Gérer son stress

# Histoire de l’anxiété, du stress et du coping

## 1) L’anxiété

Le vingtième siècle a parfois été appelé « siècle de l’anxiété ». C’est Freud qui, le premier, donna à l’anxiété un rôle important au sein de la personnalité et dans l’étiologie des troubles névrotiques et psychosomatiques. Il la décrit comme « …un état émotionnel désagréable ou une condition de l’organisme humain qui inclut des composantes vécues physiologiques et comportementales » (Freud, 1936).

Pourtant, il y a peu de recherches sur l’anxiété avant les années 50. Cette situation est due certainement, à la complexité des phénomènes anxieux, au caractère ambigu et vaste des conceptions théoriques, au manque d’instruments de mesures appropriés et aux problèmes déontologiques liés à l’anxiété induite en laboratoire.

Depuis 1950, les recherches ont été stimulées par des progrès à la fois théoriques et méthodologiques. Empiriquement, le terme d’anxiété décrit un état émotionnel ou une condition désagréable. Ce terme est aussi utilisé pour décrire des différences inter-individuelles stables de la propension à l’anxiété. C’est alors un trait de personnalité. Nous développerons plus loin la différence entre anxiété-état et anxiété-trait.

## 2) Le stress

Emprunté à la physique, ce terme n’est pas né de la psychologie ou de la physiologie. En physique, le concept de stress a été utilisé pour décrire une force mécanique agissant sur un corps ; la tension fait référence à la réaction au stress.

Sur le plan physiologique, les situations stressantes ou perçues comme menaçantes induisent une excitation physiologique qui peut permettre de mobiliser de l’énergie pour le combat ou la fuite. Cette mobilisation est un élément positif mais elle a un revers. En cas de stress continu, des maladies peuvent apparaitre, surtout lorsque le stress exerce une action sur un système physiologique spécifique.

Les travaux de Selye, endocrinologue canadien (1956, 1976) sont les premiers à y faire référence. Cet auteur décrit le stress comme l’adaptation de l’organisme à un changement brutal ou durable du milieu. Une surcharge excessive et prolongée de ce mécanisme est susceptible de provoquer des troubles somatiques sérieux (ulcères ou hypertension par exemple).

Nous verrons que cette conception du stress comme réponse de l’organisme a évolué depuis.

## 3) le coping

La coping s’attache à décrire des modalités d’adaptation, des façons de « faire face » à tels événements ou telles situations.

Le récent développement des recherches sur le coping est représentatif du rôle important des styles de coping comme théorie explicative des liens qui existent entre des évènements stressants et les conséquences telles l’anxiété, la dépression, la souffrance psychologique et les plaintes somatiques.

On utilise donc volontiers le terme de style de coping pour désigner une façon caractéristique ou typique de faire face à une situation stressante et de la traiter.

En conclusion, émerge actuellement la vision **interactionniste de l’anxiété, du stress et du coping** visant une meilleure compréhension des comportements de coping.

# Définitions plus précises de l’anxiété, du stress et du coping

## L’anxiété

L’anxiété est un concept majeur dans la plupart des théories de la personnalité et des conduites pathologiques. En examinant l’origine des névroses, Freud (1920, 1933) se centrait sur le conflit et l’anxiété. Ce n’est que dans les années 50 que le concept d’anxiété « normale » a été progressivement accepté dans la littérature psychiatrique.

Les recherches effectuées sur ce thème font une différence entre :

* **L’anxiété-état** qui constitue une réponse momentanée ou transitoire
* **L’anxiété-trait** qui constitue une prédisposition à l’anxiété

Les réactions ou les conséquences de l’anxiété sont habituellement des réactions à l’anxiété-état. Les individus développent et apprennent différents styles de coping pour réagir aux situations difficiles, négatives, stressantes ou frustrantes et à l’état d’anxiété qui est induit par ces situations.

Bien que des stratégies spécifiques de coping tempèrent et réduisent les effets du stress et de l’anxiété sur le bien-être psychologique (émotionnel) et physique de la personne, les expériences passées, le contexte situationnel et différents facteurs des personnalités (par exemple, l’anxiété-trait) peuvent influencer le degré ou le type de comportement(s) et de coping utilisé(s) dans une situation spécifique.

L’anxiété-trait se réfère à des différences inter-individuelles stables dans la propension à l’anxiété, c’est à dire à des différences dans la tendance à percevoir les situations aversives comme dangereuses ou menaçantes et à répondre à de telles situations par une élévation de l’intensité des réactions d’anxiété-état.

Les sujets dotés d’une anxiété-trait importante réagissent ainsi parce qu’ils tendent à percevoir comme dangereux ou menaçant un plus large éventail de situations, entre autres les situations impliquant des relations interpersonnelles qui peuvent devenir une menace potentielle pour l’estime de soi.

## 2) le stress

**Le stress comme réponse de l’organisme.**

Nous avons vu précédemment que le stress avait d’abord été envisagé comme une réponse de l’organisme à un changement brutal ou durable du milieu.

La réponse de l’organisme se déroule alors en trois temps :

* Alarme
* Résistance
* Épuisement

La réaction d’alarme met en action les mécanismes de défense (système sympathique et médullo-surrénalien et système hypothalamo-hypophyso-corticosurrénalien) et conduit à la phase de résistance. Lorsque cette seconde phase se prolonge, le sujet épuise son potentiel de défense et ne peut plus résister à l’action de l’agent nocif : c’est la phase finale d’épuisement qui peut conduire à des pathologies somatiques (ulcères, hypertension,…).

**Le stress comme caractéristique de l’environnement**

Le stress est considéré aussi comme un ensemble de caractéristiques du contexte. Les chercheurs, à travers de nombreuses études menées notamment dans le monde du travail, ont cherché à comprendre ce qui était stressant dans les évènements et les situations rencontrés par les individus.

Dans le contexte professionnel, on distingue deux catégories majeures de caractéristiques stressantes :

* Les conditions physiques du travail
* Les conditions psychosociales du travail

Dans la première catégorie, on décrit des facteurs très variés comme la chaleur, le bruit, la pénibilité du travail, la fatigue physique et qu’il entraine, son automatisation (cette liste n’est bien entendu, pas exhaustive).

A la seconde catégorie se rattachent des facteurs comme les contraintes psychologiques du travail (voir le harcèlement moral qui fait tant parler de lui ces dernières années), l ‘insécurité de l’emploi, sa perte et la désinsertion familiale et sociale qu’elle entraine souvent (là encore, cette liste n’est pas exhaustive).

**Le stress comme transaction entre la personne et son environnement**

Dernière en date, la conception transactionnelle du stress a été développée au cours des années 80. Pour certains auteurs, le « stress est une transaction entre la personne et l’environnement dans laquelle la situation est évaluée par l’individu comme débordant ses ressources et pouvant mettre en danger son bien-être ». C’est ici la perception de la situation, sa signification pour l’individu (menace, perte, …) qui en fait un situation stressante.

Selon ces conceptions, il convient de distinguer très nettement les caractéristiques objectives de l’environnement (stresseurs), des caractéristiques environnementales perçues comme menaçante par un individu donné (stress perçu) ainsi que des conséquences dysfonctionnelles éventuelles de ces divers facteurs sur le bien-être ultérieur de l’individu.

En effet, si le stress est une réponse des individus à une modification du milieu, selon la conception originale de Selye, on s’est très tôt rendu compte qu’elle n’était pas une réponse standardisée à une situation aversive car les réactions de stress étaient très différentes d’un individu à l’autre.

Alors que certains sujets seront extrêmement affectés par un événement de vie (maladie, accident, chômage, …), d’autre le seront plus faiblement par des événements identiques (on les appelle individus « résilients »).

**Stress et lieu de contrôle**

Ce que les chercheurs appellent « lieu de contrôle » désigne la façon selon laquelle une personne perçoit ou non une relation causale entre son propre comportement et les résultats qui en découlent. Cette dimension contribue à la vulnérabilité des individus face aux caractéristiques aversives de l’environnement.

Il s’agit d’une dimension bipolaire qui distingue un lieu de contrôle externe (ce qui m’arrive ne dépend pas de moi mais de forces que je ne contrôle pas, tel que le hasard, la chance, le destin) et un lieu de contrôle interne (ce qui m’arrive dépend de mon comportement, de mes capacités, de mes efforts). Face à des événements aversifs, le fait de les considérer comme incontrôlables (externalité) et de s’auto attribuer les échecs (internalité extrême) augmente les chances de détresse. Seule une internalité modérée, voire contextualisée semble protéger les individus.

**Articulation du stress et de l’anxiété**

Progressivement, les recherches ont été orientées vers une meilleurs compréhension des facteurs individuels pouvant rendre les personnes plus ou moins vulnérables vis-à-vis des situations ou événements stresseurs, et c’est à ce niveau que s’articulent stress et anxiété.

Les personnes anxieuses (anxiété-trait) auront plus tendance à envisager toutes les situations à problème comme susceptibles de les menacer directement. Elles perçoivent souvent les situations de la vie comme stressantes et y réagissent émotionnellement par une amplification des plaintes somatiques par exemple.

## 3) Le coping

Nous avons vu précédemment que le coping nous informait sur les stratégies d’ajustement que le sujet élabore en fonction de l’enjeu des évènements ou des situations (perte, menace ou défi).

Ces stratégies ont pour objectif :

* Soit de résoudre le problème, c’est à dire de maîtriser la situation
* Soit de réduire la tension émotionnelle induite par cette situation

**Les différentes formes de coping :**

**Le coping centré sur le problème**

Il peut impliquer diverses tentatives comme élaborer des plans d’actions, chercher de l’information, réinterpréter la situation.

**Le coping centré sur l’émotion**

Il peut se traduire par l’expression émotionnelle (se confier à un collègue de travail par exemple), la diversion (penser à autre chose) ou l’auto-accusation (se sentir responsable d’un échec).

Les observations menées dans un contexte organisationnel ont montré que les stratégies émotionnelles, de diversion ou de désengagement sont plus souvent utilisées dans des situations jugées incontrôlables. En revanche, dans les situations perçues comme contrôlables, ce sont les stratégies centrées sur le problème qui sont mobilisées.

Dans le monde du travail, les stratégies centrées sur l’émotion apparaissent comme les plus dysfonctionnelles car elles induisent plus de dépression et d’insatisfaction que les stratégies de confrontation active.

**Le modèle interactionniste de l’anxiété, du stress et du coping** est un modèle conçu comme un processus qui met en avant :

* Les interactions constantes dans la dynamique propre au sujet,
* Les caractéristiques de l’environnement où il évolue,
* Les interactions entre le sujet et son environnement, et l’impact de celles-ci sur sa dynamique,
* Les stratégies de coping que le sujet met en œuvre,
* L’impact de ces stratégies sur sa dynamique psychologique et physiologique,
* Les modifications générées sur l’environnement.

Tous ces éléments interagissent en permanence les uns sur les autres modifiant à la fois la dynamique du sujet et les éléments stressants. On peut parler d’un feed-back et d’un processus continus. C’est cette approche qui paraît la plus intéressante actuellement.

# Comprendre son stress

## 1) Le circuit du stress

Analyse par le cerveau

Problème posé par l’environnement

Modification biologique

**Facteur de bonne santé**

Action

Préparation de l’organisme à l’action

Solution

Maladies de l’inhibition

Soumission, attente en tension

* Sentiment d’impuissance

Aucune solution possible

* Anxiété
* Angoisse
* Troubles Fonctionnels divers

Pas de solution

Solution

* Inquiétude
* Réflexion
* Changement de stratégie si besoin

Pas de solution

## 2) Les signaux d’alarme

* **Existentiel :** sentiment d’inutilité et de futilité de l’existence, désespoir, perte du sens de la vie
* **Mental :** trous de mémoire, oublis, baisse de la concentration et de la créativité, raisonnements négatifs et subjectifs
* **Social :** Lassitude des contacts, retrait, sentiment de solitude, perte de confiance, manque d’intérêts, phobies sociales (peurs, angoisses), trac et anxiété de performance…
* **Emotionnel :** Hypersensibilité, susceptibilité, anxiété, angoisse, tension, irritabilité, peurs irraisonnées, dépression réactionnelle dites « nerveuse », troubles obsessionnels, boulimie, anorexie, crise de panique…
* **Physique :** Fatigue, maux de dos, sommeil perturbé, alimentation perturbée, pression artérielle élevée, eczéma, herpès, ulcère, gastrite, colite, diarrhée, migraine, céphalée, sueurs, angines, pathologie infectieuse, spasmophilie, douleurs articulaires, tensions musculaires, problèmes dentaires, vieillissement précoce, incidents cardiaques, troubles gynécologiques, troubles cutanés, cancers…

Avant d’en arriver à des symptômes aussi désagréables, il est utile de prendre consciences de ses « plus petits signaux personnels » de stress.

Prêtez plus particulièrement attention à :

🡺 Vos tensions musculaires (dos, mâchoires, mains, jambes, diaphragme…)

🡺 Votre respiration (rythme, amplitude, blocage,…)

## 3) 4 modes de réponse au stress

Lorsqu’un agent stresseur survient (est considéré comme agent stresseur tout stimulus que l’individu ressent comme une menace et impliquant une nécessité forte d’adaptation), nous disposons de 4 grands modes d’action ou réaction pour traiter cet événement.

La façon dont l’individu réagit à la situation est influencé par :

* La manière dont il la perçoit et donc la signification qu’il lui donne
* Les aptitudes apprises par le passé dans des cas similaires et donc des automatismes de réponses ancrés chez la personne

**Mode 1.**

Réaction immédiate à l’événement ou dans les heures suivantes – (fuite, affirmation de soi, recherche de solution,…).

🡺 L’énergie est consommée dans l’action.

**Mode 2.**

Modification de l’interprétation de l’événement (dédramatisation, relativisation, prise de recul ou recherche des points positifs dans l’événement).

🡺 Cette tactique évite que l’événement prenne trop d’ampleur dans notre tête.

**Mode 3.**

Extériorisation décharge des tensions :

**3.1** Vers une tierce personne (demande de soutien, confidence, colère incontrôlée vers quelqu’un qui « prend pour les autres »…)

**3.2** « Mise à la terre » (sport, arts, relaxation, loisirs, activité corporelle…)

🡺 L’énergie stockée est libérée de façon délibérée

**Mode 4.**

Somatisation, maladies dues à l’épuisement de la résistance physique.

🡺 Même si le corps a pu « disjoncter » et extérioriser à sa manière le stress, cela reste le mode le plus néfaste à long terme.

## 4) 13 conseils contre le stress

* Aimez ce que vous faites, vous le ferez mieux. Fixez-vous un but et essayer de l’atteindre en fonction de vos capacités d’adaptation.
* Faites l’inventaire de vos facteurs de stress et essayez d’éliminer ceux qui sont responsables de contraintes et de frustrations inutiles.
* Ne cherchez pas à plaire à tout le monde, vous n’y arriverez pas.
* Soyez d’abord vous-même, ne vous forcez pas à vivre un monde qui n’est pas le votre. Vous dépenserez inutilement de l’énergie d’adaptation.
* Faites-vous plaisir et pensez à vous.
* Sachez, s’il le faut vous soustraire à votre entourage, interrompre une réunion, une communication téléphonique, dire non,…
* Dites ce que vous pensez, sentez, ressentez, ne le gardez pas pour vous.
* Résolvez vos problèmes, ne les fuyez pas et ne les remettez pas au lendemain, ni à autrui. Sinon, vous allez subir le stress de la rumination et de la culpabilisation.
* Préparez vos changements et évitez des changements importants et rapprochés. Trop de changement à la fois, c’est trop de stress.
* Introduisez des « zones de stabilité » dans votre emploi du temps qui n’exigent aucun effort d’adaptation.
* Sachez vous isoler, vous détendre, faire des pauses,…
* Faites des exercices physiques, permettez à votre corps de bouger, de se libérer,…et respirez…
* Organisez votre charge de travail, ne sacrifiez pas le temps des loisirs.

## 5) Quelques moyens pour gérer le stress

**Niveau existentiel**

* Se fixer des buts pour chaque domaine de sa vie (personnel, professionnel, familial, loisirs, santé, argent,…) et donner du sens à sa vie.
* Déterminer ses valeurs personnelles et savoir les communiquer aux autres.
* Utiliser le plus possible son sens de la créativité.

**Niveau intellectuel**

* Loisirs culturels et détente (musique, lecture, cinéma, expositions, théatre…)
* Entamer un travail passionnant et enrichissant intellectuellement
* Anticiper et préparer les situations jugées stressantes ou les changements prévus
* Dédramatiser, relativiser
* Visualiser un paysage relaxant, une image positive et encourageante. S’évader mentalement

**Niveau relationnel, affectif et social**

* Avoir un support social (associations, clubs,…)
* Accepter e exprimer ses émotions, son ressenti
* Rire, faire preuve d’humour et de fantaisie
* Oser dire non
* Se donner le droit au plaisir, s’occuper de soi

**Niveau physique**

* Sport, activités et mouvements corporels
* Activité en pleine nature (marche, pêche, jardinage…)
* Pauses, repos, sommeil équilibré, vacances, voyages
* Équilibrer son alimentation
* Ne pas réprimer les mouvements naturels et instinctifs : bailler, s’étirer, crier, pleurer
* Pratiquer le plus souvent la respiration
* Se relaxer, s’isoler dans un lieu calme avec une lumière douce
* Écrire, griffonner, froisser du papier, dessiner, taper sur un punching ball
* Ouvrir la fenêtre, sortir, marcher

**Et…en général**

* Modifier l’agent stressant – intervenir dès que possible
* Eviter trop de défis ou de changements simultanés
* Se donner du temps
* Alterner action et détente
* Extérioriser le plus souvent les situations qui vous « restent sur le cœur ».

# Travailler ses représentations négatives

Les techniques de coaching cognitif permettent de faire évoluer les croyances limitantes (ou représentation négatives) qui peuvent être génératrices de stress. Ces croyances sont des « micro-théories » que le coaché a fabriqué sur :

* Lui-même : ce qu’il pense qu’il est, qu’il n’est pas ou qu’il devrait (absolument) être / avoir / obtenir / devenir / faire / accomplir / montrer / ressentir.
* Autrui : ce qu’il pense que les autres sont, ne sont pas ou devraient (absolument) être / faire.
* Le monde / son entreprise / son environnement : ce que le coaché pense qu’ils sont, ne sont pas ou devrait (absolument) être, la façon dont ils fonctionnent ou devraient fonctionner, ce qui les caractérise, etc.

Afin de déstabiliser et de remplacer ces visions problématiques par des versions plus aidantes, les techniques cognitives vont s’attacher à montrer qu’elles sont fausses, non confirmées par les faits et contre-productives. En effet, ces visions initiales ont pour caractéristique de s’opposer à la mise en œuvre du plan d’action visé par le coaching, il est des lors nécessaire de les faire évoluer.

## 1) La construction de la réalité

La notion de réalité est un sujet complexe qui alimente les débats depuis la naissance de la philosophie. Aujourd’hui, la majorité des philosophes et des scientifiques estiment que l’observateur à une influence considérable sur ce qu’il prétend observer. La réalité serait donc à géométrie variable et le monde que nous appréhendons serait en grande partie, une création de notre esprit.

Watzlawick (1976) s’inscrit dans ce courant de pensée et il nous propose deux niveaux de réalité : la *réalité de premier ordre* qui correspond à ce que nous recevons directement de nos sens ; une sorte de « réalité brute » et la *réalité de second ordre* qui correspond à l’univers des significations que nous donnons aux choses ou aux évènements. La *réalité de second ordre* constituerait à une sorte de filtre que l’observateur viendrait déposer sur la *réalité de premier ordre.* Dans le modèle constructiviste, la réalité de l’observateur serait une (re)construction de la réalité.

Les constructivistes estiment qu’il n’y a pas de bon ou de mauvais décodage de la réalité mais plutôt des décodages qui nous aident et qui démultiplient notre potentiel et d’autres qui nous bloquent ou nous limitent. Il est donc inutile de chercher à trouver ce qui est vrai ou faux mais plutôt ce qui est bénéfique et qui fonctionne.

Nous allons donc maintenant nous attacher à travailler les représentations négatives/croyances qui peuvent nous bloquer dans nos actions.

## 2) Le modèle ABC d'Ellis

D’après le modèle d'Ellis, ce n’est ni la situation, ni l’adversité qui provoque directement un mal-être émotionnel. Ce sont plutôt les pensées/croyances/représentations que nous avons sur le monde.

En ce sens, le modèle ABC nous apprend à mettre en ordre notre perception de la réalité et à percevoir clairement la relation entre pensées et émotions.

Selon Ellis, Le A représentait le déclencheur, l’adversité ou le problème. Le B représenterait nos pensées et nos croyances, et le C serait les conséquences comportementales et émotionnelles de ces pensées.

### Comment exploiter cette approche?

Il faut dans un premier temps définir une situation stressante ayant une forte charge émotionnelle. Il faut ensuite suivre les phases présentées ci-dessous :

**PHASE N°1 : EVÈNEMENT DÉCLENCHANT (A)**

Résumez de façon factuelle la situation concrète qui vous a posé « problème » (que verrait une caméra ?).

Note : on ne demande ici que des « faits bruts » : pas d’interprétation ou de ressentis associés à ces faits.

**PHASE N°2 : CONCEQUENCES (C)**

Décrivez les émotions, les pensées automatiques (les pensées incontrôlables qui vous passent par la tête) et les comportements qui ont été les votres durant la situation (A).

* Exemples d’émotions : colère, frustration, tristesse, angoisse, déception.
* Exemples de pensées automatiques : « que va-t-il penser de moi ? », « je ne suis pas à la hauteur », « je suis en train de faire n’importe quoi et tout le monde est en train de se dire cela ».
* Exemples de comportements : agresser verbalement une personne, claquer la porte, ne pas répondre, ne pas faire le travail qui devait être fait, évitement.

🡺 Quelle sont les CONCEQUENCES EMOTIONNELLES liées à cette situation :

🡺 Quelle sont les CONCEQUENCES COGNITIVES (ce qui vous traverse l'esprit lors de la situation problématique) :

🡺 Quelle sont les CONCEQUENCES COMPORTEMENTALES :

**PHASE N°3 : CROYANCES NON ADAPTEES / IRRATIONELLES (B)**

Ecrivez votre croyance sous-jacente à vos pensées automatiques et qui a généré vos émotions et vos comportements (C).

Exemples :

(1) une exigence dogmatique : « il faut », « il est impératif », « obligé », absolus »

(2) une catastrophisation : « c’est terrible », « c’est dramatique », « c’est horrible »

(3) une faible tolérance à la frustration : « je ne peux pas le supporter »

(4) un jugement global d’Autrui et de vous-même : « je suis / il est nul »

🡺 Quelle est votre croyance au regard de la situation?

*Pour avancer davantage dans la déconstruction de la croyance, nous allons utiliser deux phases complémentaires (D et E).*

**PHASE N°4 : CRITIQUE DES CROYANCES (D)**

Analysez de façon critique votre croyance (B).

En quoi cette croyance est-elle à l’origine :

- Des émotions ressenties (C) durant la situation (A).

- De vos pensées automatiques (C) durant la situation (A).

- De vos comportements adoptés (C) durant la situation (A).

Posez-vous aussi entre autres les questions suivantes :

- Critique « scientifique » : où sont les preuves concrètes que ma croyance est vraie ? Ma croyance est-elle en phase avec la réalité ?

- Critique « pragmatique » : où cette croyance me conduit-elle ? Cette croyance est-elle aidante ou source de comportements d’échec ?

**PHASE N°5 : CROYANCES ADAPTEES / RATIONNELLES (E)**

Recherchez une croyance "plus aidante" ou plus rationnelle de type :

- préférence non dogmatique : « je préfère », « je voudrai », « je souhaiterai »

- évaluation juste du caractère négatif : « c’est pas de chance », « c’est dommage »

- tolérance à la frustration : « je n’aime pas cela mais je peux le supporter », « je peux faire face »

- absence de jugement global d’Autrui / de soi-même : « les autres et moi-même sommes des êtres humains faillibles »

|  |
| --- |
| *Vous pouvez également vous dire que la situation qui vous touche a touché d'autres personnes avant vous, et qu'elles s'en sont remises, qu'elles ont oublié, qu'elles ont rebondi...*  *Par ailleurs, connaissez vous le nom d'une personne qui a toujours réussi? ...* |

🡺 Quelle croyance rationnelle pouvez-vous mettre en lumière par rapport à votre situation problématique.

## 3) Les 10 croyances irrationnelles les plus répandues

Ellis présente les 10 croyances irrationnelles à l'origine selon lui de la plupart des troubles émotionnels. Il propose par la suite une argumentation pour les réfuter et des croyances rationnelles de substitutions. Ces 10 croyances sont les suivantes :

1/ le besoin d'approbation

2/ le perfectionnisme

3/ le fait de croire que les gens doivent absolument être fair play sinon ces personnes sont mauvaises

4/ le fait de croire qu'il faut être déprimé devant les difficultés du quotidien

5/ il n'est pas possible de contrôler ses émotions

6/ il convient de s'inquiéter devant le danger

7/ le choix de la facilité permet d'être heureux

8/ le passé continue à avoir une influence dans la vie quotidienne

9/ tolérer faiblement les frustrations de la vie quotidienne

10/ on peut être heureux en choisissant de ne rien faire.

# Maîtriser son stress en utilisant des techniques de respiration

## 1) Technique de respiration classique

Une des méthodes les plus connues pour gérer son stress consiste à effectuer des exercices de respiration. La respiration est très importante, une bonne respiration est garante d’un bon état de santé. Elle permet de mieux gérer le stress quotidien et retrouver son calme intérieur. C’est la base de toute méditation.

**Comment s’y prendre ?**

1. S’installer confortablement, couché lorsque c’est possible ou alors assis le dos bien droit et les pieds posés à plat au sol.
2. Fermez les yeux, détendez-vous le plus possible et prenez conscience des points de contact de votre corps avec le support (dos, tête, mains…).
3. Commencez à inspirer par le nez en gonflant le ventre
4. **Bouche fermée, gardez l’air pendant quelques secondes**
5. **Expirez par la bouche en rentrant le ventre**
6. **Bouche fermée, restez les poumons vides pendant quelques secondes**
7. **Répétez les étapes 4, 5 et 6 pendant 5 à 10 minutes**
8. **Pendant cet exercice, imaginez l’air qui entre dans vos poumons et qui oxygène les différentes parties de votre corps**
9. **Il est probable qu’au bout de quelques minutes, des pensées vont probablement venir vous occuper l’esprit. Dans ce cas, accueillez les tranquillement et imaginez une main qui les saisit pour les poser loin de votre conscience. Lorsque c’est fait, reconcentrez vous sur votre respiration.**

## 2) La technique du 4-7-8 pour s’endormir plus facilement

Pour trouver le sommeil plus facilement, apprenez à moduler votre respiration.

Voici la marche à suivre:

1. Nous pouvons effectuer cet exercice dans n'importe quelle position, mais si vous faites le choix de vous assoir, installez-vous le dos bien droit et les pieds au sol.

2. Expirez par la bouche tout l'air contenu dans vos poumons. Vous êtes maintenant prêt pour expérimenter le 4-7-8.

3. Fermez la bouche et inspirez tranquillement par le nez en comptant (dans votre tête) jusqu'à 4.

4. Retenez votre souffle en comptant jusqu'à 7.

5. Expirez par la bouche en comptant jusqu'à 8.

6. Répétez plusieurs fois cette respiration en 4-7-8.

La méthode 4-7-8 est une méthode d'endormissement puissante car elle fournit plus d'oxygène qu'une respiration classique au système nerveux parasympathique, qui est sursollicité en phase de stress. Cette technique permet d'accéder plus facilement à un état de détente physiologique. Par ailleurs, en amenant l'esprit à se focaliser sur la respiration, avec cette méthode de comptage en 4-7-8, on ne pense à rien d'autre qu'à son souffle, ce qui court-circuite les pensées désagréables génératrice de stress.