



VIBRA SUCCES

MODULE 4 : LE STRESS



VIBRACOACHING-
VANESSA GONZALVO



C'est quoi le stress :

Tout naturellement, lorsque l'on évoque le concept de stress, on pense immédiatement à un trouble émotionnel pouvant avoir des conséquences néfastes sur notre santé.


Or, contrairement à l'idée commune que l'on s'en fait, le stress n'est pas forcément mauvais pour nous. Il existe également un bon stress qui nous permet de nous dépasser dans certaines phases de notre vie.

Exemple de réaction de stress

Les objectifs des commerciaux sont élevés, voire assez difficiles à atteindre :

Certains vont prendre ce » défi » comme un challenge. Ils vont redoubler d'efforts et se remettre en question par rapport à leurs techniques de vente pour finalement atteindre avec fierté leurs objectifs.

D'autres vont immédiatement penser qu'ils n'y arriveront pas et vont avoir un sentiment de peur, d'anxiété face à l'avenir. Le stress apparaît. Cet exemple souligne un fait important: le stress est déclenché selon notre façon de percevoir une situation donnée.

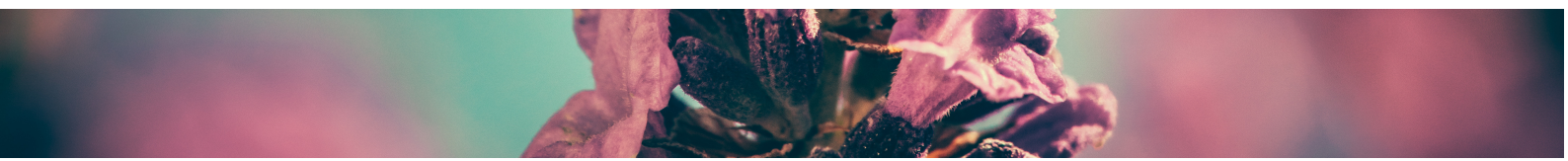




Ainsi, bien que certaines situations provoquent systématiquement un stress (perte d'un être cher, divorce, déménagement...), d'autres situations peuvent être appréhendées différemment selon les personnes (changement d'emploi, atteinte de nouveaux objectifs, départ à la retraite...).

On peut différencier le bon stress du mauvais stress à ses fruits : aux émotions qu'il suscite en nous. Un mariage peut provoquer un stress mais les émotions qui y sont attachées – joie, euphorie, plénitude – sont positives.

À l'inverse, si l'on se sent constamment » stressé » au travail parce qu'on subit un harcèlement moral et que l'on éprouve des émotions de peur, d'angoisse, de rejet face à son travail, c'est un mauvais stress par définition et il convient de tirer la sonnette d'alarme, pour éviter au plus vite le déclenchement des pathologies liées au mauvais stress.




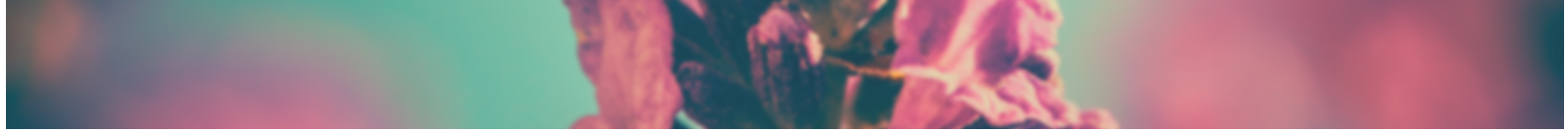


Vous avez dit » stress oxydatif »

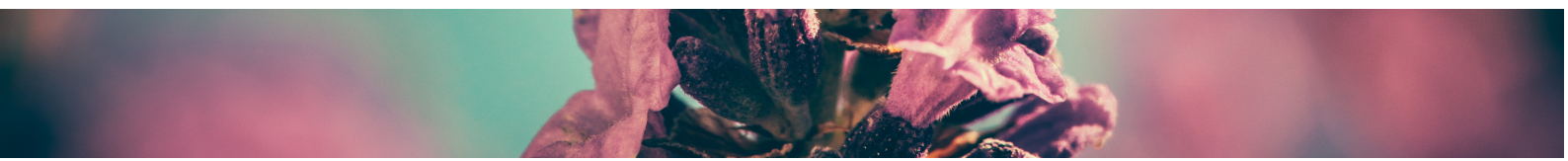
Le stress oxydatif se définit comme une agression chimique de notre organisme. Même si tout le monde sait que notre organisme est constitué de molécules dont certaines se désagrègent au fil des années provoquant le vieillissement cellulaire, il existe cependant d'autres molécules qui empêchent le vieillissement trop rapide de nos cellules.

Cette explication très schématique permet de comprendre qu'il existe des radicaux libres mais aussi des éléments permettant de freiner leur multiplication dans notre organisme et le vieillissement prématuré de celui-ci ou la maladie. Ainsi un bon équilibre des deux permet à notre organisme de se maintenir en bonne santé. C'est lorsqu'il y a un excès d'agression chimique et que l'organisme n'arrive plus à évacuer le trop-plein de toxicité interne qu'apparaît le stress oxydatif.





Les éléments pouvant accélérer ce processus sont : le tabac, la pollution, certaines drogues et le stress tel que nous l'avons défini plus haut. Le stress pouvant être un facteur déclenchant de stress oxydatif pour l'organisme et entraîner des pathologies telles que: maladies cardiovasculaires, inflammations, et dans certains cas, cancers, il est d'autant plus urgent d'apprendre à déceler les symptômes du stress et surtout de combattre le stress au plus vite. Pour y réussir, des méthodes préventives sont à notre disposition.






Stress: des différences selon les individus

Depuis les travaux de **Hans Selye** et l'apparition en 1956 de la notion de stress avec son ouvrage intitulé » Stress of life » (le stress de la vie), on peut dire que le stress est un sujet qui a fait couler beaucoup d'encre, à en juger par les ouvrages qui paraissent sur le sujet.

Mais aussi au regard des événements récents qui ont marqué l'actualité et où on a pointé du doigt le stress en milieu professionnel comme ayant un lien avec les suicides de certains salariés.

Pourtant, il est possible de gérer son stress : apprendre à en repérer les symptômes pour mieux combattre son stress, ou encore utiliser les méthodes de prévention naturelles lorsque l'on se sent exposé à une vague de stress.





Sommes-nous tous égaux face au stress ?

Certaines études ont montré que non.

Un événement particulier peut, chez certains, être légèrement contrariant alors que, pour d'autres, il peut devenir un facteur de stress important.


En fait, le degré de stress que nous vivons dépend en grande partie de la façon dont nous accueillons un événement ou une situation problématique.

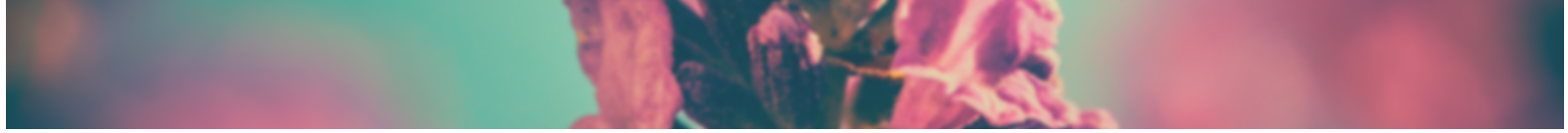
Exemple de stress selon la situation

Deux personnes se retrouvent coincées dans l'ascenseur, leurs réactions peuvent être complètement différentes.

Pour l'une, ce sera la » goutte d'eau » de la journée qui fait déborder le vase et elle s'écritra » il manquait vraiment plus que ça » et se mettra à pester et à gesticuler dans tous les sens, ce qui fatalement ne fera qu'accroître encore plus son stress.

Pour l'autre, ce sera un incident mineur, et elle prendra son mal en patience en se disant que sitôt qu'elle aura appuyé sur l'alarme, quelqu'un viendra débloquer l'ascenseur.






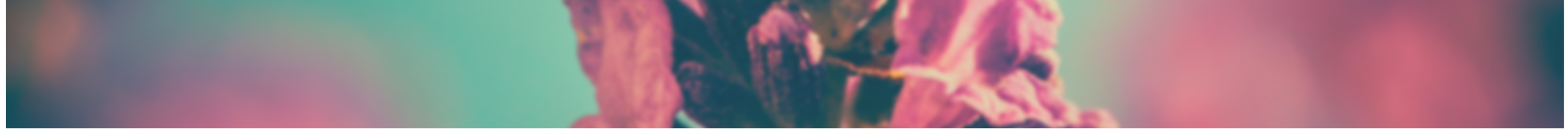
On pourrait ajouter un troisième exemple : en imaginant qu'une personne claustrophobe se trouve justement dans cet ascenseur et qu'elle ferait littéralement une crise d'hystérie.

Mais nous n'envisageons pas, dans le cadre de cette rubrique, qu'une personne qui fasse tout son possible pour gérer son stress prenne l'ascenseur, alors qu'elle se sait claustrophobe !

Exemple de stress selon l'état de la personne
La même personne cette fois peut réagir de façon différente au stress selon son degré de fatigue ou son état de santé.


Reprenons l'exemple de l'ascenseur: la même personne qui peut sembler relativement calme une première fois, réagira peut-être de façon diamétralement opposée une autre fois, si elle est particulièrement fatiguée, ou si elle est grippée et ne se sent pas prête à affronter une panne d'ascenseur.





Lors d'un événement stressant, où l'on se trouve dans une impasse et où l'on ne peut ni fuir ni combattre, il faut donc admettre qu'une part subjective de nous-mêmes entre en jeu et va déterminer ensuite le niveau de stress que nous allons supporter et la durée.

Même un événement plus grave qu'une panne d'ascenseur, comme par exemple un divorce ou un deuil, peut – bien qu'il soit toujours douloureux – nous démontrer que la part subjective joue un rôle fondamental : certains se laisseront complètement submerger après un divorce, sur une longue durée, alors que d'autres prendront toutes les mesures possibles pour reprendre » le dessus ».





Les symptômes du stress

Apprendre à reconnaître les symptômes du stress permet de faire un premier pas vers la guérison. Il faudra ensuite déceler les facteurs déclenchant le stress, tant au niveau de notre vie personnelle que de notre vie professionnelle.

Avec une bonne gestion du stress, on peut arriver à empêcher que certains troubles bénins ne deviennent des pathologies beaucoup plus lourdes.

Explications.

Les symptômes du stress

Si vous ressentez:

fatigue;

difficultés à vous endormir;

problèmes de concentration;

nervosité;

irritabilité;

soudaine perte d'appétit;


ou au contraire, brusque besoin de manger plus et plus souvent;

excès (travail, nourriture, alcool, tabac...);

sentiment d'isolement;

soudaine déprime inexpliquée...

Vous êtes probablement sous le coup du stress. Cependant, il faut être mesuré, la fatigue ayant par exemple de nombreuses causes, de même la perte d'appétit, etc.






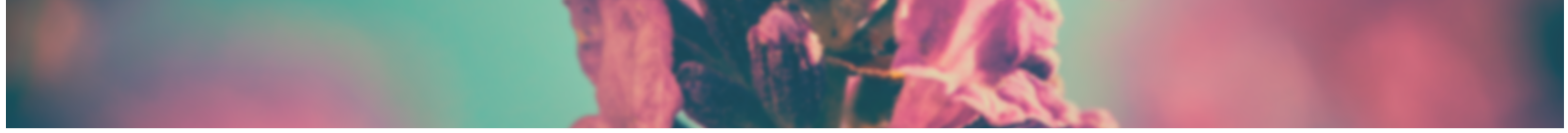
Analyser les symptômes du stress

Si vous constatez l'un ou l'autre de ces symptômes, interrogez-vous:

ces symptômes sont-ils passagers ou récurrents?
avez-vous reçu une nouvelle qui a pu déclencher
un stress entraînant ensuite ces symptômes?
êtes-vous habituellement en bonne santé?
avez-vous une bonne alimentation?

Selon Hans Selye, médecin reconnu comme une autorité mondiale dans les recherches sur le stress, la société change à un rythme tellement rapide que c'est devenu une nécessité d'apprendre comment faire face au stress d'adaptation au changement au travail et dans la vie sociale. »
Selon une étude du gouvernement américain 3 patients sur 4 consultent leur médecin pour des problèmes reliés au stress.






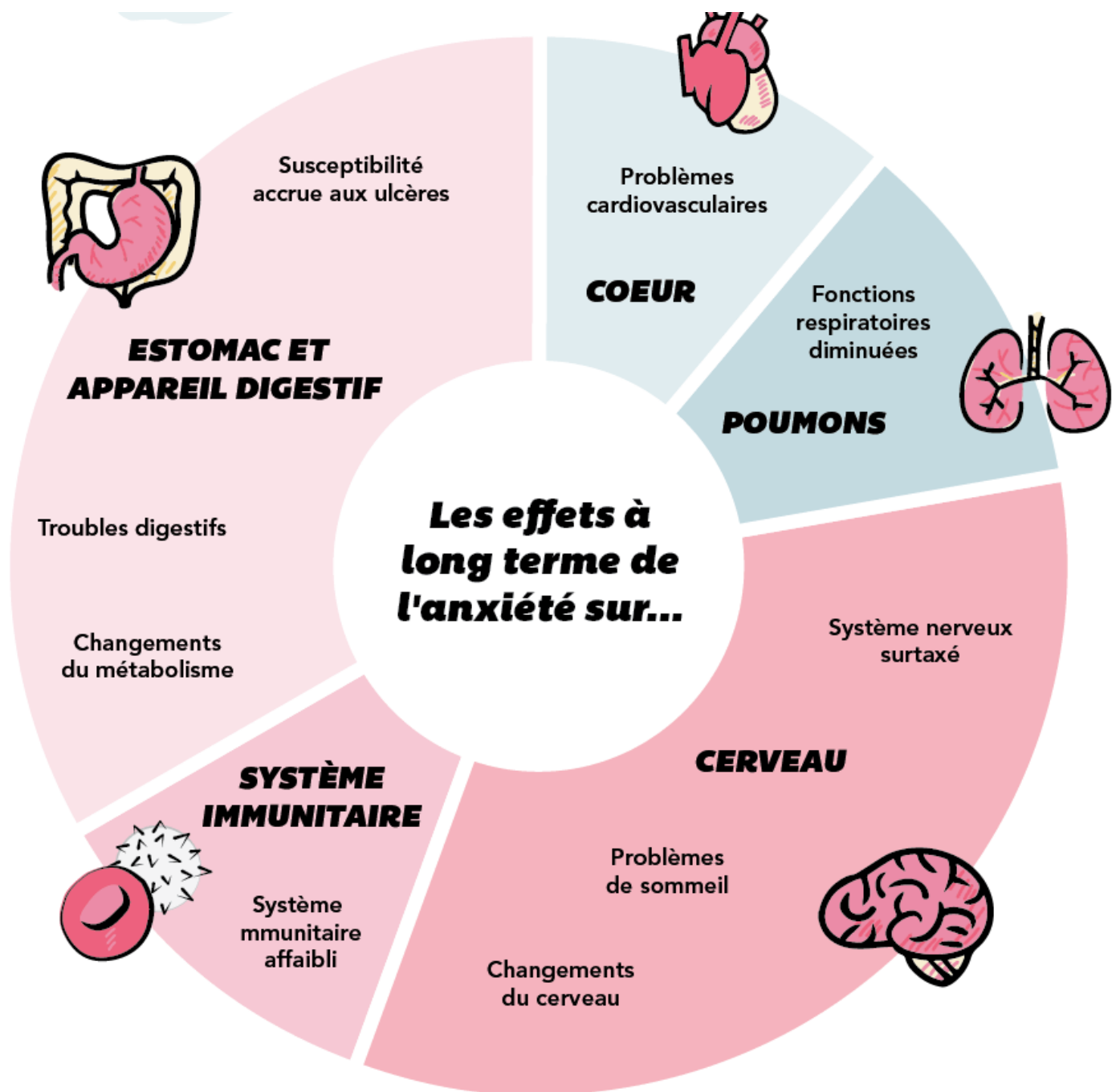
Daniel Goleman, psychologue et auteur du best-seller, »L'intelligence Émotionnelle » mentionne dans son livre que plus de 100 recherches scientifiques démontrent que la qualité de vie émotionnelle des gens a un impact direct sur leur niveau de santé.

Le docteur **Robert Eliot**, imminent cardiologue et directeur du centre de recherche médicale de l'Université du Nebraska à Omaha, et considéré comme un des plus grands spécialistes mondial sur le stress confirme d'autres recherches à l'effet que le stress joue un rôle prépondérant dans la production de cholestérol dans le sang.

Les conséquences de l'anxiété

L'exposition répétée à l'anxiété peut avoir de nombreuses conséquences. C'est que nous synthétisait le Huffington Post avec ce schéma





Sources: American Psychological Association, The New York Times Health Guide, University of Maryland Medical Center, National Institutes of Health, Anxiety and Depression Association of America
Illustrations: Getty, Alissa Scheller/The Huffington Post

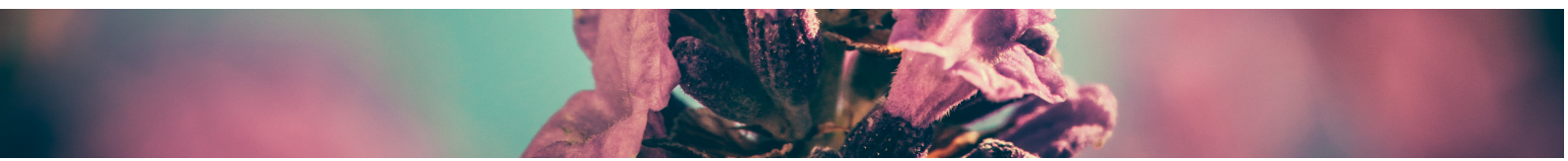
THE HUFFINGTON POST



Exercice 1 : TEST

Quelle stressée êtes-vous?

Répondez aux questions et découvrez à quel type vous appartenez !



1. J'ai une surcharge de travail :

- ☐ J'ordonne, je planifie, je suis réaliste.
- ☒ Je fais plusieurs choses à la fois.
- ☐ Je me laisse déborder, trop de travail me rend anxieux.

2. Je suis dans l'attente (cinéma, banque, téléphone) :

- ☐ Je ronge mon frein.
- ☐ J'en profite pour me détendre, me relaxer ou utiliser mon temps à quelque chose d'agréable.
- ☒ Je m'énerve.

3. J'ai une décision à prendre rapidement :

- ☒ Je fais ça à longueur de journée rapidement.
- ☐ Je prends dix minutes de réflexion pour évaluer la situation.
- ☐ Je panique.

4. Mon supérieur me fait une critique :

- ☐ Je prends cette critique comme une information qui me permet de changer quelque chose.
- ☐ Je me sens vraiment coupable.
- ☒ J'ai du mal à l'accepter et je réponds agressivement.

5. Un poste est à pourvoir qui pourrait être une promotion :

- ☐ J'aurais bien envie de postuler mais j'ai peur de ne pas être à la hauteur.
- ☒ Je postule car je pense que je suis plus capable que les autres.
- ☐ Je prends le temps de peser le pour et le contre et d'évaluer mes compétences.

6. Mon emploi du temps :

- ☒ Je suis surchargé, j'ai trop de choses à faire.
- ☐ J'équilibre ma vie personnelle et professionnelle.
- ☐ Je ne sais pas vraiment ce que j'ai à faire ni par où je vais commencer.

7. Face à mes collaborateurs :

- ☐ Je fais confiance aux autres en fonction de leurs compétences spécifiques.
- ☐ Je compte sur les autres car les responsabilités m'affolent.
- ☒ Je suis exigeant, je suis tatillon.

8. Mon supérieur me demande de venir travailler plusieurs samedis :

- ☐ Je dis oui à contrecœur, sans en dire plus.
- ☒ Je me mets en colère, c'est inadmissible.
- ☐ Je réponds simplement non, sans me justifier.

9. Je suis agressé par un collègue en réunion :

- ☒ Je démarre au quart de tour et je lui réponds violemment.
- ☐ Je suis blessé mais je ne laisse rien paraître.
- ☐ Je lui réponds calmement en recentrant sur le sujet.

10. Mon responsable me fait un compliment :

- ☐ Je l'accepte et je dis merci.
- ☐ Je me dis que je ne le mérite pas.
- ☒ Je me crois meilleur que les autres.

11. Je fais plusieurs choses en même temps :

- ☒ Je suis stimulé, j'aime faire plusieurs choses en même temps.
- ☐ Je suis paralysé.
- ☐ Je sais faire un choix.

12. Je suis en vacances :

- ☐ Je me sens bien et je profite de chaque instant.
- ☒ J'alterne les activités, sans répit.
- ☐ Je me sens sans entrain et j'ai du mal à récupérer.

13. Mon surnom est :

- ☒ La cocotte-minute ou le bulldozer.
- ☐ La force tranquille ou la plénitude de l'instant.
- ☐ Caliméro ou monsieur Pas-de-chance.


14. En famille :

- ☐ Je prends le temps d'écouter et je profite de l'intimité avec ma famille.
- ☒ Mes proches se plaignent de mes absences et de mon indisponibilité.
- ☐ Je m'ennuie et je me sens incompris.


15. Ce matin, rien ne va :

- ☒ Je râle toute la journée.
- ☐ Je rumine en silence.
- ☐ Je fais une pause et je retrouve mon énergie.


✓ Résultats du test

Vous avez une majorité de 

Vous êtes de type A. Plutôt extraverti, souvent agressif, suractif, dans la compétition. Vous exprimez toujours vos réactions, parfois de façon disproportionnée et colérique. C'est le profil des ambitieux et des perfectionnistes, qui réagissent par l'action. Le corps, lui, répond par un excès d'adrénaline, ce qui rend les « types A » peu sensibles aux dépressions nerveuses mais vulnérables aux accidents cardio-vasculaires.

Vous avez une majorité de 

Vous êtes plutôt de type C : introverti, renfermé, anxieux, plutôt passif et défaitiste. Votre réponse se manifeste par une absence de réaction ou par une inhibition. Sur le plan biologique, ce comportement se traduit plutôt par une sécrétion massive de cortisol et entraîne une baisse de défenses immunitaires. Les « types C » présenteraient plus de risques de rhumatismes, de dépressions, d'infections, voire de cancer.

Vous avez une majorité de 

Vous êtes de type B : vous savez évaluer les situations, faire des choix, relativiser et transformer les situations difficiles en apprentissage. Vous êtes capable de gérer votre stress. Ce livre est là pour vous aider à muscler ce profil.

Vous n'avez pas de profil majoritaire

Selon le contexte (professionnel ou familial) vos profils peuvent changer et présenter une combinaison des 3 profils.

■ Le type A : l'extraverti, le sanguin



C'est le profil du battant, toujours sur les nerfs, carburant à l'adrénaline et extériorisant son stress à coups de colère. Cette personnalité exprime ses émotions : elle est impulsive, agressive, toujours pressée, déteste attendre. Elle répond au stress par des réactions excessives. La moindre contrariété l'irrite, ses réactions sont disproportionnées. La responsabilité des événements est imputée à l'environnement extérieur et aux autres.

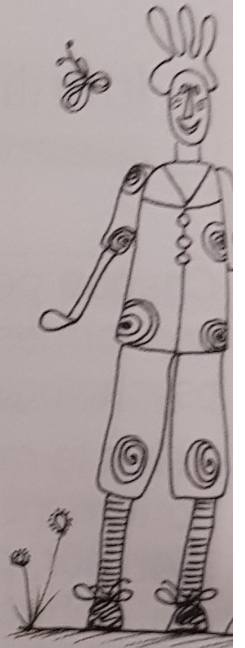
Le type A vit à un rythme accéléré, s'énervé facilement. Il recherche la compétition avec lui-même et avec son entourage. Perfectionniste, il court de défi en défi, voulant toujours faire plus, toujours faire mieux ou toujours plus vite. Impatient chronique, toujours dans l'action, il se détend difficilement. Il fonce et s'épanouit dans le travail, sacrifiant souvent sa vie familiale et affective.

Beaucoup de ces sujets sont candidats aux maladies cardio-vasculaires.

■ Le type B : la force tranquille, l'équilibre

Une personnalité du type B montre des réactions adaptées à la réalité. Elle est réaliste, positive et bien dans sa peau. Elle sait prendre du recul face aux événements. Elle contrôle naturellement son stress. Elle réagit avec calme, assurance et confiance face aux situations les plus inattendues. Elle investit l'énergie nécessaire à la résolution de ses problèmes. Elle est capable d'exprimer ses émotions à bon escient. Optimiste, elle voit la bouteille à moitié pleine plutôt qu'à moitié vide. Elle trouve un sens à sa vie et vit en harmonie.

Cet équilibre lui permet d'être moins exposée aux maladies.



■ Le type C : l'introverti

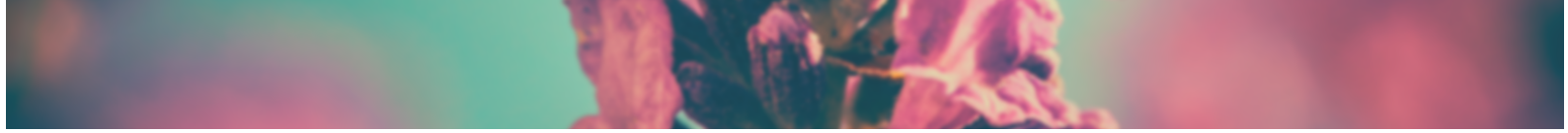
La personnalité de type C, à l'inverse du profil A, est habitée par le doute. Pas sûre d'elle, elle a tendance à refouler ses sentiments, son agressivité, elle interiorise, elle rumine. Elle s'empêche rarement et c'est souvent un faux calme qui cache sa souffrance. Plus patiente, moins pressée, elle n'attaque pas, elle se ronge de l'intérieur.

Elle sécrète trop de cortisol et est exposée à de nombreuses maladies : dépression, ulcère, allergies, voire cancer.

Vous avez probablement reconnu, au travers de ces descriptions, votre propre tendance. À noter cependant deux remarques.

On peut distinguer, dans le profil A, deux catégories :

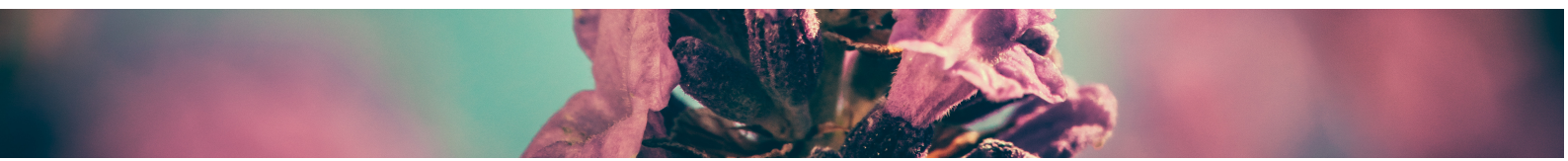
- le type A clairement exprimé ;



– le type A réprimé, dont les émotions sont spontanément violentes mais réprimées. Il rejoint alors le type C et risque de développer des pathologies propres à ce dernier.

Par ailleurs, une personne peut participer partiellement de ces trois profils, selon les moments de sa vie et les situations dans lesquelles elle se trouve.

Partageons ensemble vos résultats...





Exercice 2

Je vous invite à écouter l'audio sur la relaxation-visualisation des signes de reconnaissance.

Exercice 3

croyances limitantes : Ecouter le MP3

puis répondez à ses questions :

- Quelles sont vos croyances limitantes qui alimentent votre stress ?
- Quelles sont vos croyances positives qui vous évitent du stress ?

