

# Balancez votre stress !



La **solidarité**, c'est bon pour la santé.

## Etes-vous stressé(e) ?

Selon certains, le stress serait le mal du siècle, la cause de nos problèmes de dos, de sommeil, de nos douleurs et de nos soucis. Mais savez-vous ce qu'est vraiment le stress ? Quelles en sont ses causes et ses conséquences ? Et comment y faire face ?

Cette brochure apporte des réponses à vos questions et vous propose des pistes pour atteindre un meilleur équilibre.

### Est-on plus stressé aujourd'hui qu'hier ?

Le stress a toujours existé.

Nos ancêtres, nos grands-parents ou nos parents l'ont aussi expérimenté. Les sources de stress étaient différentes (pénuries de nourriture, grands froids, guerre...), mais engendraient également beaucoup de stress.

Aujourd'hui, nos conditions de vie sont plus confortables et favorables au bien-être, mais la pression sociale est grande : recherche de la performance, obligation de réussir aussi bien en famille qu'au travail, rythme de vie effréné, nouvelles formes de parentalité, isolement, problèmes de logement, problèmes financiers, surabondance d'informations...

## Le stress, c'est quoi ?

Le stress est une réaction normale de l'organisme face à un évènement ou une contrainte extérieure qui vient troubler notre équilibre.

Suite à un stress, l'organisme se met en **phase d'alerte** : les sens, la force et l'attention sont ainsi mobilisés et nous sommes prêts à réagir rapidement et efficacement à toute situation.

Ces modifications sont déclenchées par la libération de l'adrénaline (une hormone présente dans notre organisme) qui entraîne l'augmentation de la fréquence cardiaque, de la tension artérielle, de la glycémie (concentration en sucre dans le sang) et perturbe le transit intestinal. Le corps a ainsi à sa disposition toute l'énergie pour supporter ce qui lui arrive.

**Les signaux qui se manifestent lors de cette phase d'alerte peuvent être : jambes en coton, transpiration plus abondante, bouche sèche, cœur qui bat vite...**

Ils ne constituent rien d'inquiétant, notre corps se prépare simplement à réagir à l'événement stressant. Lorsque celui-ci est passé et qu'il a pu être contrôlé, s'il ne se reproduit pas et ne dure pas trop longtemps, le métabolisme revient à la normale.

Cette **phase d'alerte** est la première phase dans le processus physiologique du stress.

**Le stress est un phénomène naturel sans aucune connotation positive ou négative. Il fait partie de la vie et nous permet de nous adapter aux nombreuses situations quotidiennes.**

Alors pourquoi lui prêter cette vision négative ?

### Quand le stress pose problème

Le stress devient problématique et a des conséquences négatives lorsque nous dépassons cette **phase d'alerte** et que notre état de tension se prolonge. Des événements stressants qui s'accumulent ou se répètent, l'impossibilité de réagir ou de lâcher prise, nous empêchent de retrouver notre équilibre.



Deux autres phases succèdent alors à la phase d'alerte :

**La phase de résistance** : les états de tension se prolongent ou se multiplient et notre organisme tente de lutter. L'adrénaline continue à augmenter et ses effets s'intensifient. De plus, une autre hormone (le cortisol) est également libérée et provoque une chute des défenses immunitaires.

**Soyez attentif si les symptômes suivants sont récurrents : maux de tête, fatigue, anxiété, tension musculaire, troubles digestifs...**

**La phase d'épuisement** : si cette phase de résistance se prolonge, notre organisme est dépassé, la soupape de sécurité explose et des troubles peuvent apparaître. **A long terme, les taux excessifs d'adrénaline et de cortisol entraînent des symptômes plus importants : troubles cardiaques, digestifs (colites, ulcères à l'estomac...), troubles de la mémoire, dépression, burn-out...**

**Tout cela met à mal notre état mental et physique. Le stress n'est pas une maladie mais il peut bel et bien en être la cause !**

Nous ne sommes pas tous égaux face au stress. L'étape de vie à laquelle nous nous trouvons, notre histoire, notre personnalité, nos ressources vont influencer notre perception du problème et notre capacité à envisager une solution.

## Les sources de stress

Nous sommes quotidiennement confrontés à une multitude d'événements stressants de différents types et d'intensité variable. Il peut s'agir de situations plutôt stimulantes, d'imprévus ou encore d'obligations diverses.

On peut rassembler les sources de stress en 4 groupes :

- les événements de vie : mariage, naissance, entrée à l'école, décès d'un proche, perte d'emploi, déménagement ;
- l'environnement extérieur : bruit, météo, pollution ;
- les autres : conjoint, famille, collègues, amis ;
- nos pensées et nos représentations : estime de soi, attentes, perceptions.

Chacun de ces éléments peut nous mettre sous tension et augmenter notre niveau de stress.

**Posez-vous la question suivante : ai-je une prise sur tel ou tel événement... à court terme ? à long terme ? pas du tout ?**

Il n'est pas possible d'agir sur toutes les sources du stress. Nous avons prise sur certaines et pas sur d'autres. La bonne nouvelle, c'est que nous pouvons influencer notre perception et la rendre plus favorable de manière à diminuer notre stress !

Tentez de ne pas perdre votre énergie sur les sources sur lesquelles vous n'avez pas prise.

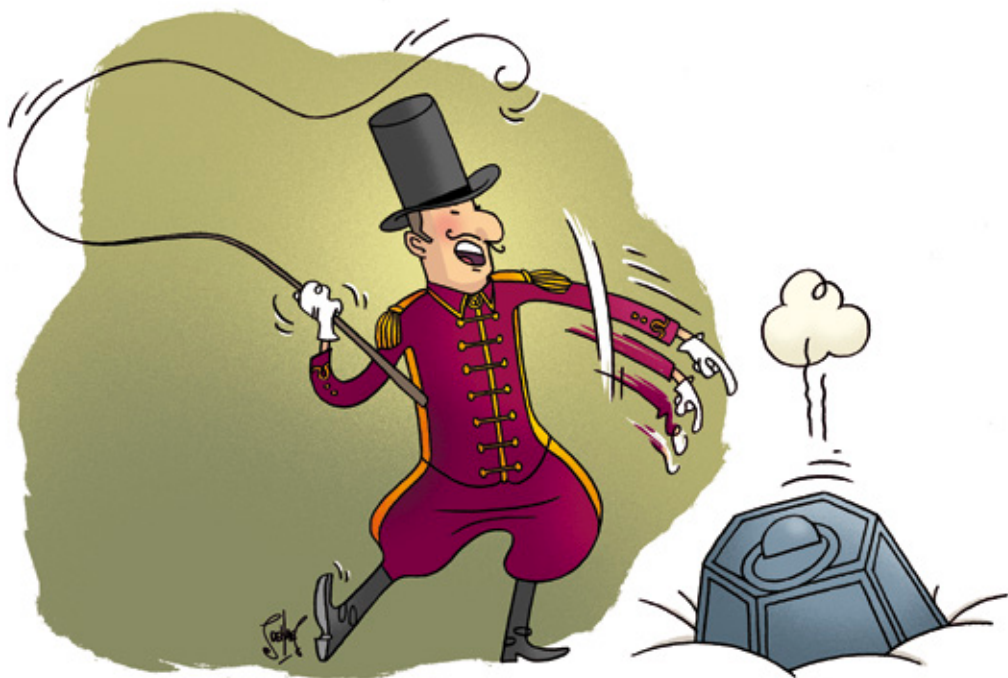
## Comment apprivoiser le stress ?

S'il n'est pas possible d'agir sur toutes les sources du stress, chacun possède les ressources pour le gérer au mieux et l'apprivoiser.

Il n'y a certainement pas de réponse unique, ni de solution miracle.

Certains tenteront de se « déstresser » en se détendant devant un bon film, en jardinant, en faisant du sport, en méditant ou simplement en se concentrant sur leur respiration ; d'autres s'adonneront à des techniques corporelles comme la sophrologie, le yoga, le tai-chi... Toutes choses qui permettent de conserver un équilibre, de recharger ses batteries, de s'épanouir.

**L'important est de trouver les réponses, les solutions ou les outils qui nous correspondent.**



## Etre à l'écoute de ses besoins

Se reconnecter à ses **besoins vitaux** est une des premières pistes à envisager. Dans notre vie quotidienne trépidante, nous avons souvent tendance à les négliger, sous prétexte que nous avons d'autres priorités, que nous n'avons pas le temps ou tout simplement que nous ne les connaissons pas. Or, il ne faut pas attendre d'être en situation de stress pour tenir compte de ces besoins vitaux.

### Quels sont ces besoins vitaux ?

**Les besoins vitaux physiques** : manger, boire, dormir, respirer, se reposer, éliminer, faire de l'exercice, veiller à son hygiène, se détendre, prendre du plaisir...

**Les besoins vitaux émotionnels, psychologiques et intellectuels** : sécurité, reconnaissance, estime de soi, sentiment d'être aimé, contact avec les autres (par le toucher et l'échange)...

**Les besoins vitaux spirituels** : expression artistique, sentiment de croissance, sentiment d'unité, besoin de se réaliser, besoin de donner un sens à sa vie...

### Quelle(s) différence(s) entre besoins, désirs et envies ?

Etre à l'écoute de ses besoins vitaux pour mieux les respecter est essentiel, mais comment ne pas les confondre avec de simples envies ou des désirs ?

Un besoin vital est un besoin naturel et nécessaire à notre vie – à notre équilibre. Les besoins vitaux sont relativement identiques pour tous, et sont en nombre limités.

Les envies ou désirs sont, eux, infinis et sans cesse recréés. Les désirs sont plus superficiels, subjectifs, éphémères, et davantage liés au contexte de vie. Quelques exemples : envie de suivre une mode, désir de paraître branché, envie d'avoir une belle voiture...

## Comment satisfaire nos besoins vitaux ?

### Voici quelques conseils pour y arriver.

#### **Pour les besoins vitaux physiques :**

- prévoir des moments de relaxation, de détente
- décharger physiquement le surplus d'énergie en pratiquant de l'activité physique
- privilégier une alimentation équilibrée (limiter le sucre, l'alcool, les boissons excitantes, les graisses saturées, le sel...)
- respecter ses heures de sommeil
- aérer son environnement intérieur et passer du temps au grand air

#### **Pour les besoins vitaux émotionnels, psychologiques, ou intellectuels :**

- reconnaître ses émotions et les exprimer (colère, joie, tristesse, peur)

- prendre du recul par rapport à ces « petites voix » qui disent « sois fort », « fais des efforts », « sois parfait », « fais plaisir »...
- s'autoriser à dire non, à prendre du temps pour soi, à ne pas savoir, à se tromper, à être vrai, à penser à soi, à ne pas prendre tout en charge...
- soigner ses relations, ses contacts sociaux

#### **Pour les besoins vitaux spirituels :**

- rechercher le sens que l'on veut donner à sa vie
- se réaliser
- prendre conscience de l'instant présent

## Des ressources à notre portée

Voici quelques ressources facilement applicables au quotidien :

### La respiration

Respirer est un acte fondamental naturel que nous effectuons sans y penser.

Mais, bien souvent, avec le stress de la vie, nous respirons de façon incomplète et crispée, uniquement par le thorax. Or, une respiration consciente et profonde permet de se recentrer sur soi-même, de développer son attention à son corps et de mieux appréhender ses émotions.

Pour pratiquer une respiration complète, il faut inspirer en commençant par le remplissage du ventre, puis du thorax, pour ensuite expirer profondément.

Porter son attention sur sa respiration permet d'envoyer un message à notre organisme du type « tout va bien », « il n'y a pas de danger imminent », et d'ainsi retrouver le calme dans les moments de stress.

### La relaxation

La pratique de la relaxation consiste en la recherche volontaire d'un état de relâchement qui permet de faire le vide mental, de « lâcher-prise », et de prendre distance face aux problèmes et tensions de la journée. Il s'agit donc d'une action mêlant la détente musculaire à un état de calme généralisé (psychologique et physiologique).

La relaxation se pratique seul ou en groupe, en suivant des techniques spécifiques ou non. La pratique d'un sport, l'expression artistique, la promenade, la musique... mais aussi les petits gestes du quotidien (prendre le temps de boire un café, faire le tour du jardin...) peuvent être source de détente.

Quel que soit le moyen choisi pour se relaxer, l'important est d'être dans le moment présent et de l'apprécier.

## La méditation

Méditer est une attitude permettant d'être en contact avec soi, avec ce qui se passe en soi.

La méditation peut se pratiquer debout, assis, en marchant, les yeux ouverts ou fermés, silencieusement ou en répétant des sons, des mots. L'important est de maintenir son attention, et concentrer son esprit sur quelque chose (un mot, un son, un symbole, une image, sa respiration...) sans se laisser emporter par les pensées qui surgissent sans arrêt. En d'autres termes, méditer c'est observer les pensées, les émotions et les sensations physiques qui sont en nous.

Ses bienfaits sont tant psychologiques que physiologiques, comme l'amélioration de la concentration, la détente du corps et de l'esprit. Elle permet également d'avoir une meilleure connaissance de soi et un meilleur contrôle de ses émotions.



## Le « mouvement »

Se bouger ne signifie pas uniquement pratiquer un sport. Cela comprend aussi toutes les activités de la vie de tous les jours (prendre l'escalier, faire l'amour, repasser, jardiner, se balader, jouer avec les enfants...).

En bougeant, on évacue les tensions, on se défoule et, après s'être dépensé, on se sent détendu. Ainsi, on s'échappe, on oublie ses soucis quotidiens.

## L'automassage

Issu du shiatsu, l'automassage consiste en l'exécution de mouvements simples sur différentes parties du corps permettant de libérer les tensions accumulées ou encore de mobiliser son énergie. Accessible à tous, cette pratique peut être mise en œuvre n'importe où, n'importe quand (assis sur son divan, dans un ascenseur, coincé dans un embouteillage...). Il est possible de trouver de nombreux exercices pratiques d'automassage tant sur internet que dans les livres. Il est donc assez facile de les apprendre par soi-même.

La pratique régulière de l'automassage permet de se maintenir en bonne santé, de soulager les petits maux de la vie quotidienne et d'acquérir progressivement un état de sérénité mentale. Il rétablit l'équilibre dans le corps en relâchant les tensions musculaires et en rétablissant le fonctionnement correct des différents organes.



## La pensée positive

La façon dont nous pensons influence notre bien-être et notre niveau de stress. Se voir négativement (je n’y arriverai pas, je suis bête...), imaginer ce que les autres pensent (il doit espérer mieux que ce que je propose, elle doit penser que je me trompe souvent), faire une généralité d’une seule expérience (les enfants sont toujours insupportables, ça va être difficile), ou être intransigeant avec soi-même (ne pas tout réussir signifie l’échec) nous desservent. Malheureusement, bien souvent, nous nous conditionnons inconsciemment dans ces façons de penser négatives. Mieux vaut poser un regard positif sur ses actions - comme sur son environnement -, se visualiser dans la réussite, et ne pas penser à la place des autres.

Pour y parvenir, entraînez-vous par exemple à noter quotidiennement vos réussites et lister vos propres qualités. Pensez aussi à regarder une situation stressante à travers des yeux neutres, sans a priori, et à réévaluer vos propres objectifs si vous vous sentez en difficulté.

Penser de façon positive nous permet d’acquérir une vision plus positive de nous-mêmes. Cela nous libère d’une pression que nous nous imposons, car au lieu de nous voir dans l’échec et la difficulté, nous sommes davantage motivés à nous mettre en action.

## L’instant présent

Rester accroché au passé ou anticiper trop notre futur nous empêche de vivre l’instant présent. Penser et vivre l’instant présent c’est se concentrer sur ce que l’on fait sur le moment. Ainsi, nous sommes plus détendus, plus créatifs, plus libres et donc plus en lien avec nous-mêmes.

Vivre l’instant présent ne signifie pas pour autant ne rien anticiper, mais c’est pouvoir se libérer du poids du passé ou de la crainte du futur pour dédier son énergie à ce que l’on fait maintenant.

Il existe d’autres techniques, comme la pleine conscience par exemple, qui nécessitent un apprentissage plus poussé.

## Quelques techniques corporelles

Yoga, tai-chi, sophrologie... sont des méthodes de relaxation et d'harmonisation bien connues de la philosophie orientale.

La pratique de ces techniques corporelles s'adapte à chacun, peu importe l'âge et la souplesse, et ce, dans les limites de ses possibilités.

Toutes ces disciplines poursuivent un même objectif : nous aider à mieux nous connaître et à mobiliser de nouvelles ressources qui faciliteront notre gestion du stress.

### Le yoga

Discipline née en Inde, le yoga signifie l'union entre le corps et l'esprit. Bien plus qu'une simple gymnastique, le yoga propose une approche globale de la santé.

Il existe plusieurs formes de yoga : le raja-yoga, le ati-yoga, le karmayoga... Le plus pratiqué en Occident est le hatha yoga ; ce dernier associe des postures, des exercices respiratoires et de la relaxation.

Il n'existe pas de séances « type », elles peuvent aller de la plus dynamique où l'on bouge sans arrêt à la plus méditative où les mouvements sont doux et ralentis. De manière générale, les séances consistent en l'apprentissage de postures spécifiques et d'exercices de respiration.

Le yoga permet de renforcer les muscles, d'augmenter la souplesse et de favoriser la circulation sanguine. Il aide à prendre conscience de son corps et à se le réapproprier. Sa pratique permet également, grâce aux exercices de respiration et de relaxation, d'atténuer les tensions émotionnelles, tout en augmentant les capacités de concentration.

### Le tai-chi

Le tai-chi est une combinaison d'arts martiaux et d'exercices de santé de la Chine ancienne utilisant le Qi (Chi : énergie et souffle) plutôt que la force musculaire. Cette discipline associe des mouvements précis (ondulations, rotations, étirements...) à des techniques de respiration abdominale permettant de prendre conscience de chaque partie du corps. On passe d'une posture à une autre sans jamais s'arrêter, sans tension ni crispation.



Le tai-chi permet de développer ou d'améliorer la souplesse, l'équilibre et la coordination. Il apporte un renforcement musculaire ainsi qu'une détente mentale et une meilleure prise de conscience de soi. Il permet également le développement d'une respiration plus profonde.

## La sophrologie

La sophrologie, méthode de relaxation dynamique, est issue du rassemblement des découvertes occidentales et orientales dans tout ce qui touche à la conscience humaine. Elle combine la relaxation, la respiration et la capacité de visualisation pour apprendre à gérer le corps, les émotions et les pensées.

Elle utilise des exercices dynamiques et statiques dans les positions de la vie quotidienne (debout, assis, couché, en marchant...). Elle s'effectue sans contact physique et consiste en des exercices de visualisation et de concentration, guidés par la voix du sophrologue. Après quelques séances, chacun pourra la pratiquer de manière autonome.

La sophrologie est une technique qui amène à se libérer des tensions musculaires. Elle permet une prise de recul face aux événements de la vie, et de ce fait favorise la récupération face au stress. Elle aide à conserver ou retrouver un équilibre tant physique que mental en apprenant à calmer et contrôler le flux incessant de nos pensées, à apaiser notre respiration et détendre ainsi notre corps. Nous sommes ainsi plus aptes à rebondir face aux difficultés rencontrées.

## Le qi gong

Le qi gong est une gymnastique douce basée sur la circulation des flux d'énergie. Proche du tai-chi, le qi gong travaille sur la synchronisation du mouvement, de la respiration et de la pensée.

Cette discipline se pratique tout en lenteur pour faire circuler harmonieusement l'énergie dans le corps. Comme pour le tai-chi, on passe d'une posture à une autre sans s'arrêter et la respiration y joue un rôle déterminant.

Le qi gong favorise la souplesse musculaire et protège les articulations. Il procure avant tout un bien-être et de la sérénité et permet un recentrage sur soi-même.

**Ces techniques corporelles sont le plus souvent dispensées dans le cadre de cours spécifiques mais vous pouvez aussi les pratiquer de manière autonome chez vous, dans votre jardin ou dans un parc.**

D'autres disciplines comme l'acupuncture, la chiropraxie, l'ostéopathie, les massages... pourront également vous être bénéfiques dans des situations de stress ou de tension. Pour plus de détails à leur sujet, consultez les pages de notre site [www.mc.be](http://www.mc.be) et/ou les associations de votre région.

Cette brochure a été réalisée par Infor Santé  
Conception graphique : Emerance Cauchie  
Illustrations : Serge Dehaes

Alliance nationale des Mutualités chrétiennes  
Chaussée de Haecht 579 bte 40, 1031 Bruxelles  
infor.sante@mc.be – www.mc.be

**A côté des techniques corporelles, vous pouvez aussi solliciter l'aide d'un psy. Pour vous aider dans votre choix, découvrez notre brochure « *Et psy j'allais consulter ? Des conseils pour bien choisir* ».**

Pour l'obtenir :

- Surfez sur [www.mc.be](http://www.mc.be)
- Appelez gratuitement le 0800 10 9 8 7
- Adressez-vous à votre conseiller mutualiste

**Consultez aussi notre site [jepenseaussiàmoi.be](http://jepenseaussiàmoi.be).**



La **solidarité**, c'est bon pour la santé.