

FAIRE CORPS AVEC LE STRESS

Isabelle Chassin

Psychothérapeute en analyse psychocorporelle dynamique

Introduction

Je suis très heureuse d'être parmi vous aujourd'hui et vous remercie d'être venus écouter ma conférence qui s'intitule Faire corps avec le stress !

J'ai travaillé pendant plus d'une vingtaine d'années dans le secteur des communications, à titre de directrice de relations publiques, de journaliste, des milieux de travail ou la fameuse « capacité de travailler sous pression » était pratiquement considérée comme une compétence.

Qui dit travailler sous pression sous entend la capacité de faire face à un certain stress dans notre quotidien au travail, augmentation de la charge de travail, courts délais pour boucler les dossiers, rémunération stagnante. Vous comprendrez sûrement ce que je veux dire. Un défi que j'ai relevé pendant plusieurs années jusqu'au jour où ma santé vivait des turbulences, anxiété devant les tâches à accomplir, insomnie, manque de concentration, perte de joie de vivre. J'ai réalisé que ce stress qui pouvait être source de défi, de dépassement s'était installé chez moi de façon chronique. En dehors du bureau, le quotidien devenait de plus en plus lourd : la lessive, la vaisselle, les courses, le ménage, le souper, les devoirs, le toit qui coule, la voiture qui flanche, les attentes aux supermarchés... j'en passe et des meilleures. Il était temps de changer ma façon de gagner ma vie. J'ai orienté ma carrière, vers d'autres centres d'intérêts plus écologiques : la massothérapie puis poussée par ma passion du lien corps-esprit et de la psychologie, j'ai entrepris une formation pour devenir psychothérapeute en analyse psychocorporelle dynamique, une approche qui tient compte des quatre plans de la personne : mental, émotionnel, corporel et spirituel. Une approche qui combine la verbalisation au travail thérapeutique avec le corps, en tant que mémoire des souffrances, blessures, angoisses et autres blocages.

Après cette courte présentation, vous comprendrez mieux pourquoi j'avais à cœur de faire cette conférence. En effet, bien que notre société devient de plus en plus consciente de la relation entre notre mental et notre corps, on privilégie encore beaucoup l'esprit analytique en laissant de côté les émotions et les réactions corporelles.

Alors comment lutter contre le stress qui envahit nos vies ? Les méthodes sont nombreuses, elles peuvent être cognitives, comportementales ou physiologiques. Celle que je vous propose aujourd'hui est en lien direct avec notre corps. Pourquoi ? Parce que lorsque nous avons à faire face à un agent stressant, nous savons que ce n'est pas important qu'il soit agréable ou non. Son effet dépend simplement de l'intensité de la demande faite au corps pour s'adapter, et de notre perception de cet événement.

Mon objectif principal est de vous faire prendre conscience de votre corps, de rester conscient de vos sensations corporelles. Pourquoi ? Parce que notre état intérieur fait appel à des représentations internes, autrement dit, notre perception passe par des filtres mentaux et émotionnels qui influencent notre comportement, nos décisions, nos actions. Par exemple, lorsque nous sommes contrariés, irrités, notre perception devient sélective et tout ce que nous recevons de l'extérieur accentue cette irritation entraînant des réactions de notre système physiologique. En étant relié à sa réalité corporelle, nous pouvons mieux agir sur notre état interne et par conséquent, en sachant comment intervenir par soi-même, il devient plus facile de prévenir et gérer le stress.

Je vous propose aujourd'hui d'expérimenter en direct les bienfaits d'un travail de relaxation. Pourquoi ? Parce que la relaxation intéresse le corps tensions musculaires, articulaires, respiratoires, autant que l'esprit en apaisant le défilement perpétuel des pensées, les anticipations négatives. En se relaxant, nous avons à notre disposition un moyen écologique

pour nous aider à retrouver un équilibre fonctionnel et un niveau d'énergie optimale pour un mieux être tant sur le plan personnel que professionnel.

J'espère que cette expérience vous permettra de prendre conscience des premières attitudes à mettre en place pour favoriser l'élimination du stress et améliorer nos capacités de concentration, notre créativité et la reprise en main de ce que nous avons de plus précieux : nous-mêmes.

Puis après cette expérience, je nourrirai votre mental en vous donnant quelques informations sur les répercussions physiques du stress ainsi que les différents symptômes émotionnels, mentaux et comportementaux.

Méthodes utilisées :

Relaxation :

La relaxation calme et régularise la respiration, ce qui permet de se détendre au niveau abdominal. Cette méthode nous demande de porter attention aux sensations physiques dans les différentes parties du corps. C'est un moyen thérapeutique curatif et préventif à la portée de tous. Après la relaxation on se sent régénéré, reposé et créatif. Pratiquée de façon régulière, on ressent un bien-être général qui nous accompagne au quotidien avec des répercussions positives sur le long terme.

Visualisation :

Elle approfondit la relaxation mentale qui découle de la relaxation physique. La visualisation permet aussi de désamorcer les stratégies d'échecs ou les idées noires obsessionnelles pour les remplacer par des images positives.

Qu'est-ce que le stress ?

« C'est un état de **tension** perçu à la fois de façon psychique et physique qui découle d'une situation dont nous n'avons pas le contrôle. Autrement dit le stress est présent quand nous dépassons la capacité personnelle de le gérer c'est-à-dire, soit de modifier la situation ou de s'y adapter ».

Nous le savons, le stress ne peut être complètement éliminé de nos vies. C'est un phénomène d'adaptation dont l'objectif principal est de donner une réponse appropriée en vue de

préserver notre intégrité physique et psychique. Nous savons aussi que le facteur stressant peut être autant positif que négatif, plaisant ou désagréable. L'effet du facteur stressant dépend de l'intensité faite à la capacité d'adaptation du corps.

En fait chacun d'entre nous réagissons différemment à des événements négatifs. Ce qui fait la différence entre un individu ou un autre, c'est sa perception des événements, elle-même influencée par notre âge, notre sexe, notre hérédité, notre histoire personnelle.

Le stress ne se définit pas seulement par le moment de son apparition mais surtout de sa durée. Nous nous intéressons ici au stress qui s'accumule et qui perdure dans le temps.

Les facteurs de stress :

- La nouveauté et l'imprévisibilité comme les changements rapides, positifs ou négatifs;
- Les menaces (agression, attaque, guerre, torture, viol, abus) et le danger réel ou non;
- Les catastrophes et désastres naturels, les accidents;
- La maladie, les pertes (deuil, exil, divorce, avortement)
- L'impression justifiée ou non de devoir réagir rapidement à une situation;
- Le manque de contrôle sur les événements, le sentiment d'impuissance;
- La précarité (emploi, chômage, pauvreté);
- L'épuisement (fardeau, soins à donner) ;
- Isolement social (solitude, séparation, incarcération);

Les stades d'évolution du stress :

Lorsqu'un événement est perçu comme menaçant, le corps se met en état d'alerte afin de mobiliser toutes ses ressources pour y répondre. Certaines de ces manifestations sont conscientes, d'autres inconscientes.

Les manifestations conscientes :

- Les muscles se tendent en prévision d'un affrontement, d'une fuite ou d'une réaction de stupeur;
- Le rythme cardiaque s'accélère
- La tension artérielle s'élève

- Le sang se localise aux zones stratégiques
- Inhibition de la motilité intestinale

Les manifestations inconscientes

Lorsque les stimuli sont moins menaçants, que le danger est moins grand tels que ceux rencontrés dans les activités quotidiennes, sociales, professionnelles ou sportives.

- Le rythme cardiaque s'accélère
- La tension artérielle augmente
- Le tonus musculaire s'élève

Lorsque la situation stressante s'achève, le système nerveux enclenche une réaction de détente. Pour certaines personnes, les réactions au stress peuvent être intenses et durables même après la disparition du facteur stressant. La personne continue à y penser, à ruminer et avec le temps, il peut être de plus en plus difficile d'y faire face ce qui entraîne un déséquilibre dans leur fonctionnement personnel et professionnel.

Les coûts du stress

Les coûts humains :

Impacts sur le système musculaire :

- Sous l'effet du stress, les tensions musculaires s'installent dans la partie haute du corps : trapèzes, muscles du cou et de la mâchoire, dorsaux.

Le mouvement respiratoire est le premier exercice que font les muscles, si celui-ci est déficient ceci ne fera qu'accentuer les tensions musculaires déjà existantes.

- La respiration a une faible capacité, elle superficielle, haute thoracique
- La respiration abdominale faible
- Le bas du dos réagit comme s'il avait été coupé du haut du dos

Les tensions musculaires finissent par se maintenir à un niveau plus élevé que la normale entraînant une sensation de tonus musculaire élevé (hypertonie musculaire). Ceci peut rendre la personne hyperactive avec des réactions excessives et trop impulsives. La relaxation ne se produit que très lentement et notre perception des choses, des événements est biaisée.

Atteintes sur l'organisme :

symptômes physiques

- Troubles du sommeil
- Troubles menstruels
- Désordres sexuels
- Troubles digestifs ou colites spasmodiques
- Troubles cardiaques
- Douleurs musculaires et spasmes : tendinites, claquages et crampes.

Symptômes émotionnels et mentaux

- Les pensées sont perturbées, elles ont toutes la même urgence, notre rythme est perturbé
- Agitation
- Irritation
- Indécision
- Inquiétude
- Anxiété
- Manque de joie
- Mélancolie
- Perte de concentration
- Faible estime de soi

Symptômes comportementaux

- Perception négative de la réalité
- Désorganisation
- Relations plus difficiles
- Tendance à l'isolement
- Abus de télévision ou distractions
- Consommation accrue de tabac, caféine, alcool, sucre, chocolat, drogues
- Évitement des situations changeantes
- Difficultés à prendre des pauses

Les coûts pour l'entreprise :

En plus de nuire à la santé des employés, le stress négatif a des impacts financiers pour l'entreprise. D'après les recherches faites par les réseaux canadiens de politique publique, les absences liées au stress coûteraient 3,5 milliards de dollars par année aux employeurs.

Parmi les impacts du stress au travail, on note :

- Plus d'absentéisme
- Des retards
- Un taux de roulement des employés plus élevé
- Perte de productivité
- Des équipes plus difficiles à gérer
- Des réclamations d'invalidité plus élevées

- Des frais juridiques et de gestion plus importants

Conclusion

J'espère vous avoir convaincus que nous avons le pouvoir d'agir sur le stress. Beaucoup d'entreprises ont déjà mis en place un programme de mieux-être dans leur milieu de travail. Toutefois, je crois que la gestion du stress est une responsabilité partagée. C'est donc à chacun d'entre nous de s'engager vers une meilleure connaissance de soi. Bien entendu, pour que cela

soit le plus efficace possible, je vous recommande de répéter le plus souvent possible ces exercices de détente. Grâce à la répétition régulière, le cerveau intègre mieux ces expériences comme des automatismes et finissent par devenir des réflexes qui s'activent inconsciemment en cas de besoin. C'est un chemin à emprunter pour renforcer son estime de soi et retrouver son équilibre et être plus heureux au travail et dans sa vie. Je vous souhaite une excellente fin de congrès.

Référence bibliographiques :

Seyle Hans, Stress sans détresse, Les éditions La Presse, 1974
Janssen, Thierry, La solution intérieure : vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit, Fayard, 2006
Pallardy, Pierre Vaincre fatigue, stress, déprime et protéger son cœur, Publisher Pocket, 2005
Crèvecoeur, Jean-Jacques, Le langage de la guérison, Éditions Jouvence, 2000
Boutot Martine, Le Stress, Le Massager, février 2009
Tremblay Jean-Claude, Les fondements de l'analyse psychocorporelle dynamique, EQFP 2000
Lapointe, Roxanne, Thérapies contre le stress, Éditions Québecor, 2005
Site internet, Santé Canada