



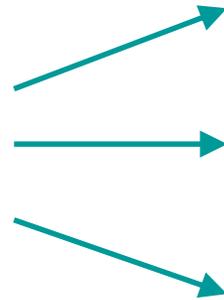
Mieux gérer le stress

Espace **I**nvestigation Prévention Accompagnement du Stress



Comment mieux gérer le stress

- Hygiène de vie, relaxation
- S'organiser, gérer son temps
- Mieux s'affirmer
- Mieux gérer ses émotions
- Pleine Conscience
- Autocompassion
- Se recentrer sur ses valeurs



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



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. »

Cungi 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 !

Mieux s'affirmer

Le comportement assertif

Etre assertif = $\begin{matrix} \text{Se respecter} \\ + \\ \text{respecter l'autre} \end{matrix}$

Ni passif
Ni agressif

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

- Savoir faire une demande claire et respectueuse
 - Savoir dire non
 - Savoir faire une critique constructive
 - Savoir faire un compliment
 - Etc...
-
- 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





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



Mieux gérer le stress

Techniques cognitivo-comportementales

Situation
contraignante

Comportement

Adopter un comportement
assertif (ni agressif, ni passif)
Apprendre à se relaxer
Apprendre à affronter plutôt
qu'éviter ou fuir

Pensées automatique
Apprendre à penser autrement,
à prendre du recul, à relativiser
Défusion cognitive

Etre ici et maintenant
Accepter les émotions
inconfortables
Etre bienveillant envers soi
Clarifier ses valeurs

Emotions

Apprendre à reconnaître
et à gérer ses émotions



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

- **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...



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



L'acceptation

	Evitement	Acceptation
Ce que je crois	Je crois que le bonheur c'est se sentir bien. Je crois que je dois éviter les émotions inconfortables.	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.
Ce que je vis	Je lutte pour ne pas ressentir les émotions inconfortables (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)

Souffrance = douleur x lutte

Vivre en pleine conscience

Fait taire le bavardage mental :

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

Souffrance
= douleur x lutte

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....

Laisse la place à un état

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

Moins de stress
Plus d'efficacité



Autocompassion

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

	Autocritique	Autocompassion
Objectif	Atteindre un résultat. Fuir l'échec	Apprendre, progresser
Résultats	L'action est limitée par la peur Diminue la confiance, la motivation Augmente l'anxiété Sentiment de solitude 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'être moins isolé
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 l'endurance, la résilience Augmente l'efficacité
Face aux difficultés	L'échec ébranle la confiance en soi	Plus de ténacité pour 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



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

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. Ils concernent le futur. Ils indiquent le point d'arrivée de chaque étape.	Les valeurs sont des orientations de vie choisies Elles concernent le présent. Elles indiquent la direction à suivre. (boussole).
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
Ex : objectifs Changer de travail Perdre 5 kilos	Ex : valeurs Etre utile Prendre soin de soi

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.**





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.

J'agis mieux

Je dors mieux



Recommandations pour un bon sommeil

1. Heures régulières de coucher et de lever, pas plus de 8h au lit par 24h
2. Limiter les excitants dans la journée
3. Pas d'activité physique importante dans les 4h avant le coucher
4. Dîner léger avec glucides lents et légumes (limiter protéines et alcool)
5. Douche fraîche le soir, limiter l'exposition à la lumière
6. Environnement favorable dans la chambre : sans lumière, bruit limité, 19° à 20°, appareils électroniques éteints, literie entretenue
7. Apprendre à gérer le stress, vivre en pleine conscience, s'affirmer en respectant l'autre, vivre en accord avec ses valeurs, vivre apaisé



Bibliographie

Damien Léger. Le sommeil dans tous ses états. Plon, 2010

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



Merci de votre attention

www.eipas.org

Espace **I**nvestigation Prévention Accompagnement du Stress