

En ces temps turbulents,  
préservons notre  
résistance au stress

## Êtes-vous stressé (e) s, actuellement ?

Oui... Je vous comprends. D'ailleurs, il y a de fortes chances que de nombreuses personnes le soi et c'est "normal" au regard de la situation actuelle.

Même si la réponse au stress provoquée par notre cerveau dépend de la façon dont nous interprétons individuellement cette situation, il est inutile de nous comparer aux autres.

Il n'y a pas de "j'ai raison" ou "je n'ai pas raison" de stresser.

➔ Alors, gardons notre focus sur nous.

## Qu'est-ce que le stress ?

C'est un mécanisme d'adaptation de notre organisme à notre environnement (situation dangereuse ou perçue comme telle).

Cette adaptation s'accompagne par une réaction physiologique de notre métabolisme.

Il s'agit essentiellement de la libération d'hormones (adrénaline et cortisol) qui permet à notre corps de mobiliser de l'énergie afin que nous puissions réagir à la situation menaçante par la fuite ou le combat.

## Les 4 facteurs stressants

Pour qu'une situation soit stressante, un ou plusieurs des 4 éléments suivants doivent caractériser cette situation.

**Contrôle faible** : nous avons l'impression de manquer de contrôle sur la situation, de ne pas pouvoir choisir, de décider ou en influencer l'issue.

**Imprévisibilité** : la situation nous paraît soudaine, inattendue, déstabilisante, elle nous bouscule.

**Nouveauté** : la situation nous semble complètement nouvelle, nous avons l'impression de ne jamais avoir vécu quelque chose de similaire.

**Ego menacé** : nous avons l'impression que notre personne, nos compétences, nos capacités sont mises à l'épreuve.

La situation liée à la COVID19, que nous vivons depuis presque un an, contient les 4 stresseurs (acronyme CINE) déterminés par Sonia Lupien, neuroscientifique canadienne, qui causent la libération d'hormones de stress (réponse de stress).

Ces facteurs stressants d'une situation (1 ou plusieurs simultanément) font en sorte que peu importe qui nous sommes, où nous sommes, l'âge que nous avons ou la profession que nous exerçons, nous allons stresser face à cette situation.

Plus il y a de facteurs de CINE qui caractérisent une situation, plus la situation est stressante.

## Les 9 indices d'une réponse de stress

- Pupilles dilatées
- Poils qui se dressent
- Rythme cardiaque qui s'accélère
- Respiration saccadée
- Muscles tendus
- Glandes sudoripares qui s'ouvrent (transpiration)
- Regard qui butine
- Mouvements d'impatience
- Pensées constamment tournées vers la "menace"

## Comment préserver notre résistance au stress ?

### • Lâchons ce que nous ne pouvons pas contrôler

Indéniablement, il y a des choses, par rapport à cette situation de la COVID19, qui ne sont pas sous notre contrôle. Il s'agit, par exemple, de :

- la durée de cette crise
- les impacts financiers, scolaires, sociaux
- ce qui va se passer dans le futur
- si les autres respectent ou non les règles sanitaires, les recommandations
- les actions ou réactions des autres

➡ Concentrons-nous plutôt sur les éléments sur lesquels il est possible d'avoir du contrôle : le respect des mesures de prévention de la COVID19 au travail et dans notre vie personnelle, le choix de nos activités, le maintien de bonnes habitudes de vie, les routines avec nos enfants etc...

### • Limitons notre exposition aux médias

Le rôle de notre cerveau, c'est de repérer les "menaces potentielles" pour pouvoir nous y adapter et par là, nous protéger, nous sécuriser.

De ce fait, nous pouvons tendre à nous exposer excessivement aux médias. Dans le même temps, le rôle des médias est de nous apporter des informations.

➡ Gardons un temps pour nous tenir informé (e) s puis faisons autre chose.

➡ Choisissons ce que nous regardons ou consultons ; certains médias, dans le but d'attirer notre attention, peuvent fabriquer des scénarios catastrophes.

➡ Modérons notre temps libre passé sur les écrans.

## • Évitons la rumination

Si nous ressasons toujours les mêmes pensées négatives quand nous sommes seul (e) s ou avec d'autres personnes (co-rumination), nous ne décrochons pas de la situation de la COVID19 et de ce qu'elle implique. À chaque fois que nous ruminons ou que nous co-ruminons, nous faisons face aux stressseurs CINE et nos hormones de stress augmentent.

La pensée négative ne résout pas le problème.

➡ Quand nous sommes en train de ruminer, pour sortir de notre flot de pensées négatives, nous pouvons, par exemple, nous mettre en mouvement ou nous concentrer sur une tâche ou encore, pratiquer la pleine conscience pour revenir ici et maintenant en prêtant attention à notre respiration.

➡ Pour les co-ruminations, limitons-les dans le temps et lors de nos échanges avec les autres, parlons aussi de ce qui va bien malgré la situation actuelle.

## • Soyons actifs plutôt que passifs

Nos habitudes de vie sont actuellement chamboulées et un peu de temps nous sera nécessaire pour recréer une certaine zone de confort.

Ruminer en boucle les pensées négatives, les aspects hors de notre contrôle, les problèmes futurs complique la recréation de cette zone de confort.

➡ Prenons cette récréation comme un défi.

➡ Identifions ce qui peut nous aider à rétablir, dans le respect des normes sanitaires, notre besoin de sécurité, de calme et de réconfort puis passons à l'action.

➡ Redéfinissons nos priorités, soyons flexibles et trouvons de nouvelles façons de nous adapter en mettant de côté la rigidité.

➡ Envisageons de nouvelles façons de faire, de nous organiser, de nous occuper puis mettons-nous en mouvement.

## • Restons en relation

Être en relation est un besoin humain fondamental et un élément essentiel à notre bien-être et à notre épanouissement.

➡ Continuons à communiquer avec nos proches, nos amis, nos collègues même si la pandémie peut nous séparer physiquement.

Nous sommes en 2021, ce qui veut dire que la technologie est quasiment accessible partout.

➡ Prenons avantage de cela et prévoyons avec notre entourage des appels, des échanges de messages ou des rencontres virtuelles.

## • Pratiquons une activité physique régulière

Toute activité physique apporte des bienfaits pour la santé et détend le corps et l'esprit grâce à la libération d'endorphines.

Par la pratique d'une activité physique régulière, nous utilisons l'énergie libérée par nos réponses de stress pour "évacuer" les hormones de stress et ainsi éviter qu'elles ne s'accumulent.

➡ Utilisons cette énergie et bougeons.

➡ Il peut tout simplement s'agir d'une marche rapide de quelques minutes, de monter et descendre les escaliers, à plusieurs reprises, ou de faire le tour du pâté de maison plusieurs fois.

➡ Ou encore, 15 minutes à danser, chez nous, sur une de nos chansons préférées, seul (e) s, avec notre conjoint (e), avec nos enfants suffisent à nous faire du bien.

### • Faisons preuve d'altruisme

Il a été prouvé que faire des activités pour aider son prochain en rendant service ou en faisant du bénévolat contribue à réduire de 30% la production des hormones de stress.

➡ Essayons d'aider les autres, de leur être attentifs, d'être là pour eux dans la mesure de ce qui est possible et de la sécurité sanitaire de tous. Rendre de petits services, c'est déjà une façon d'aider.

### • Pratiquons la gratitude

La gratitude nous éloigne du stress.

Les personnes qui éprouvent beaucoup de gratitude sont en moyenne plus heureuses et dorment mieux.

Elles ont plus d'espoir dans la vie, vivent plus souvent des émotions positives, sont plus empathiques, moins matérialistes, se remémorent davantage de souvenirs positifs et pardonnent plus facilement que les autres.

➡ Exprimons et éprouvons de la gratitude pour les choses qui vont bien dans notre vie malgré la pandémie : soyons reconnaissant (e) s de pouvoir continuer à travailler, apprécions le fait d'être en bonne santé, disons merci aux gens qui nous aident, exprimons des émotions positives à celles et ceux qui nous font nous sentir bien.

➡ Ou encore, prenons, chaque jour, le temps de noter 3 choses positives que nous avons vécues, dans notre journée, dont nous nous sentons reconnaissants (e) s, même en ces temps difficiles.

### • Sollicitons notre diaphragme

Le diaphragme est le muscle qui se trouve sous notre cage thoracique.

Lorsque nous inspirons suffisamment d'air pour gonfler notre ventre, nous sollicitons notre diaphragme.

Cela active notre système nerveux parasympathique qui calme notre réponse au stress.

➡ Pratiquons la respiration abdominale (par exemple : tous les jours pendant 5 minutes).

Cette respiration, lente et consciente, vient du ventre, le haut du corps ne bouge pas et c'est uniquement l'abdomen qui se gonfle et se dégonfle.

- Asseyons-nous dans une position confortable ou allongeons-nous sur le dos
- Posons une main sur notre poitrine et l'autre sur notre ventre
- Inspirons profondément et lentement par le nez en gonflant notre abdomen. Pour nous guider, nous pouvons compter 4 secondes d'inspiration
- Retenons notre souffle environ 1 seconde avant d'expirer
- Expirons doucement par la bouche. Pour nous guider, nous pouvons compter 4 secondes
- Re commençons le cycle autant de fois que nous le souhaitons
- Une fois terminé, relevons-nous tranquillement

### ➤ Pas pour nous la respiration ?

➤ D'autres activités sollicitant le diaphragme peuvent induire le même effet relaxant : chanter réduit de 60% les hormones de stress et écouter une musique relaxante entraîne inconsciemment une synchronisation de notre respiration avec le rythme de la musique.

### • Rions

Pour rappel, le rôle de notre cerveau, c'est de repérer les "menaces potentielles" pour pouvoir nous y adapter et par là, nous protéger, nous sécuriser.

➤ Peu importe l'activité que nous choisissons pour rire (regarder une comédie, lire des histoires drôles, raconter des blagues etc...) l'important est de faire quelque chose qui envoie le message suivant à notre cerveau : "Présentement, il n'y a pas de menace, alors, relaxe-toi".

Aussi, rire est un bon moyen de solliciter notre diaphragme.

### En guise de conclusion

Essayons de donner un sens à cette situation inédite en lui trouvant des aspects positifs et des apprentissages enrichissants.

Il y en a...

Continuons à faire ce qui est important pour nous, certes autrement qu'avant, et entretenons l'espoir d'un avenir "meilleur" en nous projetant dans tout ce que nous ferons après cette crise sanitaire.

Il y a des leçons de vie que nous pouvons tirer de la lecture de ceux qui ont connu de grandes difficultés et qui ont malgré tout avancé. Viktor Frankl en est un magnifique exemple.

Il a vécu les camps de concentration. Professeur de neurologie et de psychiatrie, il est le créateur de la logothérapie.

À travers ses œuvres, il nous enseigne l'importance d'une vie ayant un sens, une signification et la nécessité de se transformer lorsque nous ne pouvons pas changer les circonstances qui nous entourent.

J'ai découvert l'histoire de Viktor Frankl au cours de mon parcours de formation de Maître praticien en PNL et pour conclure, je vous partage une de ses citations :

“ L'impossibilité de changer une situation nous met au défi de nous changer nous-mêmes ”

Sources : Par amour du stress & À chacun son stress - Sonia Lupien



Coach professionnel et personnel certifié  
1 rue de la Mosaïque  
F - 68750 Bergheim  
+33 (0) 6 81 27 80 36  
[contact@sensea-coaching.com](mailto:contact@sensea-coaching.com)  
[www.sensea-coaching.com](http://www.sensea-coaching.com)