

La gestion du stress au quotidien

Intervention de Mme **Eliane KASSAB**, psychothérapeute

Jeudi 22 Septembre 2016

Public visé : toute l'équipe du CPR

Plan de l'intervention

- 1- Le stress : Définition.
- 2- Le bon stress et le mauvais stress.
- 3- Les causes et les conséquences du stress sur les plans : physique, psychique, relationnel.
- 4- Le stress des examens chez les élèves et pratique de gestion dans la vie quotidienne scolaire.
- 5- Les symptômes du stress tant chez la femme que chez l'homme.
- 6- Conseils pratiques que chaque personne peut utiliser dans le but de diminuer le stress du travail.

Le stress

A la suite d'un brainstorming sur ce qu'est le stress, plusieurs points ont été relevés notamment que le stress a beaucoup de conséquences négatives sur la vie de la personne. Toutefois, il est noté que le stress peut être également bon pour l'individu.

Le bon stress et le mauvais stress

Le stress est fonctionnel pour la personne lorsqu'il est bien dosé. C'est ce bon stress qui lui permet, par exemple, de se préparer pour un examen, d'arriver à temps sans oublier ses affaires, d'être à l'aise durant une interview, etc.

Lorsque le stress est inférieur ou supérieur à cette dose normale, alors dans ces deux cas, la performance de l'individu est affectée négativement.

Le cerveau de l'être humain comporte 3 parties : le cerveau gauche (relié à la logique et au rationnel), le cerveau droit (relatif à l'émotionnel) et l'amygdale. Lorsque l'information ou le souvenir négatif n'est pas géré, alors ce dernier va rester dans l'amygdale. Ainsi, lorsque la personne dort, ces souvenirs et sentiments négatifs vont réapparaître. Ce qui rend la personne en mauvaise forme au réveil. En somme, l'amygdale s'active en pensant aux souvenirs négatifs.

Les causes du stress

Il existe diverses causes pour le mauvais stress, notamment le '*burn out*' c'est-à-dire la surcharge, le '*bore out*' soit le manque de responsabilité, la séparation, le divorce, la mort d'un proche, la perte de contrôle (en cas de maladie, par exemple), les enfants indisciplinés, les événements négatifs qui se passent dans le pays (les ordures, la politique, etc.), les idées, les émotions et les souvenirs négatifs, les conflits entre collègues et pleins d'autres. Ajoutons le fait que dans certains cas, le stressé est l'interpréteur de choses négatives, par exemple dans le cas des phobies.

Les conséquences du stress

Les causes citées ci-dessus ont des conséquences négatives sur les plans : physique, psychique, relationnel. En effet, physiquement, le mauvais stress se manifeste de diverses manières : des problèmes cardiovasculaires (battements de cœur très forts), des problèmes pulmonaires, des problèmes d'infection, des problèmes gastronomiques (brûlure dans l'estomac, ulcères, etc.), un dérèglement hormonal (chez la femme :

absence de menstruation), une baisse de l'appétit, une baisse de l'immunité (d'où l'apparition de maladies dangereuses telles que le cancer, le diabète, etc.) ainsi que des douleurs articulaires.

Les conséquences psychiques sont les suivants : l'angoisse, la dépression (dévalorisation de soi-même et d'autrui), l'anxiété et des problèmes de concentration.

Les conséquences relationnelles sont : la régression, l'agressivité et la violence, la passivité.

Comment gérer le stress de l'examen pour les enfants

L'examen est un des facteurs responsable du stress chez les enfants. Pour cela, il faut apprendre à nos enfants et nos élèves comment le gérer.

Ceci devrait commencer par changer leur façon de penser qui est la cause principale de leurs émotions et leurs comportements. En effet, lorsque l'enfant pense positivement, alors, il aura des émotions positives, ce qui influe sur ses comportements positifs. Inversement, lorsque ses pensées sont négatives, ses émotions seront alors négatives engendrant alors des comportements négatifs.

Ensuite, il faudrait adopter d'autres comportements qui sont en lien avec la gestion de leur stress : d'abord, l'enfant doit consommer de l'énergie (dormir tôt, éviter les nuits blanches pour réviser, etc.), ensuite, il doit avoir une bonne hygiène et ne pas boire une grande dose de caféine. Enfin, il devrait exercer régulièrement une activité sportive et des exercices de relaxation.

Enfin, l'enfant/l'élève devrait savoir deux choses : premièrement, qu'il a droit à l'erreur : son erreur est une source d'apprentissage qu'il ne doit pas craindre. Deuxièmement que l'examen soit une façon de noter non seulement ses connaissances mais encore ses capacités à gérer son stress.

Comment gérer le stress

Les anxieux constituent 40% de la population. Ces personnes ont un organisme qui sécrète un niveau très élevé des hormones de stress. Contrairement à ces hormones, la mélatonine permet au corps de déstresser. La sécrétion de cette hormone est le meilleur antidépresseur. Quant à l'endorphine, sa sécrétion influence le '*well being*' de la personne.

De ce fait, voici quelques activités qui favorisent la gestion du stress :

1. Le sport
2. La natation
3. La contemplation de la nature (NB : pendant la journée, il est conseillé de la contempler sans lunettes de soleil. En effet, les rayons de soleil favorisent la sécrétion de la mélatonine)
4. La danse
5. La musique : jouer d'un instrument de musique
6. La respiration, soit l'hypoventilation (inspirer en faisant entrer l'air dans le ventre, et expirer l'air pendant 6 secondes)
7. La méditation et la prière
8. Aimer (c'est un anticorps pour le stress et la maladie)
9. La gratitude et le remerciement
10. La lecture (cela permet à la personne de se déconnecter du quotidien)
11. Le sourire
12. Dire '*stop*' aux pensées négatives
13. Passer du temps avec des personnes positives
14. Avant de dormir : dire 5 bravos et 5 mercis
15. Amplifier le positif : le programmer, l'exécuter et le ruminer
16. Arrêter d'anticiper le négatif et arrêter de ruminer le passé négatif

Les symptômes du stress chez l'homme et la femme

Pour apaiser le stress, l'homme sécrète de la testostérone. Quant à la femme, elle sécrète de l'ocytocine.

Pour cela, face au stress, l'homme et la femme réagissent de manières différentes.

Chez l'homme, trois réactions sont relevées à ce moment : l'éloignement, la mauvaise humeur et le désintérêt, le repliement. Ainsi, le meilleur ami de l'homme est la télévision et/ou la relation sexuelle (qui produit de la testostérone).

Chez la femme, d'autres réactions sont identifiées : l'accablement, la dramatisation, l'épuisement. Le meilleur ami de la femme est alors le partage. Quand elle stresse, le flux sanguin dans le cerveau émotionnel est très élevé. En parlant, la sérotonine diminue ; elle se calme : le flux sanguin revient à sa norme.

Quelques conseils pratiques pour diminuer le stress du travail

1. Prévoir du pour soi dans l'agenda
2. Faire une petite balade pendant la journée
3. Demander de l'aide
4. Avoir un régime alimentaire équilibré
5. Avoir un soutien social
6. Avoir une bonne organisation
7. Evaluer les problèmes de différents angles
8. Apprendre à dire **NON**
9. Accepter l'imperfection
10. Accepter le fait de faire des erreurs
11. Retrouver le sommeil

Conclusion

Le stress est un mal négatif à la santé physique et mentale de l'être humain, indispensable dans la vie quotidienne des personnes actives mais qu'on peut modifier en bon stress, constructif à l'équilibre de la personne.