



Kiné Ouest Prévention

1 Allée du Puits Julien, BP 112, 22590 PORDIC

Tel : 02.96.58.09.02. - Fax : 02.96.58.09.03.

kine.ouest.prevention@wanadoo.fr



Comprendre le stress pour mieux le gérer

Le stress peut être défini globalement comme une perturbation de l'équilibre, une interruption de l'enchaînement régulier des habitudes, qui forcent l'individu à tenter de retrouver son équilibre antérieur ou d'en atteindre un nouveau. Chaque individu est un être qui pense, qui ressent, qui observe constamment son univers et qui donne un sens à ce qu'il voit. Le processus du stress commence par un constat que fait l'individu à l'effet que sa relation avec l'environnement est modifiée. Cette modification présente trois caractéristiques: (1) l'individu perçoit une situation de défi ou de menace; (2) il considère que la bonne résolution de ce défi ou de cette menace est importante pour son bien-être; et (3) il n'est pas certain d'avoir les ressources nécessaires pour répondre à cette menace (Roskies, 1987).

Chaque personne a son propre style de gestion du stress. Il s'agit d'un ensemble de stratégies personnelles qui constituent sa manière habituelle de faire face aux différentes situations problématiques de la vie. Il arrive toutefois que ces stratégies familières ne suffisent plus. Chacun a donc avantage à développer une diversité de stratégies auxquelles il pourra avoir accès au besoin, et à éviter d'utiliser les stratégies de gestion du stress nuisibles telles que la consommation excessive d'alcool, la colère non contrôlée, la conduite automobile dangereuse.

Les moyens qui pouvaient suffire à une époque antérieure ou qui fonctionnaient avec certains types de stress peuvent s'avérer inefficaces dans une nouvelle situation.

Le stress est de plus un processus qui évolue, impliquant un effort d'adaptation dont l'individu a constamment à évaluer l'effet. Il ne s'agit pas de réagir "une fois pour toutes". Il s'agit au contraire de maintenir actif un processus d'adaptation.

Notons que le but de notre démarche n'est pas d'abolir complètement le stress et de l'évacuer définitivement de notre vie. Cela ne serait ni possible, ni souhaitable. Il s'agit plutôt de développer nos habiletés à le ramener à un niveau tolérable et à pouvoir faire ce que nous souhaitons malgré la présence d'un certain niveau de stress.

En évaluant le stress qu'ils affrontent, les gens oublient souvent le fait que les événements positifs peuvent aussi contribuer au stress. Pensons à la tension suscitée par le mariage, l'obtention d'un nouvel emploi, l'achat d'une nouvelle maison. Qu'il s'agisse du stress relié à des situations plaisantes ou désagréables, cela peut être utile de répartir les situations stressantes sur une certaine période lorsqu'on a le choix.

Au moment d'évaluer le stress qu'ils supportent, les gens négligent fréquemment d'en considérer la durée. Ils croient pouvoir tolérer longtemps une situation parce qu'ils l'ont auparavant tolérée pour une courte période. L'organisme peut se mobiliser pour affronter un stress élevé pendant un certain temps, mais si le stress devient chronique, il risque d'y avoir épuisement et peut-être maladie physique. Il ne faut pas confondre l'effort que l'on peut fournir à court terme avec celui que l'on peut fournir de façon soutenue. Les efforts à long terme demandent une planification incluant des moyens de se ressourcer et d'obtenir de l'aide.

Au stress s'ajoute souvent la frustration, c'est-à-dire le sentiment que nous éprouvons lorsque nous nous attendons à quelque chose qui ne se produit pas. On peut par exemple s'attendre à obtenir une reconnaissance qui ne se manifeste pas. Cela peut être un signal nous indiquant qu'il est temps de réviser nos attentes et qu'il faut prendre d'autres moyens pour satisfaire nos besoins.

L'ampleur du stress ainsi que la volonté de continuer à l'assumer seront déterminées non seulement par la difficulté "objective" de la tâche à exécuter, mais aussi par l'évaluation qu'il fait de ses capacités personnelles à affronter les problèmes associés au déficit. S'il se juge incapable d'affronter ce qu'il croit devoir faire, l'individu risque de voir augmenter son niveau d'anxiété, de dépression ou de colère, et de voir se détériorer sa santé physique.

Des pièges à éviter : Certains pièges risquent de vous désavantager et de vous amener vers un état de détresse psychologique : L'isolement - L'évitement - La froideur - La rigidité - Le contrôle - La colère - L'agitation. Bien qu'ils semblent parfois nous soulager à court terme, ces pièges augmentent le niveau de stress et de détresse dans notre vie.

Des attitudes positives

Heureusement, il y a aussi des attitudes positives qui vous seront utiles pour éviter ces pièges, diminuer l'intensité de la détresse et améliorer la qualité de votre vie. Il s'agit globalement 1) d'entretenir une relation amicale avec soi-même, 2) de cultiver son jardin relationnel et 3) d'utiliser sa raison et de percevoir les situations d'une façon nuancée. Voyons d'abord comment avoir une relation amicale avec soi-même : Nous pouvons trouver notre façon de nous faire du bien, entre autres en nous reposant lorsque nous en avons besoin. Cherchons activement à satisfaire nos besoins et à atteindre nos buts. Nous pouvons également accepter de partir d'où nous sommes, sans nous résigner à y demeurer pour le reste de notre vie. Cela nous demandera de faire le deuil de ce qui est impossible ou de ce qui n'est plus là. Nous pouvons nous faire notre propre idée de ce que nous souhaitons vivre, et assumer nos choix. Soyons notre propre avocat et notre propre juge. La vie peut être difficile, mais elle contient aussi de bonnes choses. Choisissons de croire et d'espérer. Voyons maintenant comment cultiver notre jardin relationnel : Il s'agit bien sûr de cultiver toutes sortes d'amitié. Donnons-nous l'occasion d'aimer et d'être aimé et acceptons l'aide d'autrui. Permettons aux gens qui nous entourent de réagir à ce qui nous arrive. Entrons en contact avec des gens qui vivent les mêmes désavantages que nous. Confions-nous à des gens de confiance. Méfions-nous des personnes ou des situations qui empoisonnent notre existence et revendiquons notre place.

Voyons finalement comment utiliser sa raison et percevoir les situations d'une façon nuancée : Cherchons d'abord de l'information de qualité. Recherchons les nuances et l'équilibre de la pensée. Recherchons activement le chemin qui nous permettra de continuer notre vie. Évitions de nous servir de nos limites comme excuses. N'exagérons rien. Recherchons à influencer positivement notre vie et notre entourage plutôt que de vouloir tout contrôler. Mettons de côté les questions inutiles ou sans réponse. Concentrons-nous sur ce que l'on peut faire à partir de maintenant et pour l'avenir. N'accordons notre attention qu'à ce qui le mérite.

Les techniques de gestion du stress.

Revenons sur la notion de stress en regroupant nos suggestions différemment. Lazarus et Folkman (1984) divisent les techniques de gestion du stress en deux grandes catégories: (1) les techniques orientées vers les problèmes, appropriées aux problèmes sur lesquels on peut agir ou aux situations modifiables, ne serait-ce qu'en partie, et (2) les techniques axées sur les émotions, qui peuvent s'avérer utiles lorsqu'il y a peu de chance de modifier la situation. Il y a toujours quelque chose à faire!

En vous familiarisant avec chacune de ces stratégies, vous découvrirez que certaines d'entre elles vous conviennent mieux que d'autres. Ce n'est pas surprenant. Comme chacun d'entre nous, vous avez sûrement une façon personnelle de faire face au stress. Martelli et ses collaborateurs (1987) ont souligné le fait que certaines personnes préfèrent des stratégies axées sur la tâche tandis que d'autres préfèrent celles axées sur l'aspect émotionnel et que d'autres enfin utilisent un mélange des deux types de stratégies dans des proportions variables.

Vous avez avantage à identifier votre style personnel pour faire face au stress. Vous constaterez aussi qu'à ces préférences personnelles s'ajoutent les caractéristiques de la situation stressante elle-même. Nous vous inviterons à vous demander si la situation peut-être modifiée ou si elle s'impose par son caractère inévitable. Dans le premier cas, une stratégie orientée vers les problèmes sera appropriée. Dans le second, le caractère inévitable de la situation stressante ou le fait qu'on ne puisse pas la modifier vous fera choisir une des stratégies orientées vers les émotions.

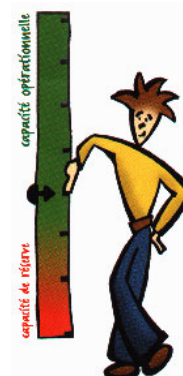
1. Orientées vers les problèmes :

- Amasser de l'information de qualité.
- Questionner ceux qui ont de l'information de qualité.
- Faire une liste de questions.
- Se faire accompagner.
- Consulter les institutions pertinentes.
- Conserver un point de vue critique.



La résolution de problèmes :

- Qu'est-ce qui me préoccupe ?
- Qu'est-ce que je veux ?
- Qu'est-ce que je peux faire ?
- Qu'est-ce que cela me donnerait et à quels coûts ?
- Qu'est-ce que je choisis ?
- Est-ce que je peux le faire ?
- Maintenant, je le fais !
- Est-ce que cela a été efficace ?



L'entraînement aux habiletés de communication : Dire non, Demander un changement (souhaits), Exprimer ses émotions, Répondre aux critiques

La gestion du temps - Faire un horaire incluant des activités agréables - Établir des priorités

La mobilisation du support des gens de l'entourage : Informer les gens de vos besoins précis
Remercier
Accepter que l'aide reçue soit imparfaite
Accepter que chacun vous aide à sa manière : confiance, loisirs, exécution de tâches, fourniture de moyens et de ressources.
Parler d'autre chose que de la maladie.

Les efforts pour changer l'environnement : Le rendre plus sécuritaire : Le rendre plus simple

Se retirer de l'environnement : Période de repos et d'intimité

2. Orientées vers les émotions

Détourner son attention : Lecture, marche, téléphone, visites, sport, bricolage

Rechercher le sens de ce que l'on vit : Aspect religieux
Se rappeler ses intentions
Ses valeurs et ses croyances

Prendre une distance émotionnelle : Regarder cela de plus loin, Humour, dédramatiser

Se comparer à d'autres personnes dans la même situation : Pas seulement à ce qu'elles réussissent. Surtout à ce qu'elles vivent de semblable.

Exprimer ses sentiments : À un confident
Aux membres de la famille

S'observer, Mieux se connaître : Se parler comme à un ami, Se donner des directives et des encouragements

Réviser ses critères d'évaluation afin d'éviter de se demander l'impossible.

3. L'entraînement à la relaxation

En guise de conclusion



Les pensées et les sentiments que nous avons au sujet d'un problème sont aussi importants que le problème lui-même en ce qui regarde l'impact d'un événement sur notre vie.

Lorsque nous traversons une situation difficile, il vaut mieux s'observer attentivement et voir comment nous pouvons influencer positivement le cours des événements en utilisant efficacement notre marge de manoeuvre.

Chaque fois que quelqu'un témoigne de sa détermination à profiter de la vie, malgré les difficultés et les limites, en utilisant pleinement ses ressources et celles de son entourage, il éveille chez les gens avec qui il entre en contact le goût irrésistible de faire de même, de vivre à plein, dans la direction qu'ils ont choisie pour eux-mêmes. Il transforme alors le monde en un lieu un peu plus agréable à vivre. C'est ce que nous pouvons tous faire en commençant à vivre à plein.