

LA GESTION DU STRESS

On identifie deux facteurs à l'origine d'un stress

- **Les facteurs « externes »** : il s'agit d'un événement pénible bien identifié comme par exemple un deuil, un divorce, un examen. Il peut s'agir aussi d'un changement de vie important comme un déménagement, un mariage, une promotion ou une difficulté familiale, affective ou professionnelle...
- **Les facteurs « internes »** : qui sont les capacités de l'individu à faire face aux situations et à l'environnement. Les personnes sensibles ou anxieuses sont plus sujettes aux stress. Elles peuvent développer des « troubles anxieux » qui sont une forme de stress chronique.

Les effets du stress se manifestent dans trois dimensions :

- Des symptômes physiques :

Altération du sommeil, cauchemars, troubles digestifs et de l'appétit, palpitations, vertiges, crampes et douleurs musculaires, maux de tête...

- Des symptômes émotionnels et mentaux :

Agitation, irritation, colères, indécision, inquiétudes, angoisses, manque de joie...

- Des symptômes comportementaux :

Désorganisation, difficulté d'entreprendre, difficulté dans les relations, agressivité ou passivité, tendance à s'isoler, abus de café, de tabac, conduites addictives diverses...

Le programme anti-stress

La gestion du stress est un programme que vous pouvez mettre en œuvre par vous même. Il consiste tout d'abord par une prise de conscience de votre état, puis adopter des mesures « modératrices » de stress. Certains ouvrages peuvent vous aider pour cela. Enfin, en cas de stress important ou prolongé, le recours à un psychothérapeute « comportementaliste » peut être bénéfique pour vous aider à trouver une solution adaptée à vos problèmes.

1 Hygiène de vie :

Adopter une alimentation saine et équilibrée ; contrôler les abus et les conduites addictives.

Faire du sport ; au minimum de la marche à pied, une heure deux fois par semaine

2 Relaxation ou méditation :

Apprendre une technique de relaxation, au minimum, commencer par de la « respiration contrôlée ».

Site internet à consulter pour comprendre : COHERENCE CARDIAQUE

<https://www.coherenceinfo.com/pratiquer-la-coherence-cardiaque/>

Une Application gratuite à télécharger: RESPIRELAX

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.thermesallevard.respi_relax&gl=FR

Le site URGOFEEL :

<https://www.urgofeel.com/fr/>

L'appli: <https://apps.apple.com/fr/app/urgo-feel/id1157949351>

3 Consulter un psychothérapeute comportementaliste.

Les études cliniques ont démontré l'efficacité de ces techniques sur la gestion du stress et des troubles anxieux. Le thérapeute comportementaliste n'est pas un psychanalyste ; il vous « coachera » et vous guidera concrètement pour résoudre vos problèmes.

Site à consulter : annuaire de l'Association Française des Thérapies

Comportementales et Cognitives : <http://www.aftcc.org/>

4 Bibliothérapie :

Les ouvrages suivants, destinés au grand public, vous apporteront une meilleure compréhension et des solutions pratiques :

- 6 ORDONNANCES ANTI-STRESS : Les meilleurs remèdes de 6 experts
 - collectif dirigé par le Dr Pierre SETBON ; Editions THIERRY SOUCCAR

- SAVOIR GERER SON STRESS : des notions clés, des situations réelles, des solutions concrètes.
 - Dr Charly CUNGI ; Editions RETZ

- SAVOIR SE RELAXER : Avec un CD-ROM de relaxation. Des notions clés, des situations réelles, des solutions concrètes.
 - Dr Charly CUNGI ; Editions RETZ

- - MEDITER JOUR APRES JOUR : 25 leçons pour vivre en pleine conscience. Avec un CD-ROM.
 - Dr Christophe ANDRE ; Editions L'ICONOCLASTE

