



Ne laissez pas le stress prendre le dessus ! Adoptez les bonnes pratiques pour le juguler en douceur.

Pour en finir

Fatigue, épuisement professionnel, surcharge mentale : un Français sur deux se sent stressé*. Quels effets cela a-t-il sur notre santé ? Existe-t-il de vraies solutions pour en venir à bout ? Éléments de réponse.

Vie trépidante, informations en continu, emploi du temps surchargé... « *Le stress d'aujourd'hui est différent de celui d'hier*, constate Anne Floret van Eiszner, psychologue, sophrologue et psychosomatienne. *Autrefois, il était lié à la survie, à la peur d'une maladie grave, de la mort ou de la folie. Aujourd'hui, il est véhiculé par l'inconscient collectif, car nous vivons dans un environnement hyperactif et anxiogène. Rares sont ceux qui y échappent.* »

→ Il peut avoir un rôle bénéfique

Le stress a tout simplement permis à l'être humain de survivre... Il lui permet aussi de se dépasser et de stimuler nos performances. Face au stress, le cerveau sécrète de l'adrénaline et de la noradrénaline pour nous mettre aussitôt dans un état de vigilance exacerbée. Ensuite, il demande au corps de produire du cortisol, une hormone qui nous rend plus performants et nous incite à réagir (fuite, attaque...), tant que le danger n'est pas écarté. Donc apprendre à maîtriser son stress peut nous permettre de nous surpasser.

→ ... mais aussi nous rendre malades

En revanche, si l'on est stressé de façon continue, que ni le combat ni la fuite ne sont possibles, la production de cortisol est permanente et l'organisme devient incapable de l'absorber. Sans exutoire,

toutes ces tensions s'accumulent, provoquant différents troubles du sommeil, de l'humeur, de la mémoire... Les réactions hormonales dues au stress entraînent une augmentation du rythme cardiaque et de la tension artérielle, ainsi qu'un accroissement de la viscosité du sang, ce qui peut favoriser les affections cardiovasculaires, notamment l'infarctus. De nombreuses autres pathologies ont également pu être reliées à des stress violents et répétés : les troubles digestifs (douleurs abdominales, diarrhée, ballonnements, gaz), les maladies respiratoires (asthme), certaines allergies de la peau...

→ Il épuise nos défenses immunitaires

A haute dose, le largage d'adrénaline et de cortisol affaiblit les



lutter avec le stress...

lymphocytes, ces soldats du système immunitaire, et abaisse notre seuil de résistance. Virus et autres bactéries peuvent ainsi se développer plus facilement, nous fragilisant encore davantage.

→ Certains y résistent mieux que d'autres

« Il existe de grandes différences entre les individus, observe Anne Floret van Eiszner. Même si personne ne sait l'expliquer, certains sont naturellement très armés contre le stress quand d'autres, hypersensibles dès l'enfance, s'adaptent beaucoup moins bien. A ce tempérament viennent s'ajouter une quantité plus ou moins importante d'événements générateurs de stress. »

→ On peut apprendre à le dompter

« Nous sommes moins armés qu'autrefois contre le stress, nous avons perdu le bon sens, déplore la psychologue. Et pourtant, nous avons plus de moyens pour le gérer. On peut commencer par identifier puis supprimer (quand c'est possible) les situations quotidiennes qui nous stressent. Il est

également important de cultiver au quotidien les moments de défolement (sport...), de plaisir et de bien-être, notamment la lecture qui, selon une étude menée par l'université du Sussex (Grande-Bretagne), diminue le stress de 68 % en moins de dix minutes. Mieux connaître le stress permet de l'appréhender différemment et d'apprendre à le maîtriser ! »

* Listen Understand & Decide for Biocodex, septembre 2022

Le stress post-traumatique, une forme particulière

Plus grave, ce stress particulier est consécutif à un événement non prévu qui nous a confrontés à la mort (réelle ou perçue comme telle) : agression, catastrophe naturelle, attentat, conflit armé... Dans ce cas, les spécialistes recommandent quelques séances d'EMDR (intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires) ou d'hypnose, qui donnent particulièrement de bons résultats.

Les solutions antistress

Comme de très nombreux Français, vous sentez régulièrement sous pression ? Il est grand temps de prendre le taureau par les cornes pour lutter contre cette émotion négative, car à haute dose, le stress est néfaste pour la santé (voir ci-contre) : il entraîne des insomnies, des migraines, des lombalgies, diminue nos défenses immunitaires et favorise l'apparition d'ulcères, d'hypertension artérielle, de maladies cardiovasculaires, de cancers et de dépressions. Il accélérerait aussi le vieillissement et, selon les dernières recherches, pourrait même altérer nos connexions neuronales. Découvrez vite comment en venir à bout et profiter enfin de votre vie sans angoisses.

Côté bien-être

→ L'acupression

Le massage de points spécifiques aide à retrouver son calme intérieur. Commencez par placer le majeur de chaque main, ou le pouce et le majeur d'une seule main, sur le creux situé sur la partie basse et plate des clavicules. Fermez les yeux. Pressez très doucement, car ces points sont sensibles et ils ne nécessitent pas d'être fortement stimulés. Maintenez cette position entre trente secondes et une minute. Ensuite, posez la pulpe du majeur droit entre les deux sourcils, place du troisième œil, paume de main gauche bien à plat sous le nombril, point du Hara. Respirez profondément pendant au moins une minute et profitez alors de l'état de calme qui vous envahit.

→ L'homéopathie

Si vous vivez des contrariétés répétées, le Dr Gwenaël Greppo, médecin homéopathe, recommande, pour vous détendre, de prendre cinq granules d'*Ignatia* 9 CH, trois fois par jour. Si votre stress est ponctuel (une réunion importante, un examen...), misez sur *Gelsenium* 5 CH, trois granules le matin à jeun.

→ Le magnésium

Ce minéral participe à notre équilibre nerveux. Chaque jour, une femme adulte doit en consommer 360 mg et un homme 420 mg. Or, nous sommes loin du compte : près d'une femme sur quatre et un homme sur six manquent de magnésium. Pour augmenter votre consommation, inscrivez à votre menu des aliments tels que les légumes secs, les fruits à coque comme les amandes et les noisettes, ainsi que le cacao et certaines eaux minérales (Hépar, Contrex, Rozana...). Au besoin, tournez-vous vers la prise de compléments alimentaires, en optant pour les formules associant magnésium et vitamine B6, cette dernière favorisant l'assimilation du magnésium par l'organisme.

→ La sophrologie

Élaborée dans les années 1960 par un neuropsychiatre espagnol, la sophrologie est une méthode douce qui apporte calme et détente. Cette discipline est une réponse physiologique et naturelle au stress. Elle ralentit le rythme cardiaque grâce aux exercices de respiration et calme grâce à la visualisation positive. Voici un exercice à pratiquer : contractez très fort votre corps pendant quelques secondes. Puis, inspirez amplement en gonflant votre



SANTÉ POUR EN FINIR AVEC LE STRESS...



ventre. Expirez en soufflant très lentement par la bouche. A faire trois fois. Enfin, visualisez ce que les spécialistes appellent un « endroit ressource », c'est-à-dire un paysage qui vous apaise, et cherchez à ressentir la chaleur du soleil sur votre visage, une douce brise sur votre peau...

→ La cohérence cardiaque

Elle correspond à un rythme respiratoire ample et lent : six respirations par minute. Son but est de diminuer le rythme cardiaque et de nous détendre. Pratiquez-la dès que le stress commence à vous envahir, durant environ trois minutes : asseyez-vous sur une chaise, le dos bien droit, puis inspirez et expirez lentement cinq secondes à chaque fois. Vous pouvez vous aider en dessinant, en même temps que vous respirez, une vague sur une feuille de papier (vous montez la vague à l'inspiration, vous la descendez à l'expiration). Des applications comme *Respire*, *Respirelax* ou *Petit Bambou* peuvent également vous aider.

→ Le thé vert

Déjà efficace pour améliorer la mémoire, la densité osseuse et aider à faire le plein d'antioxydants, le thé vert ajoute une corde à son arc en nous aidant à retrouver notre calme. Son secret ? Cette boisson contient de la L-théanine, un acide aminé qui joue deux rôles : il diminue le stress en abaissant le taux de cortisol et stimule l'activité du Gaba (acide gamma-aminobutyrique), un neurotransmetteur à l'action apaisante. Et ce n'est pas tout ! Selon une étude menée par des chercheurs chinois en 2013 et publiée dans la revue *Nutrition Journal*, la richesse en polyphénols du thé vert améliorerait la connexion entre les neurones, luttant ainsi contre l'état dépressif. Pour profiter de ses bienfaits, les chercheurs recommandent d'en boire un sachet (environ 2 g de thé) trois à quatre fois par jour. A savoir : il est recommandé de prendre une tasse à distance des repas, car le thé diminue l'absorption du fer par l'organisme.

Face aux conflits générés par le travail, apprendre à prendre du recul est indispensable.



SHUTTERSTOCK

→ L'huile essentielle de lavande

Bien connue, cette belle plante méditerranéenne nous aide à faire baisser d'un cran notre nervosité, calme nos angoisses et l'hypersensibilité. Des vertus confirmées par une étude néerlandaise publiée dans la revue *Frontiers Psychology* en 2015 : selon ces chercheurs, elle doit ses bienfaits apaisants au fait qu'elle contient de l'acétate de linalyle, une substance aux vertus anxiolytiques et également régulatrices du rythme cardiaque. Dès que la nervosité se fait sentir, pensez à masser vos poignets avec trois gouttes d'huile essentielle de lavande vraie diluées dans trois gouttes d'huile végétale.

Côté psycho

Pour ne plus être envahi par le stress, quelques clés permettent de mieux vous affirmer et de tenir cette émotion à distance.

→ Rédigez une « to-do list »

En préparant chaque jour votre liste de tâches à faire, vous donnez un fil rouge à votre journée : vous savez ainsi ce que vous avez à faire et ce qui ne peut pas être fait et nécessitera, au besoin, d'être délégué. À chaque fois qu'une tâche est accomplie, rayez-la sur la feuille : cela apporte un sentiment d'accomplissement. Et, lorsqu'à la fin de votre journée, la liste d'activités est entièrement barrée, vous pouvez être satisfait de votre productivité du jour.

→ Apprenez à dire non !

S'il est agréable de se voir décerner le prix de camaraderie, pas question pour autant de devenir une « bonne poire ». Face à une demande, interrogez-vous : cela ne vous dérange-t-il pas de rendre ce service ? Avez-vous vraiment envie de faire la tâche demandée ?

Cela ne risque-t-il pas, au fond, de vous créer une surcharge d'activités ? Répondre à ces questions vous permettra d'y voir plus clair et de prendre la bonne décision. Mais usez de tact : inutile de lâcher un « non » brutal. Le mieux est de ne pas répondre tout de suite : prenez le temps de peser le pour et le contre. Le lendemain, dites simplement : « Ça m'aurait fait plaisir de t'aider, mais je ne suis pas disponible. » Ne détaillez pas : vous n'avez pas à vous justifier. En apprenant à dire « non » de temps en temps, vous prendrez davantage plaisir à dire « oui ».

→ Criez !

Faut que ça sorte ? Si vous ressentez le besoin d'exprimer cette émotion, n'hésitez pas. Faites ce qu'il faut : criez, sautez ou tapez dans un oreiller, écrivez sur une feuille tout ce que vous ressentez, faites-vous un câlin... Peu importe, du moment que cela vous apporte un max de réconfort !