

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

J'ARRÊTE DE...

PATRICK AMAR
SILVIA ANDRÉ

STRESSER !

21 jours
★
POUR CHANGER



EYROLLES

SEMAINE 1

J'ARRÊTE DE...
STRESSER !



“ Moi, Sandrine, 37 ans, stressée...
au travail, à la maison, partout...
Ai décidé d'arrêter... Ne sais pas
par où commencer... Changer de travail ?
Me mettre au yoga ? Consulter un psy ?
Prendre quelque chose pour tenir ? Tombée
sur ce livre par hasard... 21 jours... Improbable
mais bon... Me suis dit qu'à deux c'est plus
facile et j'ai enrôlé Pierre... Avons dit à tout
le monde ce que nous faisons, donc plus
possible de reculer maintenant... Me revient
à l'esprit cette phrase de Goethe : « Tout est
plus simple que l'on ne le croit, et en même
temps plus complexe qu'il n'est possible de le
comprendre. » Bon, allons-y ! ”

JOUR 1

Je comprends le stress

JOUR 1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Radiographie d'un mal du siècle

Il ne se passe pas une seule journée sans que le mot « stress » ne traverse notre vie. Les recherches indiquent que plus de 80 % des consultations chez un médecin généraliste sont en lien, directement ou indirectement, avec le stress. Malgré les progrès spectaculaires accomplis dans plusieurs champs de la technologie qui sont censés nous faciliter la vie, nous avons dans les faits moins de temps pour les loisirs qu'il y a cinquante ans. La vie professionnelle est source de stress et s'y ajoutent les exigences de la vie domestique. Les femmes travaillent en moyenne 200 heures de plus par an qu'il y a trente ans. Sans compter que cela se complexifie et s'amplifie si le foyer est monoparental (un phénomène en croissance).

D'après une récente enquête Ipsos, 23 % des Français se sentent stressés tous les jours, 52 % connaissent des problèmes de sommeil liés au stress et 47 % ressentent une fatigue fréquente qu'ils estiment due au stress. Nos vies ont changé de telle sorte qu'en plus des facteurs de stress habituels (perdre son portefeuille, attraper un rhume ou se voir égratigner sa portière), d'autres micro-stress ont fait irruption : le bruit des voisins, la foule, le trafic, les sonneries de téléphone portable, entre autres. Il est possible qu'un stresseur (un événement ou facteur à l'origine du stress) soit supportable, mais lorsque plusieurs d'entre eux s'accumulent, sur la durée, les ressources physiques et émotionnelles s'amenuisent.

Le phénomène du stress est transversal et atteint toutes les couches de la société, quelles que soient les activités. Étymologiquement, le mot « stress » provient du verbe latin *stringere* qui signifie comprimer, compresser, serrer. C'est en 1940 que Hans Selye introduit la notion de stress comme « système d'alarme ». L'idée s'est développée tout au long des

J'ARRÊTE DE...
STRESSER !

années et, à l'heure actuelle, le phénomène du stress repose essentiellement sur trois points de référence :

- une réponse physiologique et psychologique ;
- une condition externe ;
- une évaluation personnelle concernant les exigences externes et les ressources nécessaires pour y faire face.

Pour simplifier, on pourrait dire que le stress naît de la confrontation à une situation problématique ou menaçante que nous avons l'impression de ne pas pouvoir gérer efficacement. Les scientifiques ont ainsi découvert les quatre caractéristiques qui induisent une réponse de stress chez la majorité des gens. Même si la source de stress est différente pour chaque individu, il y a toutefois un ensemble d'éléments communs qui provoquent l'apparition du stress pour tout le monde. C'est un peu la recette universelle du stress dont voici les ingrédients :

Menace	Sentiment
Contrôle faible	Je n'ai aucun contrôle sur la situation.
Imprévisibilité	Je ne sais pas du tout ce qui va se produire.
Nouveauté	Je n'ai jamais vécu ou expérimenté cela.
Ego menacé	Je me sens mis à l'épreuve. Je doute de mes capacités.

Le stress aigu : un air de déjà-vu ?

Le stress aigu est la forme de stress la plus répandue. Il est de courte durée, en réaction à des pressions immédiates de l'environnement. Prêtons l'oreille aux pensées qui peuvent vous venir dans les situations décrites ci-dessous :

- Vous êtes en retard pour un rendez-vous important et vous êtes pris dans un énorme bouchon...
Je n'ai aucun contrôle sur la situation !
- Votre patron a un tempérament changeant et chaque jour vous réserve une nouvelle surprise...
Je ne sais pas ce qui va se produire !
- Vous attendez votre premier enfant...
Je n'ai jamais vécu cela !

- Un nouveau collègue vous questionne sur votre façon de travailler...
Je me sens mis à l'épreuve !

Le ressenti de stress provoque une réponse : la sécrétion d'hormones. Cette fonction, qui renvoie à des mécanismes adaptatifs ancestraux, sert précisément à mobiliser votre énergie pour vous préparer à vous défendre lors de situations stressantes. Ces messagers chimiques vous permettent, par exemple, de vous enfuir à toute vitesse car toute votre énergie sera envoyée vers vos muscles. La nature est suffisamment intelligente pour vous faire passer par le chemin le moins compliqué pour accomplir ces tâches.

De l'alarme à l'épuisement...

Imaginons que votre patron vous convoque à son bureau sur un ton particulièrement agressif. Comment réagissez-vous ? Il est possible qu'il se produise une brève période de choc (les jambes molles ou les poils des bras qui se hérissent), puis votre organisme se met instinctivement en mode de mobilisation générale. En grande partie contrôlés et régulés par le système nerveux et les glandes endocriniennes, ces mécanismes de réactions en chaîne comprennent deux phases, parfois trois :

- **la phase d'alarme** : vos glandes surrénales libèrent d'abord de l'adrénaline (« l'hormone guerrière ») et d'autres hormones pour mettre le corps en état de réagir immédiatement ; grâce à ce mécanisme, les perceptions (dilatation très importante de la pupille...), la force musculaire et les réflexes sont temporairement décuplés. C'est la célèbre réponse *fight or flight*, un état de très grande vigilance où il s'agit de décider si l'on va fuir la situation ou l'affronter. Votre esprit s'aiguise et fonctionne à 100 à l'heure ;
- **la phase de résistance** : après environ 10 minutes, plusieurs autres mécanismes se mettent en place – la hausse dans le sang du taux de cholestérol, d'acides gras, de sucre (glycémie) et des facteurs de coagulation, l'inhibition du fonctionnement des globules blancs, etc. Votre organisme libère à ce moment-là de nouvelles hormones, dont les endorphines, le cortisol, la dopamine et la sérotonine. Tout cela dans le but d'entreprendre les actions appropriées : courir trois kilomètres ou assommer le lion en pleine jungle. Dans ce cas précis, vous êtes en mesure de réagir avec les arguments nécessaires à la colère de votre patron.



L'ARRÊTE DE...
STRESSER !

Normalement, ces deux premières phases sont bénéfiques. D'une part, les réactions de stress agissent comme stimulant pour l'organisme afin qu'il mobilise le maximum de ses ressources et réagisse à la situation. Le cortisol est connu pour être un anti-inflammatoire naturel qui agit sur la mémoire et l'apprentissage (pour que nous nous souvenions des détails de notre survie !). D'autre part, le simple fait de se mettre en mode actif rétablit l'équilibre des hormones dans le sang. Une fois l'événement réglé (votre patron est satisfait de vos explications), la réaction de détente s'enclenche et le corps ressent de la fatigue ; après une période de repos, l'organisme retourne à son métabolisme habituel.

Mais si la situation stressante dure trop longtemps sans que la personne puisse la régler, ou alors qu'elle se reproduit trop souvent pour les capacités de la personne, ou encore si le système nerveux ne peut plus mettre fin à la phase de résistance (notamment chez les personnes anxieuses), l'organisme entre tôt ou tard dans une troisième phase : la phase d'épuisement.

- **la phase d'épuisement** : dans cette phase, les mécanismes de réaction fonctionnent tout le temps « à plein régime », entraînant une déperdition d'éléments biochimiques ainsi que des désordres métaboliques et physiologiques. L'organisme s'épuise, certains organes ou systèmes s'affaiblissent ou se relâchent. À la limite, et dans des situations extrêmes, le stress continu entraîne la mort. Un haut niveau d'hormones de stress dans le sang, même en situation « normale », est un indice de l'état de stress dans lequel se trouve l'organisme.

Avant d'en arriver à cette phase, toute cette énergie doit être dépensée. Très souvent dans nos vies modernes, nous relâchons cette énergie sous forme de colère, une conséquence du stress. Il est important de reconnaître les premiers signes d'une réponse de stress (battements cardiaques élevés, respiration rapide, sueurs...) afin de déjouer ses effets néfastes.

Pas tous égaux face au stress...

L'ISMA (International Stress Management Association) nous rappelle que nous ne réagissons pas tous de la même façon face au stress. Ainsi, les femmes expriment deux fois plus de plaintes liées au stress que les hommes. L'éducation joue un rôle important sur les sexes. Les hommes cherchent souvent à cacher leur stress, par fierté (« *boys don't cry!* »), et peuvent avoir des stratégies de gestion du stress inadaptées comme certaines

conduites à risques, la prise de produits toxiques... Les femmes sont davantage soumises à une surcharge de travail, du fait de la concomitance des tâches professionnelles et familiales. Elles évacuent néanmoins mieux ce stress grâce... à la parole. En exprimant leurs difficultés, elles donnent plus facilement libre cours à leurs émotions, prennent mieux conscience de leur condition physique et psychologique. Elles peuvent ainsi mieux anticiper les phases d'épuisement et chercher de l'aide et un soutien approprié.

D'autres facteurs contribuent à l'apparition du stress, citons :

- les problèmes sociaux et financiers : vivre dans un quartier peu sécurisé entraîne deux fois plus de stress, avoir un logement précaire, l'endettement... ;
- les problèmes liés au travail : surcharge de travail, incertitude quant à l'emploi, manque de formation, manque de soutien social ;
- les problèmes relationnels et familiaux : la solitude, le divorce, le veuvage ;
- les problèmes physiques : une santé défaillante, la maladie.

Quand le stress devient notre mode de vie : le stress chronique

Le stress « aigu » implique typiquement la recette universelle citée plus haut : un événement pour lequel nous sentons peu de contrôle et qui implique de l'imprévu, de la nouveauté et de la menace pour nous. Ce n'est pas nécessairement un mauvais stress car il nous permet de gérer une situation ponctuelle, comme éviter de justesse un accident ou faire un discours en public.

En revanche, le deuxième type, dit « chronique », résulte d'une exposition prolongée et répétée au stress, ce qui est extrêmement nocif pour notre organisme (voir la phase 3 d'épuisement décrite précédemment).

Le Centre d'études sur le stress humain, au Canada, a expliqué de façon humoristique comment nous en arrivons au stress chronique. Prenons l'exemple de Sandrine et Pierre qui travaillent dans la même entreprise. Leur supérieur avance la date de livraison de leur projet. Ils vivent alors un stress aigu et mobilisent tous les deux l'énergie nécessaire pour accomplir cette tâche. Le responsable demande alors à Sandrine d'accomplir une autre tâche, cette fois-ci, seule. Sandrine a trois enfants en bas âge et

J'ARRÊTE DE...
STRESSER !

se sent déjà débordée par la situation. Elle court désormais le risque que ce stress devienne chronique. Sandrine traverse trois phases :

La phase « Gaviscon® »

Sandrine mobilise sans cesse son énergie car elle est constamment exposée à des situations qui activent son stress. Ses battements cardiaques s'intensifient, sa pression artérielle et ses taux de sucre dans le sang augmentent, la digestion cesse. Après quelques jours sous ce régime contraignant, elle souffre de maux d'estomac divers. Elle prendra donc du Gaviscon® (un traitement antireflux) pour tenter d'y remédier. Sans oublier qu'elle commence à être irritable, en colère, anxieuse et un peu déprimée... Elle a des maux de tête fréquents et a très mal au dos... Elle fait face à une situation nouvelle, imprévisible, où elle se sent mise à l'épreuve et sur laquelle elle a peu de contrôle.



La phase « vin et saucisson »

Sandrine se sent toujours aussi stressée. Tout devient un peu chaotique dans sa vie car tout arrive en même temps. Son alarme personnelle est branchée en permanence et consomme toute son énergie. Elle se sent énervée, surchargée, submergée, irritable, anxieuse. Elle rumine le soir et n'arrive plus à s'endormir ; elle boit plus, fume plus, mange plus, n'arrive plus à se concentrer et est enrhumée en permanence. Elle ramène du travail chez elle le week-end et n'a plus le temps de préparer le dîner. Elle achète des plats préparés ou bien commande des pizzas. Elle se calme avec un ou deux verres de vin tous les soirs et se prépare son plateau de charcuterie quand les enfants sont couchés. Elle s'octroie son petit moment de repos quotidien de cette façon-là. On peut la comprendre... mais à quel prix ! C'est la phase « vin et saucisson » : le repos vient sous forme d'alcool, de drogues ou de nourriture grasse, car Sandrine pense qu'elle le mérite bien.



La phase « dépression »

Sandrine n'en peut plus. Elle ne parvient plus à gérer son stress, devenu chronique. Elle a maintenant besoin d'un verre d'eau pour avaler des médicaments qui lui ont été prescrits. À cette étape, elle s'est éloignée de

tout le monde, s'est fâchée avec ses collègues, a pris huit kilos et souffre d'hypertension. Elle a le moral au plus bas et est en arrêt maladie pour dépression. Oui, le stress chronique fait le lit de la dépression. Le système est épuisé et n'arrive plus à assurer un bon équilibre.

Dérèglements dans le système

La dépression n'est pas le seul trouble lié au stress chronique. Les mécanismes physiologiques en cause dans ce type de stress sont nombreux et peuvent contribuer à une grande variété de dérèglements, dans tous les systèmes. Voici ceux que l'on cite le plus couramment :

- une *accélération du vieillissement* car le stress augmente le dommage oxydatif, c'est-à-dire le vieillissement et la mort des cellules causés par les radicaux libres, des cellules toxiques du corps ;
- un *déficit nutritionnel* car, pour produire l'énergie demandée par la situation, le corps métabolise plus rapidement les éléments nutritifs, ce qui peut se solder par un manque d'acides aminés, de potassium, de phosphore, de magnésium, de calcium, d'électrolytes et de vitamines du complexe B, entre autres. Par ailleurs, les nutriments essentiels sont moins bien absorbés en période de stress ;
- un *déficit immunitaire* car le cortisol produit en réponse au stress peut causer un affaiblissement du système immunitaire : le corps devient alors plus susceptible aux agents infectieux, bénins ou dangereux, et aux différents types de cancer. À un niveau très simple, on sait que les personnes stressées souffrent plus fréquemment de rhumes ;
- des *ulcères d'estomac* car, même si on sait maintenant que la plupart des ulcères sont causés par la bactérie *Helicobacter pylori*, le stress est un élément qui peut contribuer à l'apparition des ulcères gastriques et les rend difficiles à soigner. Le stress est aussi reconnu pour jouer un rôle dans les brûlures d'estomac ;
- des *problèmes gynécologiques*. On observe parfois une aménorrhée (l'arrêt des menstrues) chez les femmes stressées. De façon générale, hommes et femmes stressés sont plus à même de vivre des périodes d'infertilité ;
- des *problèmes de santé mentale*. Certaines études montrent que le stress répété peut entraîner des changements de structure dans le cerveau et, progressivement, occasionner des symptômes plus graves :

L'ARRÊTE DE...
STRESSER !

- de l'anxiété, des crises de panique, des phobies, des dépendances, des troubles de l'alimentation (anorexie/boulimie) ;
- les *maladies à composante psychosomatique*. La cause des maladies suivantes est multifactorielle et le stress peut contribuer à leur exacerbation ou à leur composante de chronicité : l'asthme, le psoriasis, l'arthrite rhumatoïde, le syndrome de fatigue chronique, la maladie de Crohn, la fibromyalgie, la migraine, la colite ulcéreuse, le syndrome prémenstruel, l'obésité, etc. ;
 - l'*aggravation de maladies*. Bien que le stress seul cause rarement une maladie grave, on sait maintenant qu'il peut jouer un rôle dans la susceptibilité à plusieurs (dont l'hypertension, les maladies cardio-vasculaires, le diabète de type II et le cancer), et qu'il peut en accélérer l'évolution.

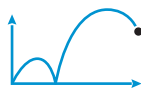
Malheureusement, les victimes de stress chronique ne sont pas toujours conscientes de leur situation, et encore moins du fait qu'elles sont en train de compromettre leur santé. Pour soulager les malaises causés par le stress, plusieurs peuvent adopter des comportements de compensation : l'accroissement du tabagisme, l'alcoolisme, la dépendance aux drogues, l'excès de sommeil, l'isolement... Le fait de boire plus d'alcool, de manger plus de chocolat ou de regarder plus souvent la télévision fait peut-être oublier temporairement le stress, mais ne le règle pas. Et de nouveaux problèmes apparaissent, rajoutant au poids du stress.

À méditer



pour la nuit

- ✓ Le stress est un phénomène transversal qui atteint toutes les couches de la société, quels que soient notre âge ou notre condition.
- ✓ Il naît d'une évaluation personnelle d'une situation qui provoque chez nous une réponse physique, psychologique et/ou émotionnelle.
- ✓ Le stress émerge devant une situation perçue comme une menace personnelle du fait de son imprévisibilité, sa nouveauté ou l'impression de manquer de contrôle.
- ✓ En situation de stress, nous libérons des hormones comme l'adrénaline, le cortisol ou la noradrénaline pour faire face à la situation.
- ✓ En cas de stress chronique, notre organisme finit par s'épuiser, laissant place à des désordres physiques et psychologiques plus graves.



Aller plus loin

- Martha Davis, Elizabeth R. Eshelman, *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*, New Harbinger Publications, U.S., 6^e édition revue, 2008.
- <http://www.stresshumain.ca> (site du Centre d'études sur le stress humain - CESH)

JOUR 1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21