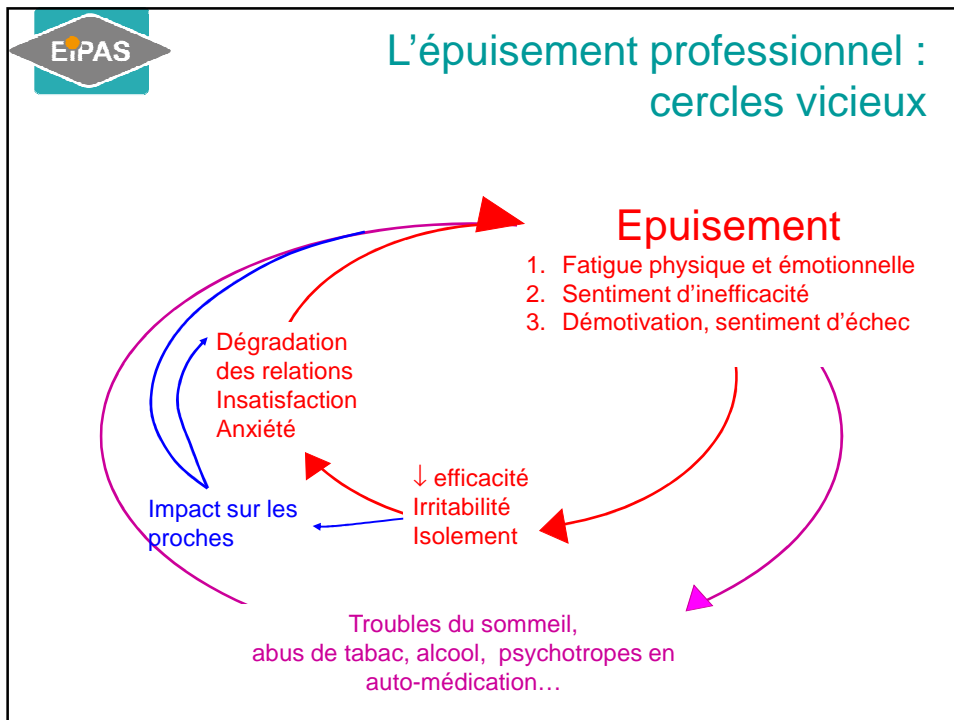
1. Fatigue physique et émotionnelle
2. Sentiment d'inefficacité
3. Démotivation, sentiment d'échec

Dégradation des relations
Insatisfaction
Anxiété

Impact sur les proches

↓ efficacité
Irritabilité
Isolement

Troubles du sommeil,
abus de tabac, alcool, psychotropes en
auto-médication...





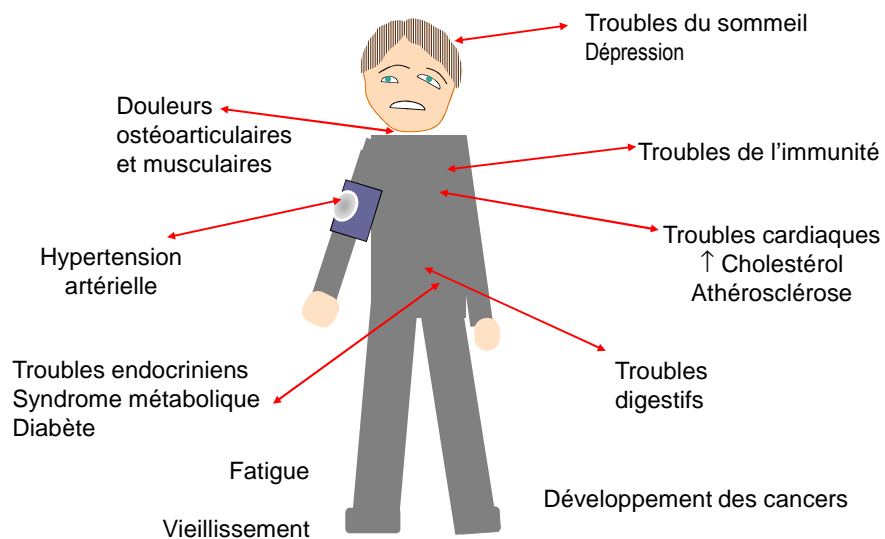
Les symptômes du stress

PHYSIQUES	COMPORTEMENTAUX	COGNITIFS	EMOTIONNELS
Fatigue	Changement d'habitudes alimentaires	Troubles de mémoire	Nervosité
Troubles du sommeil	Consommation de substances	Troubles de concentration	Anxiété
Sensations d'oppression	Grincer des dents	Attitude négative	Irritabilité
Tension musculaire	Se ronger les ongles	Difficultés à prendre des décisions, des initiatives	Crises de larmes
Maux de tête	Agressivité	...	Impatience
Douleurs	Inhibition	...	Tristesse
Brûlures d'estomac	Procrastination	...	Susceptibilité
Troubles digestifs	Apparence négligée	...	Inquiétude
...

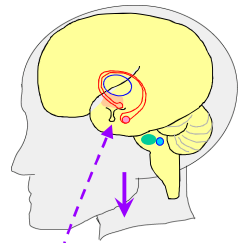
15



Impact sur la santé



Epuisement



Réponse
adaptative

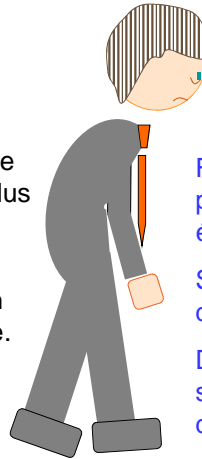


Cortisol

Si la situation
stressante se
prolonge,
« le frein lâche » (le
cortisol ne freine plus
le cerveau).

L'organisme est en
permanence activé.

Il s'épuise.



Fatigue
physique et
émotionnelle

Sentiment
d'inefficacité

Démotivation,
sentiment
d'échec

Le stress

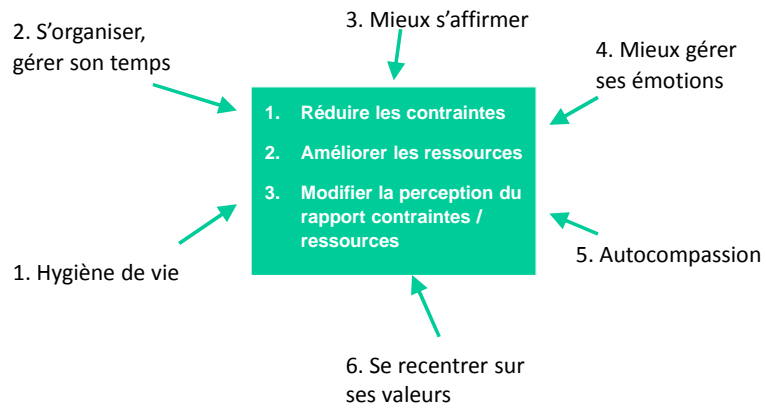
1. Comprendre le stress



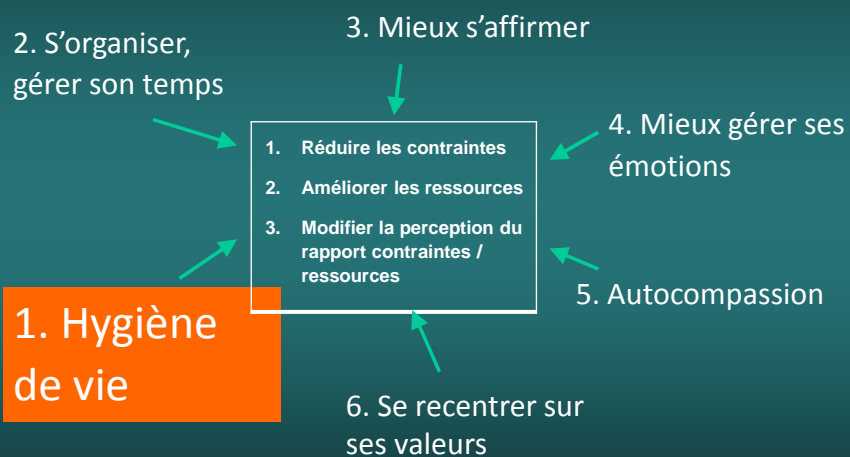
2. Gérer le stress



Comment mieux gérer le stress



Comment mieux gérer le stress





ADOPTER UNE MEILLEURE HYGIENE DE VIE

Manger mieux

Le stress modifie le comportement alimentaire

Faire 3 repas par jour et prendre le temps de manger dans le calme.

Manger de tout avec modération et avec plaisir.

Eviter les boissons alcoolisées.

Respecter la sensation de satiété.

Eviter le grignotage entre les repas



ADOPTER UNE MEILLEURE HYGIENE DE VIE

Respirer

Le stress entraîne des tensions des muscles des épaules et du dos et réduit l'amplitude respiratoire.

Une respiration calme et ample réduit le stress.

Se relaxer

Se reposer quand on se sent fatigué.

Apprendre une technique de relaxation et la pratiquer régulièrement.



ADOPTER UNE MEILLEURE HYGIENE DE VIE

Dormir

Le stress favorise l'insomnie.

Préserver son temps de sommeil.

Attention aux auto-prescriptions de somnifères.

Réduire ou supprimer la consommation d'excitants et d'alcool.

Faire un peu d'exercice physique chaque jour.

Eviter les sports intenses et manger modérément le soir.

Le sommeil vient quand la température centrale de l'organisme diminue. Eviter de prendre un bain chaud prolongé avant de dormir.



ADOPTER UNE MEILLEURE HYGIENE DE VIE

Cure thermale

Effets des soins thermaux

- bains et douches à températures variables → stimulation du système d'adaptation.
- bains en équilibre thermique → stimulation de la sécrétion d'endorphines.
- stimulation cutanée → régulation immunitaire par l'intermédiaire de cytokines.
- oligoéléments dans l'eau thermale → favorise le métabolisme cellulaire
- thérapeutiques adjuvantes (gymnastique douce, massages à sec, enveloppements humides, accompagnement psychothérapeutique, sophrologie...) → favorisent le relâchement des tensions musculaires, la relaxation, la sédation

Effets non spécifiques de la cure

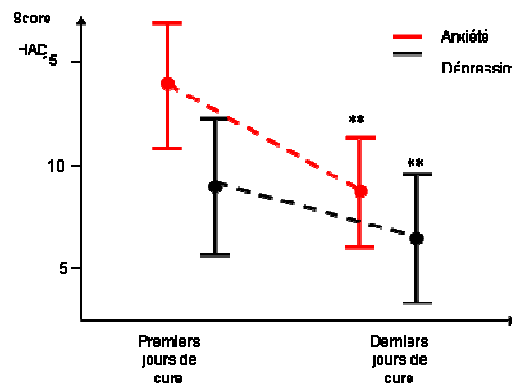
- le repos, la modification du rythme circadien, le climat de la station, les facteurs sociaux (le plaisir d'être dans un cadre social différent du cadre quotidien, protégé, distrayant) favorise la détente et la prise de distance par rapport aux stressseurs.



ADOPTER UNE MEILLEURE HYGIENE DE VIE

Effets des soins thermaux

Etude d'une cure de 3 semaines à Nérès les Bains (n=14)



EFFET DE 18 JOURS D'HYDROTHERAPIE À NÉRIS-LES-BAINS SUR LES SYMPTÔMES DE STRESS CHRONIQUE: ÉTUDE PILOTE.
Dr Annie VIAL; Dr Denise LANOIR ; Pr Jeannot SCHMIDT ; Régine FABRY ; La Presse Thermale et Climatique. 2011, vol. 148, pp. 87-93



Activité physique

- Réduit la perception du stress
- Réduit la réponse au stress
- Réduit le sentiment d'insatisfaction
- Réduit les effets du stress sur la santé
 - Maladie cardio-vasculaire
 - Anxiété, dépression
 - Troubles du sommeil
- Améliore les performances cognitives

Activité physique

Recommandation : 10000 pas par jour

Estimation du niveau d'activité quotidienne.

À partir du nombre de pas / jour.

Sujet sédentaire : 2 000 à 4 000 pas/jour.

Sujet modérément actif : 4 000 à 8 000 pas/jour.

Sujet actif : plus de 10 000 pas/jour.

Equivalence en nombre de pas.

1 minute de vélo = 150 pas.

1 minute de natation = 96 pas.

1 minute de yoga = 50 pas.

27

Activité physique

Recommandation de l'OMS

1/ Lutter contre la sédentarité

<7h/j

Break >1min toutes les heures

2/ Endurance :

intensité modérée : 5 fois 30 min par semaine

Intensité forte : 3 fois 20 min par semaine

3/ Renforcement musculaire : au moins 2 fois par semaine

28



Comment mieux gérer le stress

2. S'organiser,
gérer les
problèmes

1. Hygiène de vie

3. Mieux s'affirmer

1. Réduire les contraintes
2. Améliorer les ressources
3. Modifier la perception du rapport contraintes / ressources

4. Mieux gérer ses émotions

5. Autocompassion

6. Se recentrer sur ses valeurs



Mieux s'organiser Gérer son temps

Etre organisé

1. Planning détaillé de la journée,
2. Système de rangement détaillé
3. Définir les priorités

Mieux s'organiser Planning détaillé

Dans le temps nécessaire aux rendez-vous, prévoir

1. le temps pour constituer le dossier nécessaire au rendez-vous
2. le temps des déplacements.

Prévoir et préserver le temps quotidien nécessaire au classement.

Exemple de planning quotidien

Notes	Rendez-vous	Faire	Communiquer		
	Quand ? Qui ? Pourquoi ?		A qui ?	Quoi ?	Mail/Tel
	8h30 8h45				

Mieux s'organiser Définir les priorités

Hiérarchiser les tâches

Important / Non important

Relativiser les urgences

L'urgence en est-elle vraiment une ?

Elle peut se régler en plusieurs étapes : une première réponse peut-être apportée dans l'urgence ; le reste peut être traité par la suite.

Prendre une décision

Option 1		Option 2	
Avantages	Inconvénients	Avantages	Inconvénients

Comment mieux gérer le stress





POURQUOI A-T-ON DU MAL A S’AFFIRMER ?

Parce qu’il nous est difficile d’exprimer nos émotions

- Nous ne savons pas reconnaître nos émotions
- Nous ne les comprenons pas (ex : une situation banale nous met dans un état de fureur),
- Nous ne les assumons pas (jalousie, humiliation...),
- Nous ne savons pas les verbaliser

Ce sont des freins que nous nous mettons nous même, par

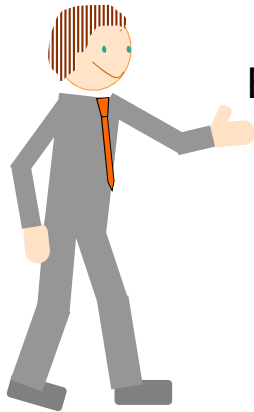
- Peur de blesser l’autre
- Peur que nos propos soient trop agressifs
- Peur d’être blessé ou agressé en retour
- Peur des conséquences...
- Manque de confiance en soi et d’estime de soi



Les différents comportements

	Comportement passif	Comportement affirmé ou assertif	Comportement agressif
MOI	Je laisse les autres choisir Je suis inhibé, blessé, angoissé Je n’atteins pas mon objectif	Je m’exprime Je me sens bien dans ma peau Je fais mes propres choix Je me sent valorisé J’atteins mon objectif	Je m’exprime Je choisis pour les autres J’atteins mon objectif en blessant les autres
L’AUTRE	Se sent coupable ou fâché Peut être méprisant	L’autre se sent valorisé S’exprime Peut atteindre son objectif	L’autre est blessé, sur la défensive, humilié N’atteint pas son objectif

Le comportement assertif



Etre assertif = Se respecter
+
respecter l'autre

Savoir exprimer le plus clairement possible
ce que l'on pense, ce que l'on ressent, ce que l'on veut
tout en tenant compte de l'Autre

Un comportement

- qui ne génère pas de frustration ni de stress
- qui inspire le respect
- qui permet de mieux se faire comprendre.

EiPAS

EiPAS

Le comportement assertif



Communication non verbale : calme,
bonne distance, détermination, attitude
expressive et adaptée

Respecter les règles de courtoisie

Savoir écouter l'autre

Etre empathique (comprendre la réalité de
l'autre)

Savoir exprimer clairement mais
fermement les demandes

Savoir dire non ou exprimer un désaccord
sans agressivité

Bénéfices du comportement assertif



plus de clarté, permet de mieux se faire comprendre

moins de frustration, « bien dans sa peau »

moins de stress, plus d'efficacité

plus de disponibilité, meilleure écoute

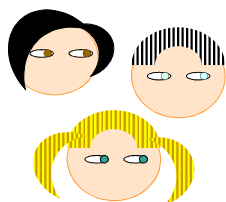
inspire le respect

rassure

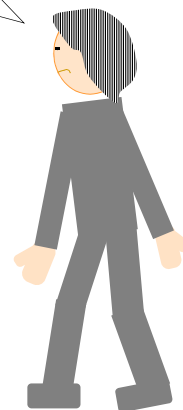
facilite la motivation

EiPAS

Comment ne pas être assertif



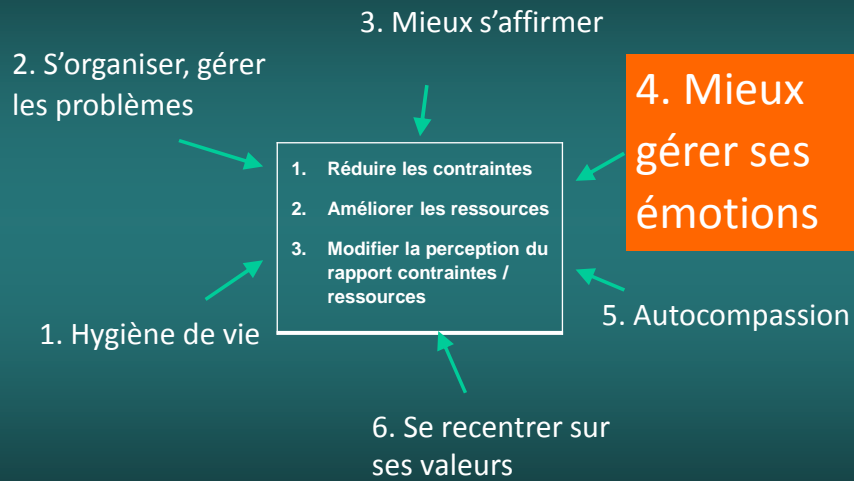
Soyez assertifs !



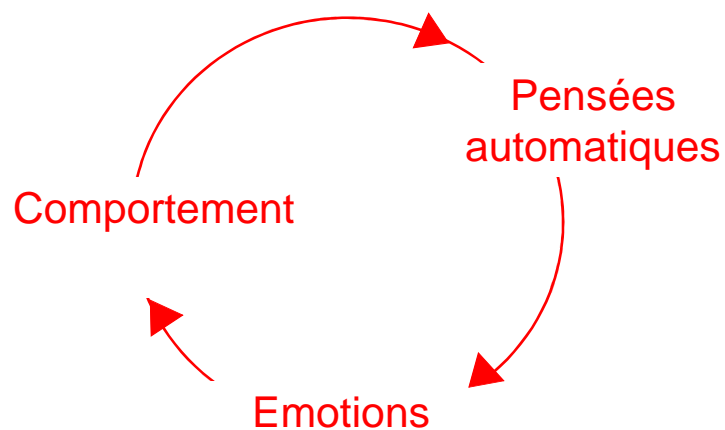
EiPAS



Comment mieux gérer le stress



Mieux gérer ses émotions Face à une difficulté



Imaginez...



Que vous dites vous ?



Pensées automatiques face à la caissière

C'est toujours sur moi que ça tombe



Elle aurait pu me prévenir avant!

Mais pour qui se prend elle?



Insultes....

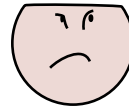


Emotions face à la caissière

Tristesse



Colère



Exaspération



Comportements face à la caissière

- Changer de caisse
- Abandonner le charriot plein
- Injurier la caissière

Est-ce que mon comportement est
conforme à mes valeurs ?

Mieux se connaître

Situation
difficile

Prendre conscience
de ses
comportements

Prendre conscience de ses
pensées automatiques

Apprendre à reconnaître
et à gérer ses **émotions**

Réduire l'impact des pensées automatiques

Questions à se poser pour réduire ces pensées
qui nous stressent

1. Quelles sont les preuves en faveur de ce que je pense?
2. Y a-t-il d'autres manières d'expliquer les faits?
3. Si c'est vrai, est-ce grave?
4. Cette situation m'affectera-t-elle dans une heure, une semaine, un mois, un an?

Travail sur les pensées La fusion cognitive aggrave le stress

- .**Les règles trop rigides** («je dois», «je ne devrais pas», «j'aurais dû»)
- .**Les justifications** («c'est trop difficile», «c'est impossible à cause de».)
- .**Les jugements** («je suis mauvais», «il est menteur», l'anxiété c'est affreux».)
- .**Les ruminations** («j'avais...» , «c'était mieux avant» .)
- .**Les anticipations anxieuses** («je n'y arriverai pas parce qu'il y aura... »...)
- .Etc...

Réduire le stress par la défusion cognitive

J'observe mes pensées

Que me dit mon esprit en ce moment ?

Est-ce que la pensée que j'ai à l'esprit actuellement est une pensée utile qui m'aide à gérer la situation efficacement vers une vie riche, remplie et qui ait du sens ?

Si ce n'est pas le cas, je **laisse glisser** cette pensée



Méditation en pleine conscience

Fait taire le bavardage mental :

- Raisonnements
- Interprétations du monde extérieur
- Rumination du passé
- Anticipation de l'avenir

Laisse la place à un état

- de conscience augmentée,
- de clarté,
- de stabilité.

Moins de stress
Plus d'efficacité

51



Gérer les émotions

1. les repérer
2. les nommer
3. les accepter :

Ne pas se juger
Cesser de lutter
Lâcher-prise
Confiance

La capacité à réguler ses émotions

- Varie selon les individus
- Se développe avec l'entraînement mental

Résultats

Les émotions inconfortables durent moins longtemps

Augmentation des facultés (à penser, à agir) pour résoudre la situation stressante

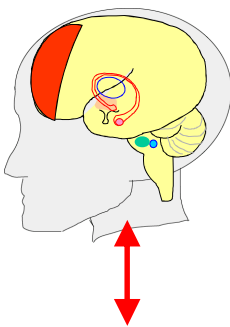
Amélioration de la qualité du sommeil et donc les processus d'apprentissage, de mémorisation et de traitement de l'information

52

L'acceptation

	Evitement	Acceptation
Ce que je crois	Je crois que le bonheur c'est se sentir bien. Je crois que les émotions douloureuses sont « mauvaises », et que je dois les éviter et rechercher les émotions agréables.	Je crois que le bonheur c'est vivre une vie riche remplie et qui ait du sens. Il ne s'agit pas de se sentir bien. Il s'agit de se sentir vivant, de ressentir ce que je ressens sans lutter contre.
Ce que je vis	J'évite les expériences qui me font ressentir les émotions inconfortables, je lutte pour ne pas les ressentir. J'investis beaucoup de temps et d'énergie dans les stratégies de contrôle émotionnel .	J'observe et j'accepte ce que je ressens, je constate que c'est moins douloureux que ce que j'appréhendais. Je cesse de lutter contre les émotions inconfortables.
	Les émotions inconfortables prennent de la place.	Les émotions inconfortables durent peu. Je me sens vivant(e)

Régulation des émotions



Centre cérébral de régulation des émotions

(Cortex préfrontal, aires sous corticales : amygdale et striatum)

Communication bidirectionnelle avec le corps

- Le système immunitaire
- Le système nerveux autonome
- le système endocrinien

Le 2^{ème} cerveau : cerveau entérique

Il produit 95 % de la sérotonine (neurotransmetteur qui participe à la gestion de nos émotions)

Antibiotiques qui perturbent la flore intestinale

→ troubles anxieux

→ ↑BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor - rôle dans la croissance et la survie des neurones et dans la régulation des émotions).



Relaxation

« La relaxation est une méthode favorisant le repos physique et psychologique, ainsi que le maintien d'un niveau de calme ou de tension optimal pour l'efficacité, ni trop faible ni trop élevé, dans les différents contextes dans lesquels nous nous trouvons. »

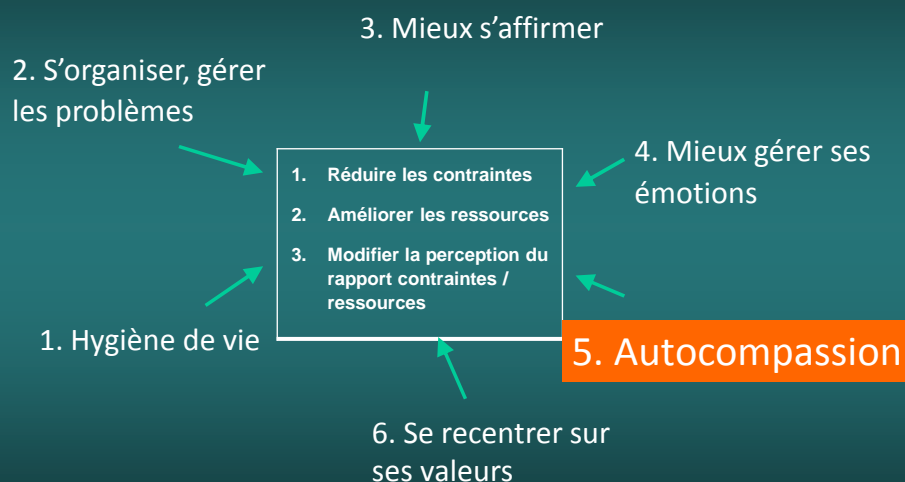
Cunji C., Limousin S., *Savoir se relaxer*, Retz Paris, 2003.

La relaxation est l'opposée de la réaction de stress, elle permet, dans une situation stressante voire dangereuse, de garder un maximum d'énergie pour être plus vigilant et plus actif tout en diminuant les dépenses émotionnelles inutiles en favorisant un raisonnement efficace.

Effets physiologiques	Relaxation	Stress
Fréquence cardiaque	diminuée	augmentée
Fréquence respiratoire	diminuée	augmentée
Muscles	détendus	contractés
Pupille	contractée	dilatée

Se relaxer c'est désapprendre le stress !

Comment mieux gérer le stress





Autocompassion

La compassion pour soi :
attitude de bienveillance envers soi,
reconnaissance et acceptation **sans jugement**
de ses émotions et de ses limites en situations
d'épreuves ou d'échec
Kristin Neff.

Objectif : Ne pas se faire de mal



Autocritique vs autocompassion

	Autocritique	Autocompassion
Objectif	Atteindre un résultat, réaliser une performance. Fuir l'échec Echapper aux critiques sur soi	Apprendre, progresser
Résultats	L'action est motivée par la peur Les résultats sont limités Diminue la confiance, la motivation Augmente l'anxiété Sentiment de solitude, d'être le seul à souffrir Conformisme	L'action est motivée par la bienveillance Les résultats sont optimisés : efficacité pour s'améliorer Augmente le calme, la confiance, la motivation intrinsèque, le sentiment d'avoir moins d'ennuis et d'être moins isolé Relie à ce qui est bon pour soi, augmente l'accomplissement personnel authentique
Impact sur le comportement	Favorise les stratégies de sabotage (pour avoir des prétextes en cas d'échec), la procrastination Diminue l'efficacité	Favorise l'effort juste Augmente la lucidité, l'autonomie Augmente la force, l'endurance, la résilience Augmente l'efficacité
Face aux difficultés	L'échec ébranle la confiance en soi	Plus de ténacité pour apprendre, progresser
Impact sur les relations avec les autres	L'auto critique favorise l'abandon	Augmente la capacité à voir les choses de différents points de vue, à mieux comprendre les autres, à pardonner, à côtoyer la douleur. Augmente la générosité



Comment développer l'autocompassion ?

3 principes :

1. Se considérer avec bienveillance

2. Vivre en pleine conscience

3. Reconnaître notre humanité commune



Comment développer l'autocompassion ?

1. Se considérer avec bienveillance

Pourquoi c'est difficile ?

- rôle des parents : éducation avec excès de jugements, de reproches
- rôle de la culture : l'autocritique peut être encouragée par la culture
- les avantages de l'autodévalorisation:
 - permet de se faire mieux accepter par le groupe, de rester en sécurité dans le groupe,
 - peut permettre de se faire aider,
 - permet de garder une forme de contrôle et donc de se sentir plus fort,
 - permet de séduire l'autre en se moquant de soi

Comment développer l'autocompassion ?

2. Vivre en pleine conscience

Etre présent et ressentir toutes les émotions (= pensées et sensations) en pleine conscience (c'est-à-dire les observer sans les juger, ni positivement ni négativement, quelles qu'elles soient)

Observer et admettre que la souffrance fait partie de la vie.

Ne plus fuir les émotions inconfortables, les accepter comme inhérentes à la vie : blessure, maladie, déception, séparation, deuil....

La lutte contre les douleurs inhérentes à la vie aggrave la douleur en créant de la souffrance :

Souffrance = douleur x lutte

Comment développer l'autocompassion ?

3. Reconnaissance de notre humanité commune

Chercher à être parfait c'est se sentir seul.

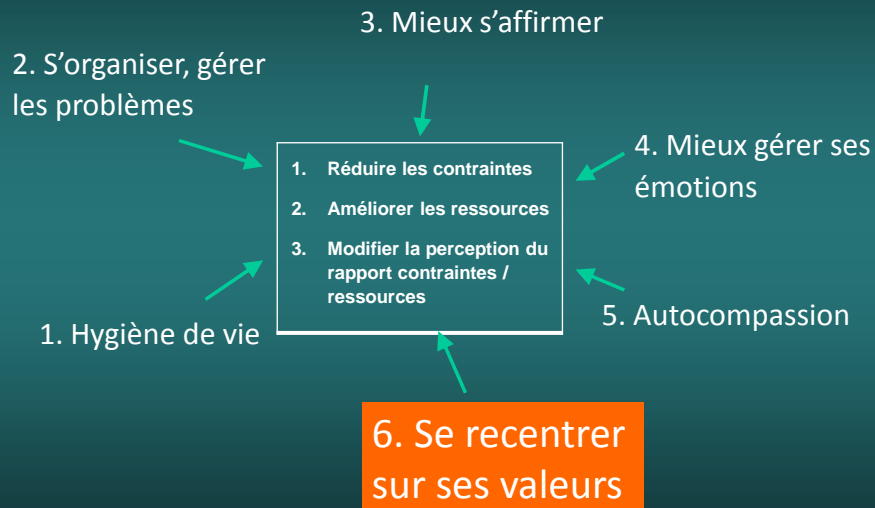
Se voir et s'accepter tel qu'on est, c'est se ressentir semblable aux autres, proche d'eux, c'est ressentir notre humanité commune.

La reconnaissance de notre humanité commune diminue le sentiment d'isolement, augmente la capacité à comprendre les autres, à pardonner, à côtoyer la douleur, augmente la générosité.

"En gros plan la vie est une tragédie et en plan large une comédie" Charlie Chaplin



Comment mieux gérer le stress



Travail sur ses valeurs

Elles répondent à la question : « **Comment est-ce que je souhaite agir ou réagir face à cette situation ?** »

Ce que les valeurs ne sont pas	Ce que sont les valeurs
Les valeurs ne sont pas des objectifs . Les objectifs concernent ce que nous voulons obtenir avoir ou achever. Ils concernent le futur. Dans le grand voyage de la vie, ils indiquent le point d'arrivée de chaque étape. Exemples d'objectifs : Changer de travail ; Perdre 5 kilos	Les valeurs sont des orientations de vie choisies Elles concernent le présent . Dans le grand voyage de la vie, elles indiquent la direction à suivre. Elles sont comparables à une BOUSSOLE . Exemples de valeurs : Etre utile ; Prendre soin de soi
Les valeurs ne sont pas une morale , une éthique qui conduisent à qualifier « bon » ou « mauvais ».	Elles ne servent pas à évaluer en « bon » ou « mauvais ». Il n'y a pas lieu de les justifier.
Les valeurs ne sont pas des besoins que nous ne choisissons pas	Elles sont choisies librement

Travail sur ses valeurs

Les valeurs sont des **orientations de vie choisies**

Elles se travaillent au niveau du cœur et de l'âme plutôt qu'au niveau intellectuel.

Elles aident à :

- faire des choix
- faciliter l'acceptation
- s'engager dans l'action
- apporter de la richesse de l'épanouissement et un sens à notre vie.



Elles apportent un **sentiment d'ouverture, de vitalité, de liberté.**

65

Etre ici et maintenant

J'accepte ce que je ressens sans le juger et sans lutter contre.

Je peux apprécier ce que je vis.

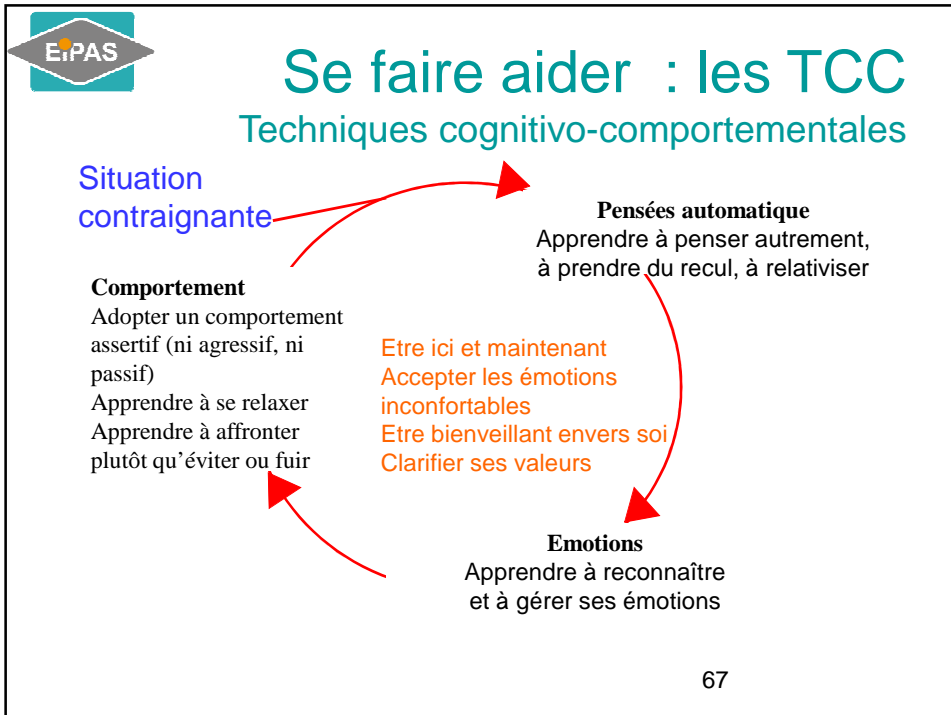
Je perçois exactement ce qui se passe.

J'ai une bonne conscience et connaissance de moi.

Je peux moduler mon comportement.

Je peux m'engager pleinement dans des actions efficaces pour avoir une vie qui ait du sens pour moi.

66



Bibliographie

Savoir gérer son stress en toutes circonstances Dr Charly Cungi, Pocket Evolution, 2010

Méditer, 108 leçons de pleine conscience Jon Kabat-Zinn, Ed. Marabout

Russ Harris. Le piège du bonheur : Créez la vie que vous voulez. Ed De l'homme, 2010

Kristin Neff. S'aimer : Comment se réconcilier avec soi même. Belfond 2013

- **Accompagnements individuels** consultations de soutien psychologique
- **Ateliers collectifs**
 - affirmation de soi,
 - gestion des émotions,
 - mieux manger, moins stresser
- **Au service des entreprises**
 - Diagnostics RPS
 - Sensibilisations aux RPS
 - Accompagnements collectifs (accompagnement du changement, accompagnements de collectifs en difficulté, accompagnement collectif après un accident dans l'entreprise...)
- **Formations inter et intra-entreprises**

Partenaires

- Agence Régionale de Santé d'Auvergne
- DIRECCTE Auvergne
- Mutualité Française Auvergne





Merci de votre attention

www.eipas.org

Espace Investigation Prévention Accompagnement du Stress