8 moyens pour évacuer le stress

Source : L'Avenir Santé - samedi 14 mars 2015 15h02 - Anne SANDRONT - L'Avenir

Au travail, on sent parfois le stress monter, mais impossible d’attaquer ou de fuir en courant, comme nos ancêtres! D’autres moyens existent pour faire retomber la pression.-Reporters/PPELe stress appelle une réaction active. Le Dr Christine Reynaert, spécialisée en médecine psychosomatique donne quelques pistes pour faire baisser plus rapidement les hormones du stress.Avant de parler de gestion du stress, le Professeur Christine Reynaert de l’UCL CHU Mont Godinne-, spécialisée en médecine psychosomatique, insiste sur le fait que le stress d’une personne n’est pas forcément un stress pour une autre.

«C’est Hans Selye qui a introduit le concept de stress», dit la chef du service de psychosomatique de Godinne. Sa définition: «C’est l’interaction entre une situation stressante ou potentiellement stressante et les capacités de répondre de l’individu. Par exemple, si je suis stressée par mon boulot, je peux changer de travail… ou je peux changer la façon de répondre à ce stress.»

La situation stressante appelle l’actionLes biologistes du stress nous disent que la meilleure réponse est une réponse active La réaction physiologique au stress, c’est quelque chose qui est ancré en nous, comme l’explique la spécialiste: «Quand nos lointains ancêtres, croisaient un mammouth, ils avaient deux options. Soit l’animal n’était pas trop gros, l’homme l’attaquait et avait de quoi se nourrir… Soit il jugeait l’animal trop grand et il détalait à toutes jambes. Nos mécanismes hormonaux sont restés les mêmes.»

Mais dans notre société moderne, l’action n’est pas aussi facile à mettre en place que pour l’homme des cavernes: «Si votre patron vous crie dessus, c’est difficile de l’attaquer ou de vous enfuir. Il faut trouver un autre mode d’action qu’une réaction motrice. De même, quand vous êtes coincé dans un embouteillage, alors que le stress monte, il faut trouver un moyen de l’évacuer. Car vous ne pouvez pas partir de la voiture en courant…»

1. Utiliser le langage

Mais l’homme a évolué, comme le rappelle le Dr Reynaert: «Heureusement nous sommes des êtres de langage et nous avons un cerveau très évolué: une action sur le monde peut aussi être une parole». On peut par exemple, dire simplement “Je ne partage pas votre opinion.”

2. La rêverie bienveillante

La spécialiste dit que l’action peut être traduite par une pensée: «On peut par exemple se mettre en position de rêverie bienveillante dans les embouteillages pour éviter un sentiment d’impuissance. De façon générale, chacun doit un peu réfléchir à son style de vie et à ses soupapes de sécurité préférées.»

3. Courir, faire du sport

Le sport est une excellente façon d’évacuer le stress. C’est une activité motrice proche de ce que faisaient nos lointains ancêtres.C’est aussi cette activité motrice qui fait que certains réagissent à la tension nerveuse en bougeant la jambe ou en poussant sur un bic. Ce tic tic tic du bic, c’est énervant pour l’entourage, mais c’est bien pour la personne stressée, qui réagit par l’action.

4. Bricoler, construire, créer…

«Ça fait partie des moments où le corps et le cerveau sont en symbiose. Après ce genre d’activité, quand on repense à ses problèmes, c’est dilué, tout a moins d’importance. C’est important d’avoir une liste des choses qui font plaisir, et d’y recourir régulièrement.»

5. Écouter de la musique, respirer, regarder autour de soi

«Quand vous êtes coincé dans l’auto dans les embouteillages, vous concentrer sur des facteurs extérieurs peut faire diminuer le stress: écouter de la musique, respirer calmement, regarder les gens dans les autres voitures.»Vous pouvez aussi crier ou chanter. «Si ça soulage, c’est magnifique!», dit le Professeur Reynaert. «Mais il faut se demander aussi si on est réellement obligé de prendre sa voiture aux heures de pointe. On peut réfléchir à d ‘autres solutions: travailler à horaires décalés, faire du télétravail, du covoiturage, et papoter dans la voiture…

6. L’alcool et les substances (anxiolytiques etc...)

«C’est une solution à court terme: cela permet de relativiser. Mais malheureusement, la solution devient vite le problème. », reconnaît le Dr Reynaert «L’alcoolisme touche des gens qui n’arrivent pas à se poser et prendre conscience de leur problème. L’alcool doit rester un élément de plaisir, pas un outil pour lutter contre l’anxiété, l’ennui ou la dépression.»La situation est la même avec les anxiolytiques. «C’est mieux d’en prendre un que de détruire son corps. Mais avant d’en prendre un, il faut d’abord essayer la relaxation, les exercices de respiration, etc. Je connais beaucoup de patients qui ont une boîte d’anxiolitique dans leur poche, ou une boîte de somnifères sur leur table de nuit. Ils n’en prennent pas systématiquement, mais ils savent que le médicament est là, en cas de problème. Et le fait de le savoir aide à faire descendre le stress.»Le Professeur Reynaert met en garde contre le cannabis, dont les vertus déstressantes sont bien connues mais qui induit un état d’apathie et même, en plus des risques de cancer comme la cigarette, une atrophie dans certaines zones du cerveau.

7. La pensée positive

Quand on rumine l’échec et les pensées négatives, on hypertrophie le cercle des pensées pessimistes, selon la psychiatre.Sa prescription: «Il faut s’efforcer de penser à des choses positives plutôt que se concentrer sur ses échecs, savourer ses grands et petits bonheurs. Il faut se dire “J’ai bien élevé mes enfants, je suis une bonne épouse…” C’est un peu la méthode Coué repris par le courant de la psychologie positive.»L’exercice qu’elle propose, c’est de repenser à trois moments heureux et de les imprimer dans le cerveau, en se concentrant sur les couleurs, les odeurs. «Cela habitue le cerveau à des choses plus positives. Y repenser le soir est un excellent somnifère. Devant les incohérences du monde, Il faut savoir rire de ce qu’on ne peut pas changer», ajoute-t-elle.

8. Le partage social

Le support social, les collègues, les amis, le conjoint peuvent aider à relativiser et dédramatiser. «Dans les relations, il vaut mieux être bienveillant et généreux plutôt que de relever toutes les faiblesses des autres», dit Christine Reynaert.«C’est important de partager avec les autres, de discuter avec l’entourage et d’entretenir le lien social. Mais il ne faut pas parler que de ses soucis. S’ils deviennent trop lourds, il y a la psychothérapie.»