

Stress

Le fuir ou le combattre

Il fut un temps où le stress répondait à notre instinct de survie. Aujourd'hui, l'héritage de nos ancêtres nous fait plus de mal que de bien. S'attaquer au stress chronique n'est pas facile mais n'en est pas moins indispensable.

Jürg Lendenmann

Imaginez: vous descendez une côte au volant de votre véhicule, vous voulez ralentir mais les freins ne fonctionnent plus. Votre cœur bat la chamade, votre respiration s'accélère, les muscles de votre nuque, de votre dos et de vos épaules se nouent, vous êtes en nage, vous avez la bouche sèche, une boule dans le ventre et les jambes qui tremblent: vous présentez les mêmes réactions physiques que celles de nos ancêtres les chasseurs, qui, à l'âge de pierre, devaient faire face à un prédateur. Leur vie dépendait alors de leur capacité à réagir vite, par la fuite ou le combat.

Alerte maximum

Lorsque le stress est intense, une réaction en chaîne se produit. Les premières réponses sont déclenchées par nos zones cérébrales les plus archaïques, le tronc cérébral (ou «cerveau reptilien») et le système limbique (lié aux émotions), avant même que le cortex cérébral, apparu plus récemment au cours de notre évolution, ait le temps d'évaluer la situation. Dans les situations d'extrême urgence, nous agissons de manière «automatique», sans réfléchir.

Les premières réactions de stress impliquent des impulsions nerveuses et des neurotransmetteurs comme la noradrénaline. Peu après, les hormones du stress telles que l'adrénaline et le cortisol sont sécrétées. Elles accélèrent, entre autres, la perfusion sanguine au niveau du cœur, des muscles et du cerveau qui sont ainsi mieux alimentés en énergie et en nutriments. Le corps émet de la sueur afin d'empêcher toute surchauffe éventuelle. Dans le même temps, toutes les fonctions corporelles qui ne sont pas nécessaires à la réponse combat-fuite fonctionnent au ralenti. C'est le cas, par exemple, du désir de reproduction (libido), ou encore des organes excréteurs, qui se relâchent et peuvent nous amener à «faire dans notre pantalon» suite à une grosse frayeur.

Nous ne sommes plus à l'âge de pierre

A l'âge de pierre, la capacité à se mettre en alerte équivalait à une meilleure chance de survie; une fois le danger passé, le corps se remettait à fonctionner normalement. Il en va tout autrement de l'homme moderne, assis de-

vant son ordinateur ou au volant de sa voiture: les réserves mises à disposition suite au stress (sucre, acides gras libres) ne sont pas brûlées par une activité physique adaptée. Résultat: si les déclencheurs du stress perdurent, le sucre et la graisse finissent par boucher les vaisseaux sanguins, le système immunitaire s'affaiblit, le risque de diabète augmente

Sommaire du dossier

p. 13 – 15

Stress

Le fuir ou le combattre

p. 17 – 19

Usé à petit feu

Comment le stress mène au burn-out

p. 20 – 21

Exit le burn-out

Vive la nature et les bons soins

p. 22 – 23

w^o-care

L'intégration professionnelle durable

p. 24 – 25

Bon à savoir

Autour du stress et du burn-out



Comment le stress affecte le bien-être au travail

Selon une analyse des réponses aux tests de stress de stressnostress.ch, les motifs de stress les plus fréquents au travail sont: l'interruption de l'activité, une trop forte charge de travail, les tensions et les conflits non résolus, l'absence de considération – petites marques d'attention sous forme de reconnaissance, de statut, de récompense, de soutien – et le manque de temps pour planifier et s'organiser sérieusement.

Les troubles les plus fréquemment cités sont les suivants:

- Troubles émotionnels et/ou psychiques:
humeur irritable, difficulté de «décrocher» après le travail, réactions excessives.
- Troubles psychosomatiques:
fatigue générale, douleurs dans la nuque, les épaules ou le dos ainsi que troubles du sommeil.

Source: stressnostress.ch,
voir l'article «Bon à savoir»
en page 24



En cas de fort stress durant une longue période, la productivité diminue et le burn-out n'est pas loin.

en raison du niveau élevé de cortisol dans le sang, etc. Le stress de longue durée peut non seulement provoquer des symptômes physiques, mais aussi des troubles psychosomatiques tels que la dépression et l'épuisement professionnel (burn-out).

Le stress est toujours mauvais

Le Dr Hans Selye, pionnier de la recherche sur le stress, a dit un jour que le stress est le piment de la vie. Une opinion que conteste Ivars Udris, professeur des sciences de l'organisation et du travail à l'EPF de Zurich, pour qui l'idée de stress positif (eustress) serait certes populaire mais scientifiquement infondée. L'eustress serait en effet assimilé ou confondu avec la notion de «défi». Quand nous parlons de stress, nous voulons signifier le mauvais stress (distress), celui qui peut avoir un impact négatif sur nos performances et notre santé. Mais qu'est-ce que le mauvais stress? Selon Ivars Udris, le distress se produit lorsque nous avons le sentiment de perdre le contrôle de la situation ou lorsque nous ne parvenons plus à répondre aux demandes qui nous sont faites.

Des facteurs qui aboutissent au stress

Les situations et les demandes qui peuvent conduire au stress sont appelées des facteurs de stress. Des événements considérés comme positifs peuvent également constituer une source de stress.

Parmi les facteurs de stress les plus courants, citons: le décès d'un être cher, le divorce ou la séparation, les difficultés financières, le chômage, le mariage, le déménagement, un conflit avec un proche, la naissance d'un enfant, la retraite ou encore le stress sur le lieu de travail (voir encadré). Ces facteurs aboutissent au stress suivant leur intensité mais aussi en fonction de la personnalité de chacun. Premier point déterminant: les ressources dont une personne dispose. Par là, on entend notamment l'attention dont elle a fait l'objet pendant la petite enfance, les expériences positives qu'elle a acquises en faisant face à des situations stressantes, sa confiance en soi, son niveau d'énergie, sa marge de manœuvre, son cadre temporel et le type de méthodes dont elle dispose ainsi que le soutien social et l'appréciation qui l'entourent. Deuxième point tout aussi important: l'évaluation personnelle de la situation et les stratégies d'adaptation, autrement dit les efforts qui vont permettre d'éviter ou d'atténuer la situation stressante.

Rides, bruxisme et lombalgie

Pour déterminer si quelqu'un est stressé et à quel point, des questionnaires existent (voir article «Bon à savoir», page 24) ainsi que des mesures de la tension artérielle, du rythme cardiaque, de la variabilité de la fréquence cardiaque et divers indicateurs que l'on retrouve dans le sang et la salive. Le stress affecte le corps, le comportement, les pensées et les émotions. Les principaux symptômes de stress comprennent les tensions musculaires, le bruxisme (grincement des dents), la lombalgie (mal de dos), les douleurs aux points faibles de l'organisme, mais aussi la nervosité et les émotions négatives. Plus le stress est aigu, moins les victimes se sentent bien et moins elles sont satisfaites de leur vie. Nous avons tous des signes avant-coureurs du stress: apprendre à les reconnaître nous permet de les contrer plus rapidement.

Moins de stress – pour plus de bien-être et de joie de vivre

Différentes méthodes et pratiques peuvent vous aider à vous relaxer, à vous

réguler et à vous équilibrer en cas de stress. Essayez différentes options et retenez celles qui sont efficaces ou construisez votre propre programme anti-stress en associant des éléments issus de différentes méthodes.

La gestion du temps peut vous aider à déployer vos forces plus efficacement et de manière plus ciblée et à donner ainsi plus de poids aux zones habituellement négligées (pauses, vie familiale, vacances, équilibre entre vie privée et vie professionnelle). Veillez aussi à dormir suffisamment.

Une alimentation basique avec plus d'aliments alcalinisants comme les fruits et légumes et moins d'aliments acidifiants comme la viande et les produits céréaliers s'avère bénéfique en cas d'hyperacidité due au stress.

Le soutien émotionnel – compassion et empathie – est très important dans les périodes de stress.

Le développement spirituel permet de prendre de la distance par rapport au quotidien.

La psychothérapie peut vous aider à mieux comprendre et gérer les déclencheurs de stress.

L'exercice et le sport vous changent les idées tout en dopant la libération des neurotransmetteurs responsables de la relaxation.

Détente et pleine conscience: il existe une variété de techniques de relaxation, d'exercices de pleine conscience et de pratiques de méditation. Certains ont des milliers d'années, d'autres sont tout nouveaux, les uns placent davantage l'accent sur la relaxation mentale, tandis que les autres sont plus physiques. Soyez patient(e), même si vous n'obtenez pas les résultats escomptés dès le premier essai!

Notre sélection de A à Z: technique Alexander, training autogène, ayurvêda, biofeed-back, thérapie cranio-sacrée, eutonnie, méthode Feldenkrais, focusing, gélothérapie (thérapie par le rire), hypnose, massage, thérapie respiratoire selon Middendorf, neurofeed-back, thérapie par la polarité, qi gong, reiki, relaxation musculaire progressive, shiatsu, sonothérapie (thérapie par le son), tai chi, yoga, méditation zen.