

**ECOLE SUPERIEURE DES SCIENCES ET TECHNIQUES
DE LA SANTE DE SOUSSE**

Section : hydro-thermo-thalassothérapie

3^{ème} Année Thalassothérapie

Certificat Thalassothérapie

GESTION DU STRESS

Dr.Sadok Gahbiche

Année Universitaire : 2009-2010

GESTION DU STRESS

GESTION DU STRESS

Que faire?

Il faut comprendre que, devant un **stress**, l'individu est soumis à deux choix : **affronter** son stress ou **fuir**. Il s'agit du concept « fight or flight response ».

Afin de pouvoir affronter son stress adéquatement, une personne dispose de stratégies d'adaptation :

- Bonne **alimentation**
- **Exercices**, sports
- Évaluation du problème sous différents **angles**
- Soutien **social**

Les mécanismes mentaux du stress

Selon les travaux des psychologues Lazarus et Folkman, le processus mental mis en marche par l'apparition d'un agent de stress comprend deux étapes :

Première étape : évaluer la dangerosité d'un stimulus. Dans quelle mesure ceci est-il « mauvais » pour moi? La réponse serait déterminée par un nombre impressionnant de facteurs : le tempérament, l'éducation, les normes sociales, la culture, les expériences antérieures, les valeurs, etc. C'est clair que, pour une large part, cette évaluation se fait de façon inconsciente, à l'aide de perceptions, de pensées, d'émotions, de concepts et de raisonnements éminemment subjectifs.

Deuxième étape : évaluer nos ressources disponibles pour y faire face. Est-ce que je peux me sortir de ce pétrin? Les ressources en question peuvent être de diverses natures :

- physique : ai-je la santé, la force, l'énergie?
- matérielle : pourrais-je trouver l'argent, l'outil?
- sociale : mes amis, mon frère, ma collègue peuvent-ils m'aider?
- psychologique : suis-je capable? est-ce que je mérite un tel effort?
- et une des plus problématiques : ai-je le temps?

Plus les réponses à ces deux questions sont négatives, plus le signal envoyé par le cerveau au métabolisme est à un niveau élevé d'alarme, plus les réactions physiologiques sont intenses. Ce pourrait être l'évanouissement ou, à la limite, la crise d'apoplexie.

Être prêt à affronter le stress

On sait ce qu'il faut faire pour être en forme physique et mentale - une vie affective riche, une attitude positive, une bonne alimentation, de l'exercice, suffisamment de sommeil, du temps pour soi, etc. - et c'est également la meilleure recette pour faire face aux agressions de la vie courante. Mais les personnes particulièrement susceptibles au stress devraient, en plus, adopter certaines « mesures particulières ». Celles-ci aident à soulager les symptômes immédiats et contribuent à rééquilibrer le système hormonal.

Un régime alimentaire adapté. Selon certains professionnels de la santé, les carences nutritionnelles fragilisent le système nerveux et seraient donc responsables d'une moins bonne adaptation aux facteurs de stress. Mentionnons brièvement que si quelques aliments peuvent augmenter le stress négatif (le [café](#), le [thé](#) fort, les colas, les boissons « énergisantes », le sucre, l'[alcool](#), mais aussi les aliments à teneur élevée en sucres raffinés, ou les plats précuisinés contenant de grandes quantités d'agents de conservation), on sait moins que d'autres, assez nombreux, peuvent aider à réduire le stress. Un ou une nutritionniste, diététiste ou naturothérapeute pourra vous donner les conseils appropriés à votre situation. En voici tout de même quelques exemples :

- certains aliments riches en protéines qui stimulent la production de [dopamine](#), utiles en temps de stress (le poisson, les coquillages, les oeufs, le fromage, mais limiter la viande rouge, trop acidifiante);
- les aliments à base de céréales complètes (les glucides complexes), qui libèrent une énergie constante;
- les aliments riches en [acides gras essentiels](#) (les acides gras oméga-3 et les acides gras oméga-6) sont importants pour le bon fonctionnement du système nerveux; on en trouve dans les noix et dans plusieurs poissons;
- la plupart des aliments riches en antioxydants, qui combattent les dommages causés par les [radicaux libres](#) : les fruits et légumes en regorgent, le thé (vert ou noir) en contient aussi des quantités intéressantes.

Les plantes médicinales adaptogènes. Dans le milieu des produits naturels et de la naturopathie, le traitement antistress se base sur des produits dits « adaptogènes », c'est-à-dire qui favorisent une meilleure gestion du stress par l'organisme. Il s'agira, par exemple, de produits pour soutenir les glandes surrénales (particulièrement sollicitées dans la réaction de stress), le système immunitaire ou tout remède qui aiderait l'organisme à s'adapter aux situations adverses. Par extrapolation, certaines sources considèrent comme adaptogène tout produit revitalisant. Voici les plantes les plus couramment recommandées pour les problèmes de stress, avec leur fonction adaptogène dominante. Pour savoir comment les utiliser, voyez les fiches correspondantes ou demandez les conseils d'un naturothérapeute. Toutefois, aucune recherche scientifique n'a permis de confirmer l'existence d'une telle qualité.

- [Éleuthérocoque](#) (*Eleutherococcus senticosus*) : augmenterait la résistance à la fatigue et au stress.
- [Ginseng](#) (*Panax ginseng*) : reconnu pour soulager la fatigue, et comme tonifiant général.
- [Rhodiola](#) (*Rhodiola Rosea*) augmenterait la résistance au stress physique et mental.
- [Kava](#) (*Piper methysticum*) : reconnu pour diminuer la tension nerveuse; davantage indiqué pour le stress accompagné d'anxiété.
- [Maitake](#) (*Grifola frondosa*) : surtout pour le soutien immunitaire qu'il procurerait.
- [Reishi](#) (*Ganoderma lucidum*) : en plus d'harmoniser le système nerveux, il stimulerait le système immunitaire.
- [Romarin](#) (*Rosmarinus officinalis*) : tonique et stimulant général.
- [Shisandra](#) (*Schizandrae chinensis*) : il agirait principalement sur le foie et contribuerait à améliorer la tolérance au stress et aux maladies.

Les suppléments. Parce qu'un corps stressé métabolise plus rapidement les éléments nutritifs, certains professionnels recommandent de prendre des suppléments de minéraux (du [calcium](#), du [magnésium](#), du [zinc](#)) et des vitamines (des vitamines du complexe B, de la [vitamine C](#)).

Les approches globales. Plusieurs médecines alternatives sont en mesure de favoriser et d'aider à maintenir un équilibre optimal du métabolisme, dont la [Médecine traditionnelle chinoise](#), l'[homéopathie](#) et la [naturopathie](#). Il y en a d'autres. Pour plus d'information, vous pouvez consulter les fiches de la section Guide des thérapies.

Déclencher la réaction de détente

Le stress devient parfois physiquement intolérable ou empêche de fonctionner - la veille d'un examen, par exemple. *Respirez! Relaxez!* exhortent les moniteurs de l'antistress. Or, il est vrai que certaines techniques parviennent à mettre un frein aux réactions physiologiques perturbatrices engendrées par le système nerveux parce qu'elles permettent d'enclencher la « réaction de détente », qu'on appelle aussi « mécanisme de relaxation ». Cette réaction, qui sollicite le pendant [parasymphatique](#) du système nerveux, devrait se produire naturellement après la disparition de l'agent de stress. On peut avoir besoin de la provoquer lorsque l'agent de stress est permanent, ou lorsqu'elle tarde, ce qui est souvent le cas dans les malaises liés au stress.

Les techniques de détente constituent des outils thérapeutiques capables de contrecarrer plusieurs des processus biologiques liés au stress qui mènent à la maladie. Ces techniques sont également utiles pour réparer les dommages déjà causés à l'organisme par les stress répétés. En voici quelques-unes.

La **respiration** est le seul mécanisme biologique qui soit à la fois automatique et volontaire. Le stress fait s'accélérer la respiration et la rend superficielle; par contre, lorsqu'on la ralentit consciemment et qu'on la rend plus profonde (on dit une respiration abdominale), tout le métabolisme en bénéficie. Il est assez facile d'apprendre certains exercices respiratoires, dont plusieurs sont inspirés du yoga, et de les pratiquer à tout moment, en tous lieux.

La **réponse de relaxation** est une technique mise au point par le D^r Herbert Benson de l'Université Harvard à Boston au début des années 1970. Le D^r Benson a identifié de manière scientifique six éléments de base indispensables pour obtenir l'état de relaxation tant recherché, qui inclut une forme de respiration méditative. En somme, il s'agit de trouver un endroit tranquille, d'adopter une position confortable, de fermer les yeux, puis d'inspirer par le nez. À chaque expiration, répéter mentalement un mot ou une expression. On suggère de choisir un terme qui a du sens pour soi ou dont la sonorité est agréable. Adopter une attitude passive, sans réagir aux émotions ou aux pensées qui pourraient surgir. Puis, ouvrir lentement les yeux et attendre une minute ou deux avant de se relever. La [réponse de relaxation](#) serait d'une grande utilité pour contrecarrer la réponse physiologique induite par le stress.

L'**activité physique énergique** « brûle » les hormones de stress en excédent et réduit la tension accumulée dans les muscles : une demi-heure de marche rapide, de jogging, de vélo ou même de ménage vigoureux, par exemple, peut mettre en marche la réaction de détente. La pratique régulière d'activités physiques - pourvu qu'elle soit suivie des exercices d'étirements nécessaires pour le retour au calme du métabolisme - favorise une réduction permanente de la tension. En naturopathie, l'exercice corporel est considéré comme un élément fondamental du contrôle des mécanismes nerveux. Au cours de la journée de travail, surtout lorsqu'elle se déroule en position statique, incorporer quelques pauses de détente active (avec quelques étirements, par exemple), pour soulager les muscles de la tension accumulée.

Plusieurs **techniques mentales de relaxation** mises au point ces 50 dernières années interviennent directement sur les processus biologiques de la réaction de détente, puisque la conscience est *aussi* un événement biologique. Mentionnons la relaxation musculaire progressive, la méthode Jacobson, la méthode Vittoz, la [biosynergie](#), l'[hypnothérapie](#), le [training autogène](#) et la [sophrologie](#). Pour les techniques spécialisées, on peut consulter des intervenants dûment formés; on trouve également une grande variété de documents audio contenant les indications verbales d'une relaxation guidée à faire seul, chez soi. Quant aux documents audio ne contenant que de la musique, aussi « planante » soit-elle, ils ne sont pas d'une grande utilité si on n'est pas déjà « entraîné » à la relaxation.

La **visualisation créatrice** permet de déjouer les mécanismes mentaux qui perpétuent le stress. On suggère par exemple de se concentrer sur un lieu qui nous est particulièrement agréable – la forêt, le bord de mer, etc. –, dans ses *moindres* détails, et de s'y représenter physiquement.

Bien qu'il existe plusieurs formes de [méditation](#), on peut dire que cela consiste essentiellement à entraîner l'esprit – comme les gammes constituent un entraînement pour le musicien — afin de le libérer des pensées stressantes ou nuisibles. Dans le même ordre d'idées, la [prière](#) semble avoir des effets positifs observables sur l'état de stress.

Sous le terme [massothérapie](#) se trouve différentes techniques – dont une dizaine sont très courantes et faciles d'accès - qui partagent un certain nombre de principes et de méthodes. La plupart des massages ont un effet à la fois apaisant et énergisant, diminuent l'excitabilité nerveuse et soulagent les affections causées par le stress (les maux de dos, la migraine, l'épuisement, l'insomnie, etc.). À défaut de

pouvoir s'offrir tous les jours les mains expertes d'un massothérapeute, on peut facilement apprendre certaines techniques d'**automassage** qui se pratiquent sur le visage, les mains ou les pieds.

Le **do-in** est un modèle « élaboré » d'automassage qui a été adapté du shiatsu, cette technique thérapeutique japonaise où l'on applique des pressions sur les méridiens. On recommande de profiter de son action revitalisante en pratiquant le do-in tous les matins, mais il peut également servir à soulager des manifestations de stress comme les maux de tête.

La [réflexologie](#) vise à mobiliser les processus d'autoguérison du corps par la manipulation de zones et de points réflexes situés sur les pieds, les mains et les oreilles, et correspondant à des organes ou fonctions organiques. Bien qu'elle ait des prétentions thérapeutiques, le milieu médical la considère essentiellement comme une méthode de relaxation.

Plusieurs **plantes médicinales** possèdent des vertus apaisantes et certaines agissent rapidement; voir plus particulièrement ces fiches : [camomille allemande](#) (*Matricaria recutita*), [passiflore](#) (*Passiflora incarnata*), [valériane](#) (*Valeriana officinalis*). On peut également expérimenter avec les élixirs floraux.

Selon Dominique Baudoux, aromathérapeute, les **huiles essentielles** apportent beaucoup pour apaiser les personnes stressées, nerveuses ou anxieuses. Elles auraient l'avantage d'agir instantanément. Voyez son article sur le sujet, [L'aromathérapie et le stress](#), incluant les formules qu'il recommande.

D'autres **approches globales** comme la [naturopathie](#), l'[homéopathie](#) et la [pharmacopée chinoise](#) offrent d'excellents outils pour favoriser la détente : plantes, granules, etc. Consultez une personne qualifiée.

Gérer le stress au travail pour prévenir la dépression

Des programmes de gestion de stress en milieu de travail pourraient prévenir les dépressions chez les employés qui y prennent part, d'après les chercheurs japonais qui ont mené une étude¹ à ce sujet.

Basé sur une approche cognitivo-comportementale, un programme de gestion du stress a été testé durant trois mois auprès d'employés d'un fabricant de machinerie de précision qui travaillent dans un environnement hautement stressant. Vingt-huit² d'entre eux ont suivi le programme, et 30 autres ont été assignés au groupe témoin.

Les travailleurs qui ont participé au programme ont bénéficié d'un cours de deux heures sur le stress et la santé, ses déclencheurs et les stratégies pour y remédier (repos, exercices, support social). Ils ont pu apprendre des techniques de relaxation qu'ils étaient encouragés à faire à la maison. Enfin, chacun d'eux a pu consulter un psychiatre par l'intermédiaire du courrier électronique.

Les chercheurs ont observé une amélioration des symptômes de dépression chez les employés qui ont adhéré au programme de gestion du stress qu'ils ont conçu,

comparativement aux autres du groupe témoin. Selon eux, cette approche devrait être adoptée dans les milieux de travail afin de mieux prévenir les dépressions.

Ils ont toutefois constaté, à la lecture des questionnaires remplis par les participants, que la perception de ces derniers avait peu changé quant au stress subi au travail (heures supplémentaires, surcharge de travail, etc.). Un programme de gestion de stress ne peut évidemment pas améliorer les conditions de travail des employés, selon les auteurs de l'étude.

Ils concèdent aussi que les bienfaits du programme pourraient être temporaires. L'étude n'a effectivement pas évalué son impact à long terme.

D'après l'Organisation internationale du travail, rattachée aux Nations unies, le stress causerait le tiers des problèmes de santé liés au travail. Il serait un facteur de risque de dépression, d'hypertension, de maladies cardiaques, d'asthme et d'ulcères de l'estomac, rapportent quelques études épidémiologiques.

Comment expliquer ma réaction?

Pourquoi des gens font-ils une « crise de nerfs » lorsqu'ils doivent attendre en file cinq minutes à la banque, alors que d'autres n'y voient guère d'inconvénient? Comment se fait-il que certains hurluberlus aiment sauter en parachute ou en bungee quand tant de gens ont peur de prendre l'avion? Que dire à ceux et celles qui ne se remettent jamais de la mort de leur conjoint, quand d'autres y trouvent une lumineuse occasion de croissance?

C'est en grande partie une question de personnalité, d'attitude et d'expériences de vie. L'intensité de la réaction de stress dépend essentiellement du message envoyé par le cerveau aux glandes endocrines, et donc de la perception que la personne a de la situation en question – le fait de la voir comme plus ou moins dangereuse, exigeante ou contraignante.

La thérapie cognitivo-comportementale

Les approches qui ont comme but d'aider de façon durable les personnes aux prises avec des problèmes de stress - ces programmes dits de réduction ou de gestion de stress - axent une partie importante du travail sur la modification de l'attitude. L'attitude adoptée jusqu'à présent s'est peut-être avérée nocive, et notre santé en dépend.

Selon les théories actuelles de l'apprentissage, une grande partie du comportement humain est le résultat de ce qui a été appris (par opposition à ce qui est inné) et bien ancré au cours d'innombrables expériences de renforcement. Même l'impuissance est souvent un comportement appris!

Pour apporter une modification sur ce point, il s'agit de rendre conscientes les pensées (le processus cognitif) amenées par les agents de stress et de voir comment elles déterminent les réactions émotives et le choix des stratégies d'action. Changer la façon dont fonctionne le processus cognitif dans une situation donnée

s'appelle « restructuration cognitive ». Changer la façon dont on se comporte dans une situation donnée s'appelle « modification comportementale ». L'outil développé pour répondre à ces objectifs s'appelle la **thérapie cognitivo-comportementale**.

Identifier le changement à faire

Lorsque, dans le noir, on croit que la corde enroulée dans un coin est un serpent, on a aussi peur que si c'était un vrai serpent. La thérapie cognitivo-comportementale sert à développer des mécanismes de vérification susceptibles d'améliorer la justesse de nos évaluations, tant sur la nature du « danger » que sur nos ressources pour le surmonter.

Faut-il en déduire que le stress est toujours un comportement inapproprié? Pas nécessairement. C'est parfois un comportement éminemment normal et approprié dans une situation anormale. Dans de tels cas, l'analyse de l'attitude doit se tourner vers les choix de vie qui nous placent dans de telles situations. Ou questionner les normes sociales auxquelles on s'est plié jusque-là... Il s'agit alors de « transcender » le problème et d'opérer en soi une transformation qui ne soit pas conditionnée par les normes environnantes.

Les manifestations de stress possèdent donc leur utilité, parce qu'elles agissent comme un signal d'alarme : Attention! Situation dangereuse! Dans bien des cas, les nombreux compromis que l'on fait pour s'ajuster aux situations qui nous sont imposées nuisent à notre santé mentale et physique. On veut croire qu'on a ce qu'il faut pour composer avec une situation, alors que celle-ci est en train de nous ronger... Une exploration approfondie des motivations pourrait révéler, dans ce cas, qu'on ne possède pas les ressources nécessaires et qu'il faut demander de l'aide.

Souvent, il faut aller en amont des causes de stress et effectuer des changements dans notre mode de vie : régler un conflit latent, abandonner une responsabilité, faire respecter ses limites, etc. Et puis, les manifestations de stress nous indiquent parfois qu'une étape a fait son temps et qu'il est temps de passer à la suivante : s'installer dans une autre ville, changer d'orientation professionnelle, entreprendre une psychothérapie... Dans ce type de situations, les malaises du stress se seront révélés « un mal pour un bien ».

Toute stratégie antistress analyse évidemment les possibilités d'éliminer ou de réduire les agents de stress, mais, parfois, les solutions peuvent s'avérer aussi stressantes que le problème (se retrouver sans emploi ou supporter un patron acariâtre). Il faut alors poursuivre l'exploration psychothérapeutique pour identifier la meilleure solution ou, dans certains cas, accepter qu'il n'y ait pas de solution. Cela s'appelle le lâcher-prise et, dans certaines circonstances, c'est également une attitude saine.

Les traitements médicamenteux

Si certains symptômes sévères persistent plus de quelques semaines ou s'ils aggravent d'autres problèmes de santé, le médecin peut prescrire des **anxiolytiques** (ou tranquillisants). Ce sont des médicaments dont l'action thérapeutique principale

est la réduction des manifestations psychologiques et somatiques de l'anxiété, sans modification de la conscience, la sensibilité, la pensée ou le jugement. Ces substances possèdent en outre une action myorelaxante (qui réduit la tension des muscles squelettiques). L'Ativan® et le Valium® sont des anxiolytiques.

Les traitements à long terme

Il semble qu'il est possible de créer, par l'expérience vécue corporellement, des « circuits neuronaux de bonheur et de joie de vivre ». En dehors des moments de crise, les personnes sensibles au stress ou soumises à un contexte stressant doivent donc - un jour ou l'autre *et plutôt tôt que tard* - prendre les mesures nécessaires pour favoriser cet état de bien-être et réduire de façon permanente l'impact du stress dans leur vie. Dans le document *Stress et attitude*, on explore la porte d'entrée de l'esprit; voici certains « code d'accès » pour la porte d'entrée corporelle.

L'intérêt de la pratique régulière de la **méditation** (et plus particulièrement la [méditation](#) de pleine conscience) comme outil de bien-être et de santé a connu un essor important grâce aux ateliers de réduction de stress basés sur l'attitude méditative (*Mindfulness-Based Stress Reduction Program*) développés par Jon Kabat-Zinn. La plupart des ateliers de réduction de stress comportent une part de méditation.

Les techniques d'[éducation somatique](#) permettent de « désapprendre » certains réflexes moteurs (comme retenir son souffle ou contracter les épaules) qui, après des centaines de milliers de répétitions, ont carrément imprimé la réaction de stress dans la structure musculosquelettique - puis d'apprendre de meilleures habitudes comportementales qui aideront le corps à demeurer calme.

Les **disciplines orientales** ont toujours favorisé un point de vue calme sur les choses et la vie. La pratique *régulière* du [yoga](#), du [Qi Gong](#) ou du [Tai Ji Quan](#) devrait non seulement donner des outils de relaxation utiles à court terme, mais aussi aider à l'apaisement progressif et durable.

Il semble aussi que des **approches créatrices** qui nous plaisent beaucoup et sur lesquelles nous nous concentrons avec joie (mais sans stress) puissent avoir un effet semblable à certaines des techniques nommées ici. Mentionnons la [danse-thérapie](#) ou même la danse tout court, la peinture ou le jardinage – parmi des centaines de possibilités. L'important est de trouver une activité qui nous fasse du bien dans le corps comme dans la tête.

Enfin, les mesures d'hygiène de vie – le sommeil, l'alimentation, le jeu, la nature, l'équilibre travail/repos... – jouent un rôle majeur dans le maintien de la santé dans une existence soumise au stress. Il est bon de se le redire de temps à autre.

Méditation ou psychothérapie pour réduire le stress?

Le thé noir pour mieux récupérer du stress

Les chercheurs ont aussi remarqué que l'activation des plaquettes sanguines - associée à la coagulation et au risque de crise cardiaque- était plus faible dans le groupe du thé. Ces données portent les chercheurs à conclure que le thé noir pourrait aussi, indirectement, contribuer à prévenir les troubles cardiovasculaires.

Stressée? Donnez-lui la main!

12 janvier 2007 – Un soulagement efficace et pratiquement instantané du stress est littéralement à la portée de la main pour les femmes mariées, ont découvert des chercheurs américains¹... Elles n'ont qu'à tenir la main de leur mari!