

# Mieux vivre avec le stress et l'anxiété

## Séance 2 : Détendre mon corps avec la détente musculaire

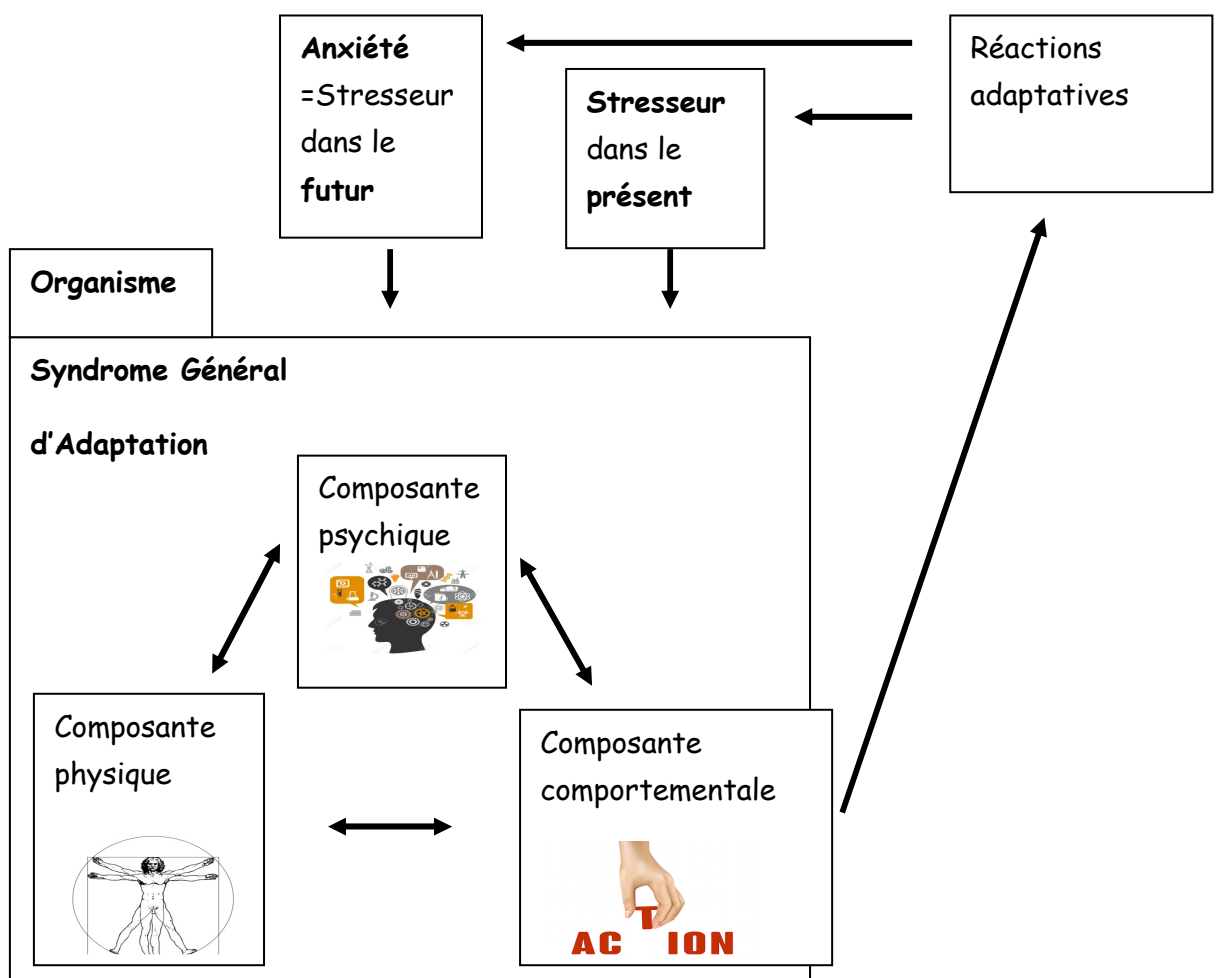


### Point sur les exercices que je devais pratiquer :

Je note quelle activité physique j'ai réalisée durant la semaine écoulée :  
quoi, quand, comment et avec qui ? : .....

Je note mon ressenti après les séances d'activité physique :  
.....

### Je me remémore le schéma de de la séance 1 :

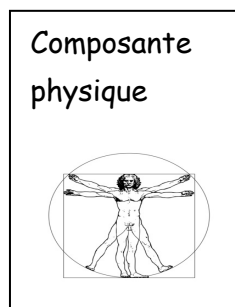


J'ai vu dans le premier module que le stress et l'anxiété étaient deux choses différentes. Les **stresseurs sont les problèmes que je rencontre au présent**, tandis que **l'anxiété représente l'anticipation des problèmes futurs**. Quand il existe trop de stresseur ou que l'anxiété est trop intense, dans les deux cas cela représente un stress chronique qui maltraite mon organisme. Le ressenti est alors identique dans les deux troubles.

Il y a une chose importante à savoir, c'est que les composantes psychiques, physiques et comportementales interagissent les unes sur les autres, c'est-à-dire par exemple que les pensées de peur augmentent les manifestations des composantes physiques et comportementales. Toute modification d'une composante influence dans le même sens les deux autres.

La conséquence de ce phénomène, c'est qu'il est possible de diminuer l'ensemble de la réaction en jouant sur une seule de ses composantes. Je vais d'abord apprendre à apaiser la composante physique de ma réaction.

### Apaiser la composante physique.



Quand mon cerveau perçoit qu'il est nécessaire de m'adapter à une situation présente (stress) ou future (anxiété), il envoie des messages au corps, qui modifie son fonctionnement pour se préparer à l'action. Je peux ressentir les manifestations suivantes :

-Concernant les muscles : tensions et douleurs musculaires, douleurs cervicales et dorsales, fourmillement dans les membres, tremblements, frémissements, jambes en coton, fatigue musculaire.

-Concernant la poitrine : impression d'avoir des difficultés à respirer, boule dans la gorge, poids sur la poitrine voire suffocation, points douloureux, palpitations.

-Concernant le ventre : nausées, maux de ventre, «papillons dans le

ventre», diarrhées, envie d'uriner.

-Concernant la peau : rougeur, pâleur, sécheresse de la bouche, transpiration, mains froides.

-Concernant la tête : vertiges, maux de tête, vision floue.

Le plus souvent, ma réaction au stress ou à l'anxiété se manifeste principalement sur mes muscles et ma respiration. C'est en intervenant à ces endroits que je vais agir pour diminuer l'intensité globale de ma réaction :

Dans cette séance (2), je vais apprendre à réduire la composante physique en détendant mes muscles.

Dans la séance 3, je vais apprendre à réduire la composante physique en respirant d'une façon apaisante.

### Réduire la composante physique par la détente des muscles :

En temps normal, il est difficile de sentir si mes muscles sont tendus ou détendus, c'est-à-dire évaluer mon tonus musculaire. Pourtant à certains moments, je peux ressentir des contractures ou des tremblements lors de fortes angoisses. A l'opposé, je peux percevoir une grande mollesse musculaire en sortant du lit ou quand je suis très fatigué ou quand je suis très détendu(e) (après un massage par exemple).

Si l'anxiété ou la réaction au stress persiste, les tensions musculaires, pas toujours ressenties directement, vont produire d'autres effets : douleurs musculaires, tendineuses, articulaires, du dos, de la tête.

L'exercice suivant va me permettre de bien ressentir le tonus dans mes muscles et m'apprendre à les détendre.

-J'écouter l'enregistrement : « *relaxation par la détente musculaire* ».

### Exercices à réaliser avant la séance 3 :

..... : J'écoute une 2ème fois l'enregistrement : « *Relaxation par la Détente musculaire* ».

..... : Je suis sensible à mon tonus musculaire et je fais une liste des activités qui me procurent une détente musculaire :

.....  
.....

: Je continue l'activité physique.