

LE STRESS

Le stress est un phénomène naturel et indispensable. Il s'agit de la réponse d'adaptation aux agressions de différente nature appelées stressseurs auxquelles nous sommes exposés. Il implique donc la nécessité de s'adapter physiquement, émotionnellement et mentalement aux changements, aux événements et aux différentes formes d'agression auxquelles nous sommes confrontés.

FONCTIONNEMENT

En présence de stressseurs, l'organisme réagit par une réaction d'adaptation évoluant en trois phases :

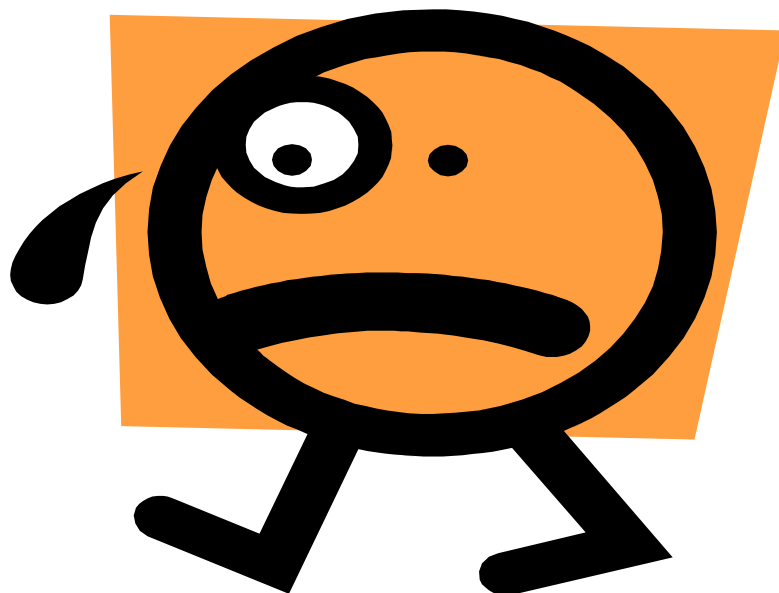
- *La réaction d'alarme, qui prépare le corps à l'action*
- *La période de résistance, durant laquelle le corps s'organise en tension*
- *La phase d'épuisement, caractérisée par la fatigue.*



SYMPTÔMES PHYSIQUES

- ✚ *Front crispé*
- ✚ *Mâchoires serrées*
- ✚ *Gorge serrée*
- ✚ *Tension dans la nuque*
- ✚ *Maux de tête*
- ✚ *Tension dans les épaules*
- ✚ *Tremblement des mains*
- ✚ *Maux de dos*
- ✚ *Fatigue*
- ✚ *Transpiration excessive*
- ✚ *Bouffées de chaleur ou frissons*
- ✚ *Palpitations cardiaques ou tachycardie*
- ✚ *Pression sanguine élevée*
- ✚ *Nausées*
- ✚ *Perte d'appétit*
- ✚ *Insomnies, sommeil difficile*

- ✚ *Nervosité*
- ✚ *Irritabilité*
- ✚ *Difficulté à s'exprimer*
- ✚ *Difficulté à prendre des décisions*
- ✚ *Perte de motivations*
- ✚ *Manque de confiance en soi*
- ✚ *Fuites et évitements*
- ✚ *Isolement*



EFFETS DU STRESS

STRESS POSITIF

- *Vigilance*
- *Energie positive*
- *Motivation*



- *Maîtrise*
- *Confiance en soi*
- *Performances*
- *Dynamisme*

EFFETS DU STRESS

STRESS NEGATIF

- *Tension dans les muscles du visage*
 - *Mauvaise respiration*
 - *Sensation d'étouffement*
 - *Mains et pieds froids*
 - *Fatigue musculaire*
 - *Surmenage*
- *Epuisement*
- *Troubles du sommeil*
- *Troubles de l'appétit*
- *Manque de motivations*
- *Tristesse et peur*



L'ANXIÉTÉ



*La racine du mot anxiété dérive du mot latin **angere** qui signifie opprimer, étrangler. Et, en effet, les sensations d'oppression ou de malaise dans la poitrine, qui remontent parfois vers la gorge, constituent le symptôme le plus courant de l'anxiété.*

L'anxiété est une émotion, le stress, par contre, ne peut être réduit à des émotions même si souvent il en est le

² Tiré du dictionnaire médical des éditions Bordas

responsable. Un individu qui est soumis à une situation stressante, répétitive et à laquelle il n'arrive pas à s'adapter de manière satisfaisante, va ressentir de l'anxiété.

SYMPTÔMES

- ✚ Palpitations*
- ✚ Envie de pleurer*
- ✚ Oppression dans la cage thoracique*
- ✚ Hyperventilation*
- ✚ Etourdissements*
- ✚ Fatigue*
- ✚ Nausées*
- ✚ Mauvaise déglutition*
- ✚ Tensions musculaire*
- ✚ Maux de tête*
- ✚ Crispations*
- ✚ Agitation*
- ✚ Frustration*

- ✚ *Idées noires*
- ✚ *Evitement = Fuite, jugement, regard des autre*
- ✚ *Isolement*
- ✚ *Anticipation des événements*
- ✚ *Rumination*
- ✚ *Sentiment de culpabilité*
- ✚ *Peur du jugement d'autrui*
- ✚ *Vulnérabilité*

*Combattre l'épreuve pour la
chasser épuise alors que
l'accepter apaise*

EFFETS DE L'ANXIETE

- *Tristesse*
- *Peur*
- *Angoisse*
- *Pleurs*
- *Colère*
- *Perte de l'estime de soi*
- *Culpabilité*
- *Idées suicidaires*
- *Maladies = Dépression, phobies etc....*



EXERCICES

DE

RESPIRATION



ET DE

RELAXATION

LA RESPIRATION

La respiration est la base du développement de nos capacités physiques et psychiques. Elle est donc essentielle à notre équilibre physique et mental, ainsi qu'au maintien de notre harmonie.

Exercices selon document Laurent

REFLEXE APAISANT OU RELAXATION

Le réflexe apaisant est utilisable en présence de toute forme de stress et autant de fois qu'on le souhaite. Il produit une modification profonde et immédiate dans la manière d'appréhender la situation stressante. On peut garder son calme dans les situations difficiles.

- 1. Gardez votre poing droit ou gauche ou sous tension pendant 20 secondes environ et respirez profondément*
- 2. Posez une main sur votre poitrine et l'autre sur le bas du ventre.*
- 3. Inspirez profondément, laissant l'air remplir la totalité de vos poumons tout en gonflant le bas du ventre et non le haut de la poitrine.*
- 4. Expirez tranquillement. L'expiration doit être plus longue que l'inspiration.*

POUR



DETENDRE LE CORPS ET

L'ESPRIT IL EST

ESSENTIEL DE REVENIR A

L'INSTANT PRESENT

6

⁶ Tiré du livre de Charly Cungy : savoir gérer son stress

EXERCICE CONTRE L'INSOMNIE

- 1. Fermez les yeux et expirez profondément*
- 2. Imaginez une nuit chaude et calme, un champ dans lequel vous êtes allongé.*
- 3. Respirez profondément*
- 4. Détendez-vous à chaque respiration et expiration*
- 5. Ne cherchez pas absolument à dormir, restez allongé et laissez votre corps se détendre.*



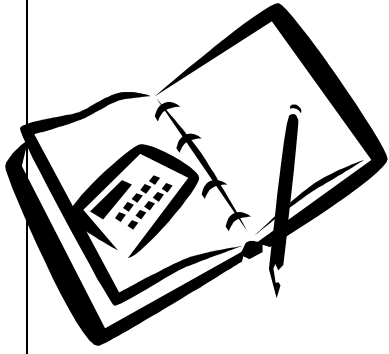
EXERCICES CONTRE L'ANXIETE

- 1. Vous vous allongez sur le dos, les bras le long du corps, jambes décroisées*
- 2. Vous posez une main sur l'abdomen, l'autre sur la poitrine*
- 3. Vous expirez à fond en vidant les trois étages respiratoires*
- 4. Puis vous inspirez lentement par le nez en remplissant d'abord l'étage abdominal, puis l'étage thoracique, enfin le scapulaire*
- 5. Vous expirez par la bouche le plus lentement possible. Pour vous aider, imaginez que vous avez devant la bouche une paille dans laquelle vous soufflez vous soufflez doucement.*
- 6. Plus votre expiration sera lente et douce, plus votre respiration sera calmante grâce à l'hypo-oxygénation qu'elle produira*

- 7. Après une série de 5 respirations effectuées sur ce rythme, vous pouvez vous concentrer sur une image qui, pour vous évoque le calme la détente et l'harmonie*
- 8. Inspirez tout ce calme, puis expirez doucement*

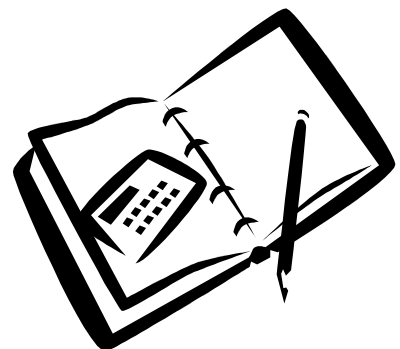
Ne forcez pas l'expiration vous ne devez à aucun moment être essoufflé.





BIBLIOGRAPHIE

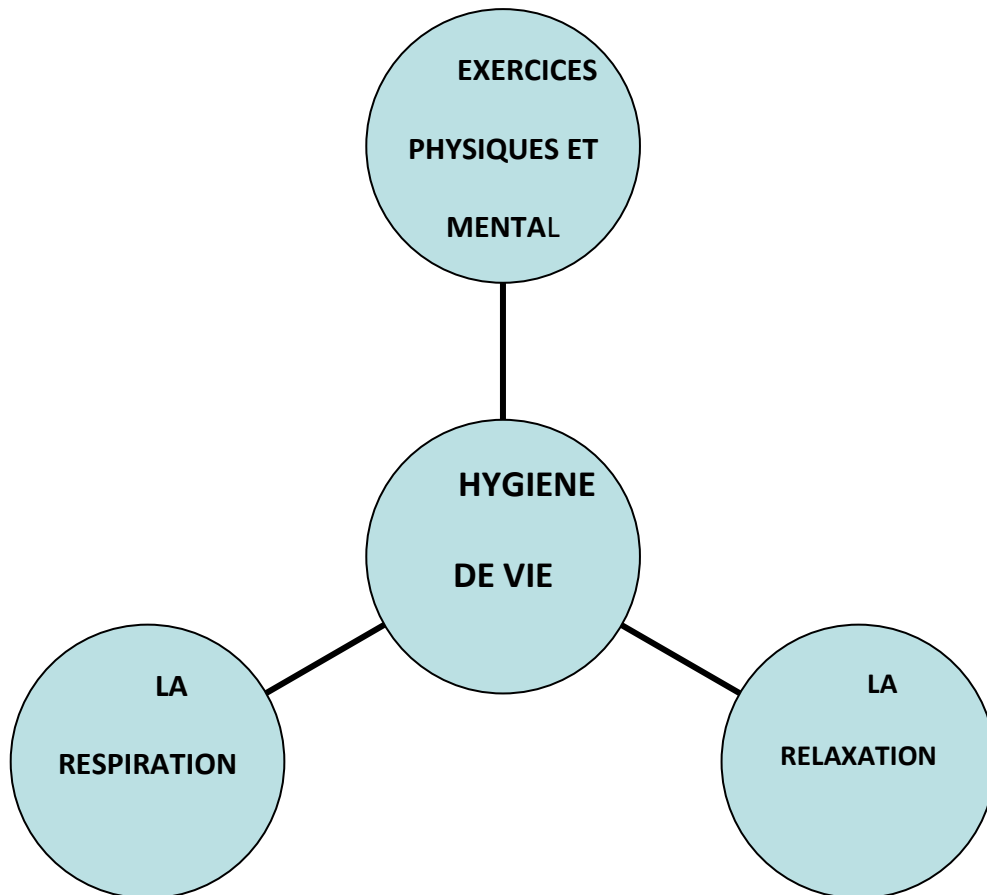
- ❖ **Savoir gérer son stress du Dr. Charly Cugy** Ed. Retz
- ❖ **La réponse apaisante au stress de Riba Francis** Ed. Jouvence
- ❖ **Soigner le stress de Servant Dominique** Ed.
- ❖ **Anxiété et troubles anxieux de Graziani Pierluigi** Ed.
- ❖ **Savoir se relaxer de Nitya Lacroix** Ed. France L.
- ❖ **Respirez pour mieux vivre de Sandra Stettler** Ed. Jouvence
- ❖ **Bien respirer de Jacques Choque** Ed. Amphora
- ❖ **Mon cahier anti-stress de Sobrecase Thierry** Ed. Hachette
- ❖ **Gérez votre stress de Roucoules Sylvie** Ed.



LA CAISSE A



OUTILS



QUESTIONNAIRE

Quelle est ma définition du stress ?

Comment le stress négatif se manifeste t-il ?

Quels sont mes outils pour le diminuer ?

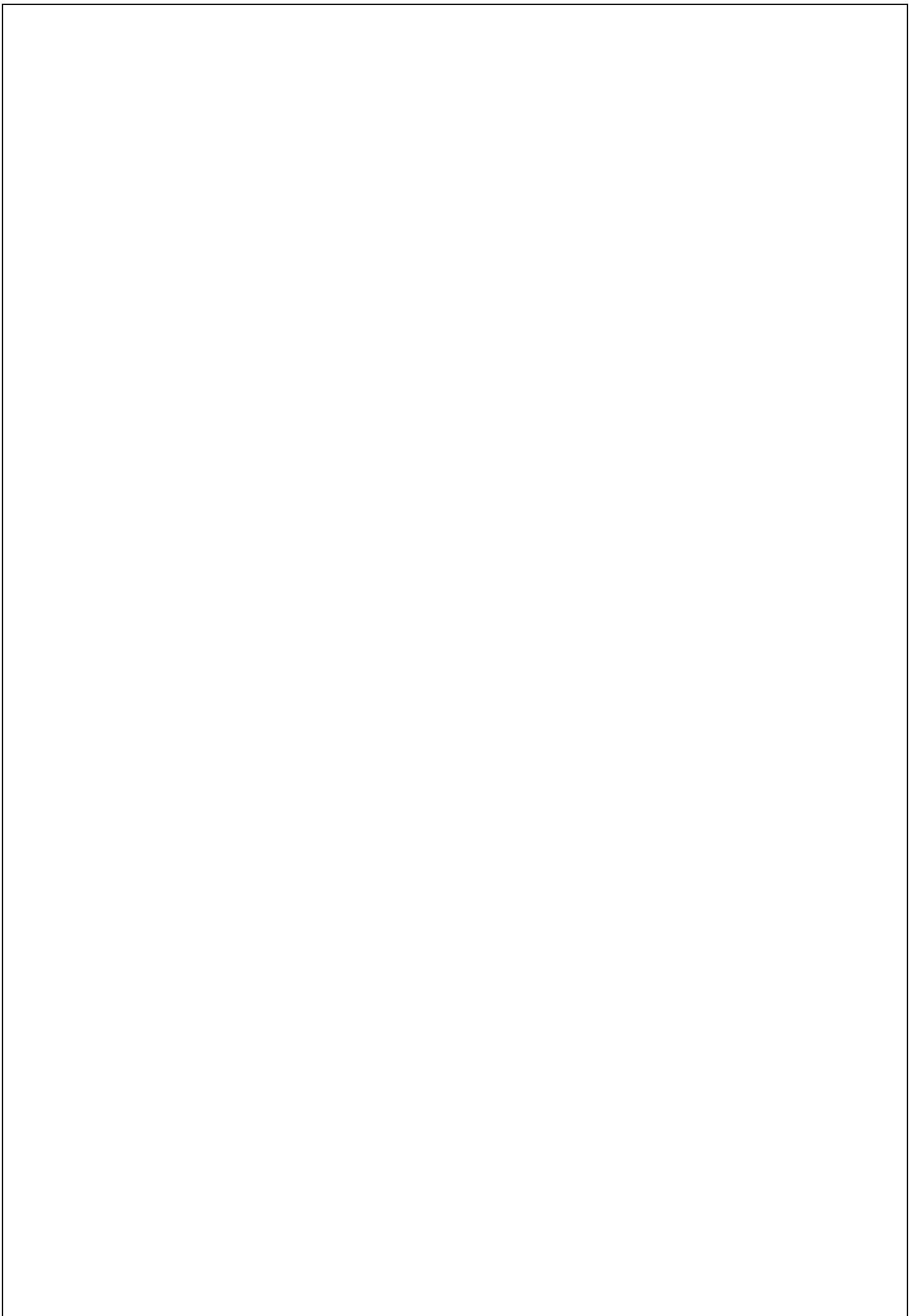
Quelle est ma définition de l'anxiété ?

Quels en sont les symptômes physiques ?

Que puis-je faire face à l'anxiété ?

Que représente pour vous une bonne hygiène de vie ?

Que vous a apporté ce cours ?



INDEX

- I. Définition du stress*
- II. Fonctionnement*
- III. Symptômes physiques*
- IV. Effets positifs ou négatifs*
- V. Définition de l'anxiété*
- VI. Fonctionnement*
- VII. Symptômes physiques*
- VIII. Effets*
- IX. Exercices*
- X. La caisse à outils*
- XI. Bibliographie*
- XII. Questionnaire*