

CONFERENCE GESTION DU STRESS

Introduction :

Depuis l'âge de 19 ans, Je suis à la quête de techniques mentales, psychologiques et physiologiques pouvant conduire au bonheur.

Or, l'une des entraves au bonheur est l'accumulation du stress, que ce soit au travail ou au quotidien.

Je vais donc vous proposer, après vous avoir exposé ce qu'est le stress et l'intérêt d'apprendre à le gérer, des techniques simples et efficaces pour vivre plus sereinement les petits tracés du quotidien.

Qu'est-ce que le stress ?

Le terme vient du latin « stringere », ce qui signifie le fait d'étreindre, de serrer, de resserrer, de lier, de pincer, de serrer le cœur, de blesser et d'offenser.

Il faut noter que le terme « détresse » a la même racine en latin et signifie un sentiment d'abandon, de délaissement, d'impuissance et de solitude, éprouvé lors d'une situation émotionnellement forte, comme une situation de danger ou de souffrance.

A partir du 17^{ème} siècle le terme évolue pour exprimer la souffrance, la privation, les épreuves, l'ennui, l'adversité..., en somme une qualité de vie difficile.

Puis, un siècle plus tard, le stress désigne l'agent qui se trouve à l'origine de la conséquence émotionnelle, c'est-à-dire une force, une pression, une charge provoquant une tension.

Enfin, à partir du 20^{ème} siècle, le terme « stress » prend une conception médicale et psychologique. En effet, il est reconnu que le stress peut entraîner à long terme une déformation psychique chez l'individu soumis à des tensions et donc provoquer des réponses somatiques, voir mentales.

Plus précisément la définition que l'on donne aujourd'hui au mot « stress », c'est celle d'une défense du fonctionnement du corps face aux diverses excitations sensorielles et motrices.

Quand le stress est positif (ou estress), il est l'étincelle qui nous permet d'assurer l'action et de mobiliser l'ensemble de nos facultés, pour par exemple faire un devoir rapidement pour pouvoir le rendre à temps.

En revanche, si le stress est négatif (ou distress), la réaction psychique et physique est disproportionnée et peut provoquer par exemple des insomnies à la veille d'examens, car toutes les capacités de réflexion sont mobilisées mais échappent à notre contrôle.

La relaxation est une réponse moderne au stress

En partant du postulat que le stress est le principal responsable de la dysharmonie de l'être et que cette dysharmonie engendre différents maux comme des maladies dégénératives ou le cancer, il est donc nécessaire d'apprendre à gérer son stress.

Il existe donc différents moyens et la relaxation en fait partie.

En effet, la relaxation nous permet de nous retrouver dans l'ici et le maintenant, de détendre le système nerveux et d'atteindre l'homéostasie, c'est-à-dire l'équilibre physique et psychologique.

Alexandra Nee Formation à la gestion du stress

Tel : 06 77 41 75 55 mail : alex.nee@laposte.net Blog : <http://relaxationetavs.blogspot.fr/>

Siren : 528581515

D'ailleurs, le neuro-psychiatre David Servan-Schreiber (décédé en 2011) a mentionné dans son livre Guérir, qu'il existe une incidence physiologique chaque fois qu'on pratique la relaxation.

De plus, il est prouvé aujourd'hui que la pratique de la relaxation a des effets sur le transit intestinal, l'énergie, la confiance et l'estime de soi, l'ouverture d'esprit et intellectuelle, la créativité, la mémoire et la concentration... Chacun de ces éléments qui peuvent être remis en cause, censurés et affaiblis par le stress, sont de nouveau développés dans leurs sens positifs par la relaxation.

C'est pourquoi, de nos jours, la relaxation est une technique utilisée en psychothérapie, dans les entreprises (dans le cadre de la gestion du stress ou pour la cohésion du groupe), en amont d'une opération chirurgicale...

Les principes de base de la relaxation :

Il existe trois principes de base en relaxation : l'entraînement, la répétitivité et la régularité.

Tout d'abord le principe d'entraînement signifie que le sujet doit s'entraîner comme tout performeurs sportifs ou artistes pour être meilleur et atteindre un ressenti de qualité supérieur, une réponse corporelle et psychique majorée et d'en augmenter les bénéfices.

Certes, le sujet qui tente une séance de relaxation, de sophrologie ou de yoga trouvera au cours de sa séance un ressenti de bien être, mais cet état de relaxation et de non tension est ne sera surement pas ni cumulatif, ni progressif.

Ensuite, nous avons le principe de répétitivité qui consiste à cibler le problème et à l'attaquer de façon répétitive. En effet, une fois que le problème ou le trouble est ciblé, il faut le guérir en l'entreprenant sous différents angles et de manière créative (car la répétition peut être ennuyeuse).

A noter, qu'il est important de soulager un trouble à la fois, c'est-à-dire qu'on s'intéresse à un autre trouble quand on en a soigné un.

Enfin, le dernier principe est celui de la régularité. Pour obtenir un résultat positif, il est important de s'entraîner de manière organisée.

Prenons l'exemple d'une personne cherchant à faire un régime, si elle s'entraîne une journée, ou une semaine, puis plus rien pendant deux semaine et qu'elle recommence un mois plus tard, il est vrai qu'elle aura suivi l'entraînement et la répétition, mais n'aura pas maigri pour des raisons évidentes. Or la relaxation fonctionne de la même façon, il faut une régularité dont la fréquence se détermine en fonction du trouble et du sujet.

Pour légitimer tout ça et le rendre moins abstrait, il est recommandé de rédiger un contrat entre le relaxologue et le sujet, précisant les trois principes de relaxation.

Les principes de la respiration :

La respiration comporte deux principes essentiels pour l'être humain.

Le premier est celui des échanges gazeux entre les cellules de l'organisme et le milieu extérieur. Ainsi, l'acheminement de l'oxygène jusqu'aux cellules comprend plusieurs étapes pulmonaires, c'est-à-dire le transport de l'oxygène combiné à l'hémoglobine, que demandent les globules rouges et cellulaires lorsque l'oxygène quitte l'hémoglobine et pénètre dans les cellules par diffusion. Ensuite, le gaz carbonique fait le cheminement, mais en sens inverse pour être expulsé à l'extérieur. Notons que les mouvements respiratoires jouent un rôle essentiel dans le renouvellement régulier de l'air des alvéoles, afin de maintenir un apport d'oxygène

suffisant tout en permettant l'élimination constante du gaz carbonique. Ainsi, pendant l'inspiration, la cage thoracique augmente de volume, l'air extérieur pénètre donc dans les poumons par la trachée qui se sépare en deux bronches, chacune alimentant un poumon.

Chaque bronche se prolonge en bronchioles, qui se terminent en alvéoles. Puis, à la fin de chaque expiration, l'air remplit des alvéoles. L'oxygène contenu, ainsi que d'autres gaz pénètrent la membrane poreuse de l'alvéole, puis celle des capillaires qui la garnissent extérieurement.

Ces capillaires sont le prolongement des vaisseaux sanguins, ils assurent les échanges gazeux en transmettant les divers gaz essentiels aux globules rouges, qui sont elles-mêmes ensuite véhiculées par le sang vers les organes et les autres parties du corps pour alimenter les cellules en oxygène.

Pendant l'expiration, les muscles respiratoires se relâchent, les poumons se rétractent et les gaz qu'ils contiennent sont rejetés à l'extérieur.

Le deuxième principe est celui de la communication intérieure / extérieure, c'est-à-dire comment la personne gère ses relations avec le monde environnant. En effet, la respiration est le principal moyen dont le corps dispose pour exprimer ce que nous ressentons au plus profond de nous. Ainsi, chaque fois qu'il se produit quelque chose au sein de notre physique, mental, psychisme ou dans notre vie en général, notre respiration s'adapte.

Prenons l'exemple de l'angoisse. Si je suis angoissée, ma respiration va se modifier, me renvoyer à cette angoisse, voir même l'amplifier.

C'est le même principe si je suis euphorique et ainsi de suite.

En somme la respiration est un moyen de communication, car il se montre être le témoin de nos ressentis envers le monde extérieur tel que nous l'intégrons.

Il existe 3 types de respiration :

La première respiration est la respiration abdominale. Elle se situe essentiellement au niveau du ventre. C'est la respiration qu'adoptera le plus naturellement un corps détendu.

Ses effets physiologiques :

- La détente cardiaque : en effet la respiration permet de réguler le rythme cardiaque, car les deux sont en étroite interaction. Par exemple, quand nous ressentons une angoisse, la respiration s'accélère, à l'instar du rythme cardiaque. Il en va de même, quand la respiration est calme et apaisé, le rythme cardiaque est ralenti.
- La stimulation de la digestion : le diaphragme est le muscle respiratoire principal. Or, les mouvements réalisés par ce dernier stimulent les organes abdominaux par voie réflexe sur la fonction digestive. Ceci permet donc de lutter contre les ballonnements et l'inertie de certains organes digestifs.
- La régularisation des intestins : les intestins sont stimulés par la respiration par le ventre, ce qui évite les spasmes désordonnés, les douleurs, la constipation ou la diarrhée, l'accumulation de gaz, les ballonnements.
- Le massage des organes abdominaux par le soulèvement et l'abaissement de l'abdomen.

En second lieu, nous avons la respiration thoracique. Elle est plus haute et plus dynamique. Elle se met généralement en place dans le cadre d'un effort physique ou en préparation face à un stress, une stimulation ou à la préparation de la réponse de fuite ou combat.

Alexandra Nee Formation à la gestion du stress

Tel : 06 77 41 75 55 mail : alex.nee@laposte.net Blog : <http://relaxationetavs.blogspot.fr/>

Siren : 528581515

Ses effets physiologiques :

- Stimulation du muscle cardiaque et accélération du rythme : ce qui provoque un rafraîchissement de la circulation sanguine vers le foie, la rate, l'estomac, la vésicule biliaire et les reins, d'où un nettoyage de ces organes et une stimulation bénéfique (si ce type de respiration n'est pas permanent),
- Aération complète de la partie supérieure des poumons.

Il faut toutefois rappeler que cette façon de respirer ne doit pas devenir la seule et unique manière de respirer, car la stimulation des différents organes et du cœur est permanente et est susceptible à terme d'entraîner des troubles pouvant se révéler dangereux.

Enfin, il nous reste la troisième respiration, qui est la respiration complète.

Elle permet en un seul exercice de respiration d'assurer des mouvements abdominaux, thoracique et claviculaire.

Ses effets physiologiques :

- Détente du muscle cardiaque,
- Stimulation de la digestion,
- Massage des organes abdominaux,
- Rafraîchissement de la circulation sanguine vers le foie, la rate, l'estomac, la vésicule biliaire,
- Aération complète de la partie supérieure des poumons,
- Instauration d'une meilleure oxygénation de l'organisme et d'un calme profond.

Explication du terme « psychosomatique » :

D'après Louise Bérubé, dans son ouvrage datant de 1991, Terminologie de neuropsychologie du comportement, une maladie « psychosomatique » est une maladie caractérisée par des symptômes physiques dont les causes sont multiples, mais où des facteurs émotionnels jouent des rôles importants. Elle affecte donc généralement un organe ou un système physiologique. Les manifestations physiologiques sont celles qui accompagnent normalement certaines émotions, mais elles sont plus intenses et plus prolongées. De plus, des émotions réprimées ont une action physiologique, qui si elle est durable et suffisamment intense, peut amener des perturbations de la fonction, voir une lésion de l'organe.

Notons que le malade n'est pas conscient de la relation qui existe entre sa maladie et ses émotions. Nous pouvons ainsi englober dans les maladies dites « psychosomatiques » des troubles physiques comme ; l'asthme, les maladies pulmonaires, les troubles de la digestion, les maux de tête et migraines, les douleurs musculaires, les douleurs dorsales et lombaires, et également des troubles d'ordre sexuels, les problèmes dermatologiques... Prenons d'ailleurs l'exemple de la peau qui est l'organe de la matérialisation des émotions. En effet, quand nous nous retrouvons dans une situation qui nous fait peur, du type la rencontre d'un chien méchant, nos poils se redressent et nous avons la « chair de poule », ou si nous sommes troublés par une situation, nous pouvons être amenés à rougir, dans des cas plus graves, l'émotion peut aller jusqu'à provoquer des crises d'urticaire, d'eczémas ou de psoriasis. Ce sont des actes de somatisation.

Ces maladies sont à relier au stress, car nous vivons dans une société occidentale où l'homme est amené à se poser trop de questions existentielles, à vivre rapidement ou trop « speed » sans prendre le temps de faire les choses ou tout simplement de vivre. Sa vie comporte énormément de pression lié au travail, à la crise, au

Alexandra Nee Formation à la gestion du stress

Tel : 06 77 41 75 55 mail : alex.nee@laposte.net Blog : <http://relaxationetavs.blogspot.fr/>

Siren : 528581515

matérialisme, à la famille... Tout ceci entraîne une perte de confiance en soi, des tensions accumulées dans le corps, des angoisses, une perte de désir sexuel... engendrés tout simplement par le stress ressenti constamment dans notre vie.

La relaxation peut nous aider à mieux gérer le stress et donc à ne pas somatiser et déclencher des maladies dites « psychosomatiques ».

En effet, elle permet à l'esprit de se soulager de l'accumulation de tension, d'angoisse et de stress, via des techniques comme une respiration bien maîtrisée, le recentrement sur soi, dans l'ici et le maintenant ...

LE YOGA DU RIRE

Le yoga du rire a été créé par Madam Kataria, médecin généraliste en Inde.

Cette technique est inspirée du Yoga traditionnel et du rire.

Il démarre le premier Club de Rire, en Inde, le 13 mars 1995 et c'est en 2002 que le Yoga du rire apparaît en France. Il se pratique également dans de nombreux pays dans le monde.

Rire et développement personnel

15 minutes de rire en continu permet de sécréter les hormones du bien être comme l'endorphine, la sérotonine ...

Par conséquent, cela provoque en soi un effet de bien-être, une confiance et une estime de soi plus importante et un regard plus positif sur les "événements de la vie".

Par ailleurs, la vie est faite de rencontres ! Et qui n'a pas rencontré des individus toxiques, désagréables, où la communication est difficile... ?

Or, par une petite introspection, on constate que ces "mauvaises" rencontres surviennent quand notre état d'esprit n'est pas au top de sa forme, mais plutôt au moment où on se trouve en état de faiblesse et où nous avons des pensées négatives

En revanche, les bonnes rencontres et les bons moments de la vie vont en adéquations avec un état d'esprit positif.

Et c'est en cela que le rire est bénéfique, pas sa pratique, il nous fait sécréter les bonnes hormones, qui nous conduisent à avoir un regard positif sur nous même, les autres et les événements.

Enfin, il en va de-même pour notre humeur qui n'en sera que meilleure par la pratique du rire, d'où amélioration de nos rapports avec notre entourage.

RIRE EST BON POUR LA SANTE !

15 minutes de rire = 30 minutes de jogging

Les bienfaits du rire :

- excellent exercice cardiovasculaire,
- améliore la circulation du sang,
- réduit la tension artérielle,
- résiste contre la dépression,
- diminue les symptômes allergiques, l'asthme,
- aide dans le processus de guérison des maladies lourdes comme le cancer ...

Le rire est une excellente arme contre le stress (qui est à l'origine bon nombre de maladie).

Alexandra Nee Formation à la gestion du stress

Tel : 06 77 41 75 55 mail : alex.nee@laposte.net Blog : <http://relaxationetavs.blogspot.fr/>

Siren : 528581515