

# Comment Contrôler Son Stress

**Samir SABRI**

## Avant-Propos

Dans « Occupational Stress » (Stress professionnel), Stephen Palmer écrivait : « Le stress est la réponse psychologique, physiologique et comportementale d'un individu lorsque ce dernier perçoit un déséquilibre entre les exigences qu'on lui impose et sa capacité à y répondre, ce qui entraîne, au fil du temps, des problèmes de santé. » Ajoutez-vous constamment des éléments à votre liste de tâches et vous semble-t-il que cette liste ne diminue jamais ? Vous sentez-vous submergé au travail et chez vous ? Craignez-vous que le stress commence à avoir des effets négatifs sur votre santé et vos relations ? Le stress est généré par vos propres sentiments et réactions à certains événements externes et non par les événements eux-mêmes. Et si vous ne pouvez pas toujours maîtriser les événements externes à l'origine de votre stress, vous pouvez contrôler vos réactions à ces événements, ainsi que la manière de les gérer. Ce cours explique comment les signes et les symptômes du stress peuvent être de nature physiologique, comportementale et psychologique et indique leur origine. Il présente des stratégies permettant d'affronter le stress et d'éviter l'épuisement professionnel. Il indique également comment vous pouvez améliorer vos réactions au stress lorsque vous savez comment réagir à des situations stressantes. Des techniques de relaxation comme la respiration et la méditation sont également abordées.

Ce cours est destiné à toute personne souhaitant trouver un équilibre entre ses responsabilités professionnelles et personnelles.

## SOMMAIRE

### Chapitre I : Compréhension du stress

- I. Qu'est-ce que le stress ?
- II. Fonctionnement du stress

### Chapitre II : Affrontement du Stress pour prévenir l'épuisement professionnel

- I. Compréhension de l'épuisement professionnel
- II. Prévention de l'épuisement professionnel

### Chapitre III : Utilisation du modèle ABC pour gérer Votre réaction au Stress

- I. Modèle ABC
- II. Utilisation du modèle ABC
- III. Identification de vos croyances
- IV. Remises en questions des pensées irrationnelles
- V. Mise en œuvre du modèle ABC

## INTRODUCTION

Le stress fait partie de la vie de tous les jours. Même si votre vie est bien équilibrée, vous aurez quand même à faire face à des périodes de stress élevé.

Le stress peut handicaper sérieusement votre bien être. Pour y remédier, la gestion du stress doit faire partie de votre stratégie d'équilibre travail/vie privée. Ainsi, lorsque vous serez soumis au stress, vous serez prêt à le gérer.

Ce cours présente des informations qui vous aideront à contrôler le stress et ses effets sur votre équilibre travail/vie privée.

Comment ce cours peut vous aider à comprendre, affronter et gérer le stress auquel vous êtes confronté :

- Comprendre le stress : Vous devez comprendre le stress pour parvenir à le gérer. En comprenant ce qu'est le stress, et en connaissant ses causes et ses symptômes, vous serez mieux préparé pour l'affronter.
- Affronter le stress pour éviter l'épuisement professionnel : Si vous laissez le stress dans votre vie devenir incontrôlé, celui-ci peut entraîner des problèmes physiques, voire un épuisement professionnel. En apprenant à surmonter le stress, vous agirez aussi contre l'épuisement professionnel
- Gérer votre réaction au stress : La gestion de votre réaction au stress est également importante. Le modèle ABC (Actual event, Beliefs and Consequences-événements réels, croyances et conséquences) peut vous aider à mieux gérer votre réaction au stress. Votre réaction peut être aggravée par votre perception de l'événement stressant Par conséquent, en modifiant votre perception, vous pouvez diminuer le stress ressenti

En général, le stress est provoqué par des problèmes liés à votre travail, votre vie privée et votre personnalité. Non maîtrisé, le stress peut avoir un effet négatif sur votre santé de différentes manières :

- il vous pèse physiquement et impose une tension supplémentaire à votre cœur et d'autres organes, ce qui peut se traduire par un décès prématuré

- il peut provoquer des troubles de l'anxiété en diminuant votre capacité à gérer les exigences de votre vie de tous les jours
- Il peut affaiblir votre système immunitaire, ce qui vous rend plus sensible à la maladie
- Il peut entraîner un manque de sommeil susceptible de compromettre voire santé physique et mentale

Il est important de savoir contrôler votre niveau de stress. À la fin du cours, vous saurez reconnaître les sources courantes de stress et utiliser différentes stratégies pour affronter le stress et éviter l'épuisement professionnel

**Chapitre I :**

# **Compréhension du Stress**

## I. Qu'est-ce que le stress ?

Un responsable lors d'une réunion constate que l'une de ses employés, Joëlle, réagit durement vis à vis d'un collègue. Cela l'inquiète car Joëlle ne réagit pas comme ça habituellement. Il va voir Joëlle après la réunion pour lui demander si elle va bien et s'il peut l'aider en quoique ce soit. Après avoir réfléchi à l'événement, Joëlle confesse qu'elle se sent submergée par les exigences qu'on lui impose au travail et chez elle. Son responsable y voit un signe que Joëlle ressent peut-être un niveau de stress malsain

La capacité à équilibrer les exigences de votre vie (travail, famille, amis et vous-même) est essentielle pour votre bien-être. Le maintien d'un tel équilibre revient généralement à accorder suffisamment de temps à l'accomplissement et au divertissement, en d'autres termes, à parvenir à un dosage sain du travail et de la vie privée. Mais lorsque votre vie devient déséquilibrée, vous êtes plus sujet au stress, et à ses conséquences négatives

Même si vous savez bien équilibrer votre vie, le stress reste une préoccupation. Vous devez être capable de gérer le stress et pour cela, vous devez d'abord savoir ce qu'est le stress et comment il fonctionne

Donc, qu'est-ce que le stress ? Le stress est une réponse naturelle à une menace perçue. Lorsque vous êtes confronté au stress, votre corps libère des éléments chimiques qui déclenchent des réactions physiques

Généralement, vos sens et votre attention s'aiguisent, votre respiration s'accélère, votre rythme cardiaque augmente et vos muscles se tendent. Connue en tant que réaction de « fuite ou de combat », cette réaction automatique vous prépare à faire front et combattre ou à fuir dans une tentative d'échapper à la menace perçue.

Vous avez certainement déjà connu cela, peut-être en réagissant à un accident chez vous ou en ayant l'impression qu'un étranger menaçant vous suivait. Que la menace soit réelle ou perçue, la réaction initiale au stress est la même

Ce type de réaction jouait un rôle important et approprié pour les premiers ancêtres des êtres humains. Une telle réaction faisait alors toute la différence entre la vie et la mort (ou une blessure). Par contre, la plupart du temps, le stress que nous affrontons dans notre vie de tous les jours n'est pas question de vie ou de mort et n'est pas toujours provoqué par une menace de blessure physique. Mais notre corps réagit toujours de la même façon

De nos jours, les responsabilités professionnelles, familiales, sociales et financières peuvent être préoccupantes et sembler sans fin, constituant des sources de stress. Normalement le stress est considéré comme étant négatif et c'est généralement vrai. Mais parfois, le stress peut être positif.

- **Le stress Positif :**

Un stress apportant une motivation ou une stimulation permettent de relever un défi ou de gérer le changement avec succès (avec un impact positif sur notre bien-être) est considéré comme un stress « positif »

Par exemple, supposons qu'on vous a attribué au travail une tâche que vous n'êtes pas sûr de mener à bien. Néanmoins vous pouvez accepter cette tâche avec une attitude positive et vous surpasser pour la réaliser. Finalement, vous aurez non seulement accompli la tâche, mais aussi effectué un excellent travail. En conséquence, votre confiance sera renforcée et vous aurez hâte d'assumer d'autres nouvelles tâches.

- **Stress négatif**

Un stress « négatif » a un effet néfaste sur votre bien-être physique ou mental. Le stress est considéré comme négatif lorsqu'il est excessif ou qu'il se prolonge sur une longue période.

Par exemple, supposons que l'animal de compagnie de votre famille vient de mourir. Il s'agit probablement d'un événement stressant pour tout le monde. L'impact immédiat sur votre bien être sera négatif car vous ressentirez de la tristesse et le sentiment de perte lié au deuil.



Parfois, la ligne est tenue entre un stress positif et un stress négatif de faible intensité et prolongé. Vous devez être en mesure de déterminer quand vous risquez de passer la ligne et quand vous subissez les effets néfastes d'un stress négatif

Outre savoir ce qu'est le stress, connaître l'origine du stress peut vous aider à le gérer. Les sources de stress dans votre vie entrent généralement dans l'une des trois catégories suivantes :

- **Général**

Les sources de stress d'ordre général appartiennent à tous les domaines de votre vie. Dans cette catégorie figure la nécessité de devoir gérer un comportement difficile, des conflits, des routines éprouvantes, des exigences accrues en termes de temps ou d'attention et des soucis financiers.

- **Travail :**

Les sources de stress lié au travail incluent les délais, l'ennui, le harcèlement, les réorganisations, les exigences excessives, les attentes qui ne correspondent aux capacités et un manque de contrôle ou de soutien.

- **Changements dans la vie :**

Les changements dans la vie constituent des sources courantes de stress. Cette catégorie comprend la mort d'un conjoint ou d'un autre membre de la famille, un divorce ou une séparation, un mariage, une blessure personnelle, la naissance ou l'adoption d'un bébé, ainsi que la perte de votre emploi ou le départ à la retraite.

Vous vous souvenez de Joëlle ? Elle se sent submergée par les exigences de sa vie. Joëlle savait qu'elle était stressée mais a été quand même un peu choquée par sa réaction excessive à la situation lors de la réunion. Depuis, elle a commencé à réfléchir aux raisons de sa réaction. Suivez Joëlle alors qu'elle découvre les sources d'un stress de faible intensité

**Origine de stress Général :** Joëlle s'est séparée récemment de son partenaire. Ce dernier a parfois fait preuve d'un comportement incorrect et peu mature. La gestion du comportement compliqué de son partenaire a été difficile et Joëlle se rend compte à présent que cela affecte probablement toutes ses relations en la rendant moins patiente que d'habitude

**Origine de stress Travail :** Joëlle réalise que son travail est de plus en plus soumis à des délais. Et si elle pensait pouvoir tout assumer sans problème, elle reconnaît maintenant que le nombre accru de délais peut avoir un impact sur son niveau de stress

**Origine de stress Changements dans la vie :** Même si Joëlle sait que la dissolution de son mariage est positive, cela a entraîné des désagréments qu'elle a dû gérer, qu'elle le veuille ou non.

Le stress provenant de tous les domaines de sa vie affecte Joëlle. Maintenant qu'elle l'a reconnu, elle doit agir pour gérer son stress avant que ce dernier ait des effets néfastes et potentiellement durables sur sa santé et son bien-être

## II. Fonctionnement du stress

Comme Joëlle, si vous avez un stress non géré dans votre vie, il est important d'agir dès que vous vous en rendez compte. Non maîtrisé, le stress peut avoir des conséquences sérieuses sur votre santé physique et mentale

Vous pouvez commencer à gérer votre stress en découvrant comment il fonctionne. En 1936, Hans Selye endocrinologue, a conçu le modèle de syndrome général d'adaptation pour expliquer les effets corporels du stress

Ce modèle comprend trois phases : l'alarme, la résistance et l'épuisement

- **Alarme**

L'alarme est la réponse immédiate à une situation ou un événement stressant et est équivalente à la réaction de combat ou de fuite.

Les symptômes physiques de l'alarme comprennent la transpiration, une accélération du débit cardiaque, une respiration rapide, des troubles digestifs et une tension au niveau de l'estomac

- **Résistance**

La résistance est la manière dont le corps affronte un stress de faible intensité et persistant. Pendant cette phase, le système immunitaire devient plus actif pour augmenter les défenses naturelles du corps en le rendant plus résistant à la maladie. Toutefois, cette augmentation de la résistance n'est pas durable et, au fil du temps, les exigences accrues imposées au système immunitaire peuvent compromettre ce dernier

- **Épuisement :**

L'épuisement est la réaction du corps lorsque celui-ci est soumis à un stress prolongé. Lors de cette phase, le corps ne peut pas faire face au stress, ni maintenir ses fonctions normales. Non maîtrisé, une exposition prolongée au stress peut entraîner des maladies physiques et mentales sérieuses.

Les maladies liées au stress comprennent l'insomnie, les problèmes sexuels, les troubles de la personnalité, l'hypertension artérielle, la fatigue chronique et l'arthrite. L'épuisement professionnel est un résultat très courant d'une exposition prolongée au stress

Étudiez dans cet exemple la manière dont le stress affecte Kilian.

Depuis quelques temps, le torchon brûle entre Kilian et Jérôme, deux collègues. Une confrontation entre eux a été très stressante pour Kilian. Suivez à présent la manière dont l'événement a affecté Kilian

**Alarme :** Tout a commencé par un incident lors d'une réunion. Jérôme a réprimandé Kilian. Pendant la réunion, Kilian a senti son rythme cardiaque s'accélérer, puis ses mains et ses aisselles ont commencé à transpirer. Il a lutté pour garder son calme et surmonter la crise. Kilian s'est senti gêné, choqué et humilié par l'événement

**Résistance:** Depuis cet incident Jérôme n'a relâché la pression. Il chahute et humilie Kilian chaque fois qu'il peut.

Mais jusqu'ici, Kilian a été capable d'ignorer Jérôme. Il se prépare psychologiquement aux rencontres avec Jérôme tous les jours. Kilian pense que s'il fait comme si de rien n'était, Jérôme finira par s'arrêter. Il ne veut pas non plus en faire toute une histoire et passer pour un rapporteur

**Épuisement :** Avec le temps, les piques commencent à réellement blesser Kilian. Tous les matins, Kilian appréhende d'aller au travail et le fait d'ignorer Jérôme ne fonctionne plus. Kilian est fatigué, il a du mal à s'endormir et il saute souvent le déjeuner parce qu'il a du mal à digérer tout ce qu'il mange

Pendant la phase d'alarme, la réaction de Kilian a été immédiate et caractéristique d'une réaction de combat ou fuite. Au cours de la phase de résistance, Kilian a pu affronter le stress et pensait probablement l'avoir sous contrôle.

Cependant, l'inquiétude, la fatigue, l'insomnie et les troubles digestifs sont des signes d'une exposition prolongée au facteur stressant qui affecte le bien-être physique et mental de Kilian. Ces réactions sont des signes d'épuisement et Kilian doit gérer ce stress avant que sa santé se détériore encore plus