

La gestion du stress

Les 3 étapes de la gestion du stress :

Évaluer son niveau de stress et ses conséquences

Identifier les facteurs de stress

Réguler son stress au quotidien

- Préserver son hygiène de vie
- Maintenir une juste tension musculaire : entre la dureté et la mollesse.
- Reconnaître et exprimer ses émotions
- Réorienter ses pensées
- La pause « régénération »
- L'entraînement

Évaluer son niveau de stress et ses conséquences

La Mesure du Stress Psychologique (MSP9) est un outil d'évaluation psychométrique conçu pour mesurer comment une personne perçoit les situations stressantes dans sa vie quotidienne.

C'est une échelle courte et validée scientifiquement.

Les 9 questions portent sur des symptômes ou des perceptions liés au stress.

Identifier les facteurs de stress

Événements stimulants : Naissance, mariage, réunion importante.

Changements imprévus : Divorce, perte d'emploi, maladie.

Pressions (occasionnelles ou régulières) : Travail, école, responsabilités familiales.

Épisodes traumatiques : Accidents graves, agressions, catastrophes naturelles, deuils.

Réguler son stress au quotidien

1. Préserver son hygiène de vie

Adopter une alimentation saine

Notre alimentation moderne, riche en graisses, sucres et produits raffinés est devenue trop acide. Pour rétablir notre équilibre, nous devrions nous orienter vers une alimentation basique plus riche en fruits et légumes et en produits peu raffinés.

L'alimentation de chacun devrait contenir en moyenne 30 % d'aliments acidifiants et 70 % d'aliments alcalinisants afin de rétablir un équilibre acido-basique .

Pratiquer des exercices physiques équilibrés

Selon les recommandations de l'OMS :

- les adolescents devraient consacrer en moyenne 60 minutes par jour à une activité physique d'intensité modérée à soutenue, au moins 3 fois par semaine.
- les adultes devraient consacrer entre 150 et 300 minutes d'activité modérée par semaine.

Maintenir un sommeil de qualité

Le sommeil permet à l'organisme de récupérer sur le plan physique et mental :

- La nuit doit être fluide, sans réveils prolongés.
- S'endormir doit prendre entre 10 et 20 minutes.
- Le sommeil doit être composé de 4 à 6 cycles d'environ 90 minutes, permettant d'enchaîner harmonieusement le sommeil léger, le sommeil profond (physiquement réparateur) et le sommeil paradoxal (mentalement réparateur).
- Un sommeil de qualité doit vous permettre de vous réveiller de manière naturelle (ou sans fatigue excessive), de se sentir alerte et de maintenir une bonne énergie tout au long de la journée, sans somnolence excessive.

2. Maintenir une juste tension musculaire : entre la dureté et la mollesse.

L'écoute bienveillante et le lâcher prise

Prendre conscience sans jugements et laisser libre cours aux sensations, émotions et pensées (agréables, désagréables ou neutres).

La rectitude

Adopter une posture confortable en évitant tout effort superflu ,soit pour se tenir debout ou assis et lors de déplacements.

Identifier et relâcher les tension musculaires

Reconnaître les tensions passagères et persistantes.

Détendre les muscles :

- Les mouvements et les étirements doux.
- Les auto massages et l'acupression.
- Les tapotements.
- Les contractions et les relâchements volontaires.

Maintenir la détente par une respiration douce et régulière.

3. Reconnaître, gérer et exprimer ses émotions

Quand la détente physique opère en nous, on voit surgir des tensions inconscientes (occultées ou négligées) associé à des émotions.

L'émotion peut être définie comme *une réaction physiologique et affective intense et brève induite par un événement interne ou externe.*

Elles désignent, en général, les émotions « *primaires* » que sont : la peur, la colère, la joie excessive, le souci et la tristesse.

Les besoins

Selon Marshall Rosenberg, « *les émotions sont des fenêtres ouvertes sur nos besoins* ». Identifier l'émotion permet de comprendre le besoin sous-jacent pour y répondre.

- **La Peur** → Besoin de repos, d'écoute, de bienveillance et de réassurance.
- **La Colère** → Besoin de détente, de reconnaissance, de changement et d'innovation.
- **La Joie** → Besoin d'être stimulé, d'agir, de partager et de se réjouir.
- **Le Souci** → Besoin de comprendre, d'organiser, d'anticiper et de donner du sens.
- **La Tristesse** → Besoin de réconfort, de soutien, d'empathie et parfois de solitude.

La gestion des émotions

Accueillir et nommer, sans jugements, l'émotion principale (acceptation).

Réguler les émotions :

- Apaiser les émotions avec le souffle
- Évacuer une forte émotion
- Expirez la colère
- Surmonter une peur
- Atténuer sa tristesse

Le processus de Communication Non-Violente (OSBD)

Pour exprimer sainement ses émotions et besoins :

- **O (Observation)** : Décrire la situation de manière factuelle sans juger
« Je constate que... ».
- **S (Sentiment)** : Exprimer ce que l'on ressent en utilisant le « Je »
« Je me sens... ».
- **B (Besoin)** : Identifier le besoin lié à ce sentiment (
« J'ai besoin de... ».
- **D (Demande)** : Formuler une demande concrète, réalisable, précise et positive
« Serais-tu d'accord pour... ? »

4. Réorienter ses pensées

Les permissions

Face au stress, il convient d'adopter des pensées plus souples et bienveillantes :

- **Face à la peur** : Accepter le risque, admettre qu'on ne peut pas tout prévoir, progresser par petits pas.
- **Face à la colère** : Coopérer plutôt que d'exiger, accepter le point de vue de l'autre.
- **Face à la joie/l'excitation** : S'autoriser le calme, prendre son temps sans culpabiliser.
- **Face au souci** : S'accorder le droit à l'erreur, accepter ses limites et célébrer le travail accompli.
- **Face à la tristesse** : Prendre soin de soi, oser refuser ce qui ne convient pas, accepter de ne pas plaire à tout le monde.

Les 5 messages contraignants (« Drivers »)

Issus de l'enfance, ce sont des schémas de pensée automatiques qui conditionnent nos comportements et génèrent du stress.

Sois parfait :

- *Croyance* : Tout doit être fait sans aucune erreur.
- *Comportement* : Hyper-contrôle, pointilleux, du mal à déléguer.
- *Risque* : Perte de temps dans les détails, peur de l'échec, insatisfaction chronique.

Fais plaisir :

- *Croyance* : Il faut faire passer les autres avant soi pour être aimé.
- *Comportement* : Difficulté à dire « non », peur de décevoir, s'oublie soi-même.
- *Risque* : Envahissement par autrui, dépendance affective, épuisement par dévouement.

Fais un effort :

- *Croyance* : Seule la réussite obtenue dans la douleur et la difficulté a de la valeur.
- *Comportement* : Déploie une énergie immense, n'aime pas ce qui est facile.
- *Risque* : Complexification inutile des tâches, dévalorisation des résultats simples.

Sois fort :

- *Croyance* : Montrer ses émotions est un signe de faiblesse, la vie est un combat.
- *Comportement* : Autonome, cache ses sentiments, refuse de demander de l'aide.
- *Risque* : Isolement relationnel, prise de risques excessive, dureté avec soi et les autres.

Dépêche-toi :

- *Croyance* : Prendre son temps est une perte de temps, il faut toujours aller vite.
- *Comportement* : Agit dans l'urgence, interrompt les autres, prend trop d'engagements.
- *Risque* : Éparpillement, erreurs par précipitation, stress permanent communicatif, burn-out.

5. La pause « régénération »

L'activité du cerveau humain présente un changement d'activité toutes les 90 à 120 minutes. Au terme de cette période survient une phase de repos de 20 minutes : « pause de régénération » physique et psychologique.

Respecter cette pause permet d'être plus performant.

6. L'entraînement

Un exercice s'apprend et se répète pour être de mieux en mieux exécuté : on ne le réussit pas du premier coup, ni même du second.

Mieux vaut un seul exercice quotidien bien fait que trente bâclés.

Répéter, chaque jour, les exercices