

Mieux vivre avec le stress et l'anxiété

Séance 1 : Comprendre



Le stress et l'anxiété : une même émotion.

Le stress et l'anxiété sont très souvent confondus. Pour beaucoup, « je suis stressé » et « je suis anxieux », cela veut dire la même chose. Il est vrai que dans les deux cas, nous pouvons avoir le même ressenti : une réaction émotionnelle proche de la peur.

Une émotion est une réaction psychologique et physique à une situation. Elle permet de nous adapter et assure notre survie.

Comprendre le concept de « stress ».

Le stress vient de notre environnement. Le stresser est un changement, un événement qui me demande une adaptation. Voici quelques exemples de stressers :

- Être confronté à un événement non prévu,
- Être exposé à un danger,
- Avoir beaucoup de choses à faire, en même temps,
- Perdre le contrôle dans un domaine de ma vie,

Chose à savoir, l'événement peut avoir une connotation positive ou négative. Un mariage ou une promotion professionnelle peut être autant stressant qu'une séparation ou une période de chômage. S'il existe une accumulation de stressers ou un stresser très destabilisant, mon organisme réagit pour m'aider à y faire face. C'est cela la réaction au stress, ce que Mr Selye a nommé « **Le Syndrome Général d'Adaptation** ».

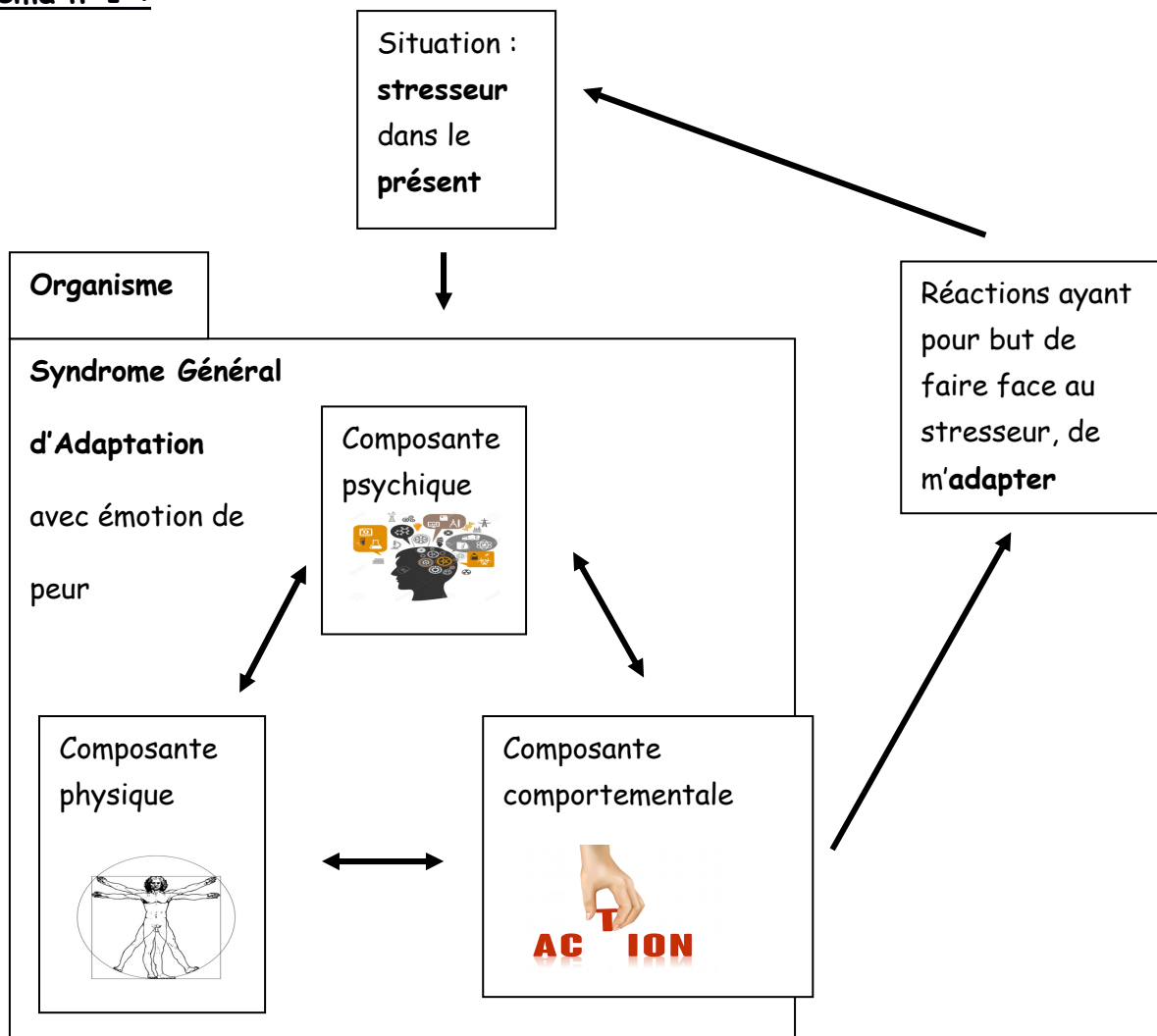
Concernant les réactions psychologiques, il existe une tension psychique qui oriente mon attention et mes pensées sur les sources de stress. Se produisent aussi des perturbations physiologiques et physiques par le biais de la sécrétion d'hormones (cortisol et adrénaline). Je ressens de la peur. Ces modifications augmentent ma réactivité et me préparent à agir.

Cette réaction est modélisée dans le schéma n°1 ci-dessous. Il existe donc 3 composantes dans la réaction à un stressleur :

- La **composante psychique** (ruminations sur le stressleur par exemple)
- La **composante physique** (accélération du pouls, du souffle et tensions musculaires par exemple)
- La **composante comportementale** (fuir ou devenir agressif par exemple).

Ces composantes ne sont pas ressenties de la même façon par tout le monde. Tandis que les uns ressentent surtout des signes physiques, d'autres en revanche souffrent de ruminations obsédantes quand d'autres encore s'expriment par leur agressivité.

Schéma n°1 :



Dans la réaction au stress, le corps mobilise toutes ses forces et son énergie pour faire face. Pour donner une image, imaginons que le corps soit une voiture. Pour la voiture, le stress serait de devoir monter une côte. Alors pour y arriver, il est nécessaire d'augmenter la puissance du moteur en appuyant sur l'accélérateur. La réaction au stress sert à cela, à augmenter la puissance du moteur pour vaincre la difficulté.

La réaction aiguë au stress est donc utile. C'est ce qu'on nomme « le bon stress » qui booste les performances. Une fois la difficulté surmontée, l'organisme reprend son état antérieur plus « tranquille » et économique. Le problème, c'est quand la réaction au stress persiste, c'est-à-dire quand je n'arrive pas à m'adapter ou à échapper au stresser. Dans ce cas le moteur, continuellement en sursurcharge, se met dans le rouge. C'est comme si la côte n'en finissait jamais. C'est le mauvais stress, le stress « chronique ».

Alors à un moment, il vient à manquer d'huile et d'essence. Les hormones de stress maltraitent l'organisme et le cerveau. La tension artérielle monte et abîme le système cardiovasculaire. Les défenses immunitaires diminuent car toute l'énergie est dépensée ailleurs. Les neurones souffrent. Après plusieurs mois, voire plusieurs années, cela provoque des maladies cardiaques, des infections et de la dépression. La voiture est en panne.

Alors que veut dire : « Je suis stressé(e) ! » ?

Cela signifie que je ressens, par la réaction de mon corps, mon esprit et mon comportement, que je m'en demande de trop. Je verrai durant le programme comment m'en rendre compte, lâcher du lest et me ressourcer.

Comprendre le concept d'anxiété.

La racine du mot vient du mot latin « *angere* » qui signifie serrer et qui renvoie aux conséquences physiques du trouble : l'oppression du thorax. L'anxiété est associée à l'émotion de peur. Mais il y a une différence entre les deux : **Alors que la peur est l'émotion que l'on ressent lorsqu'on est confronté à un danger au présent, l'anxiété est liée à l'anticipation d'un danger dans le futur (cf schéma n°2).**

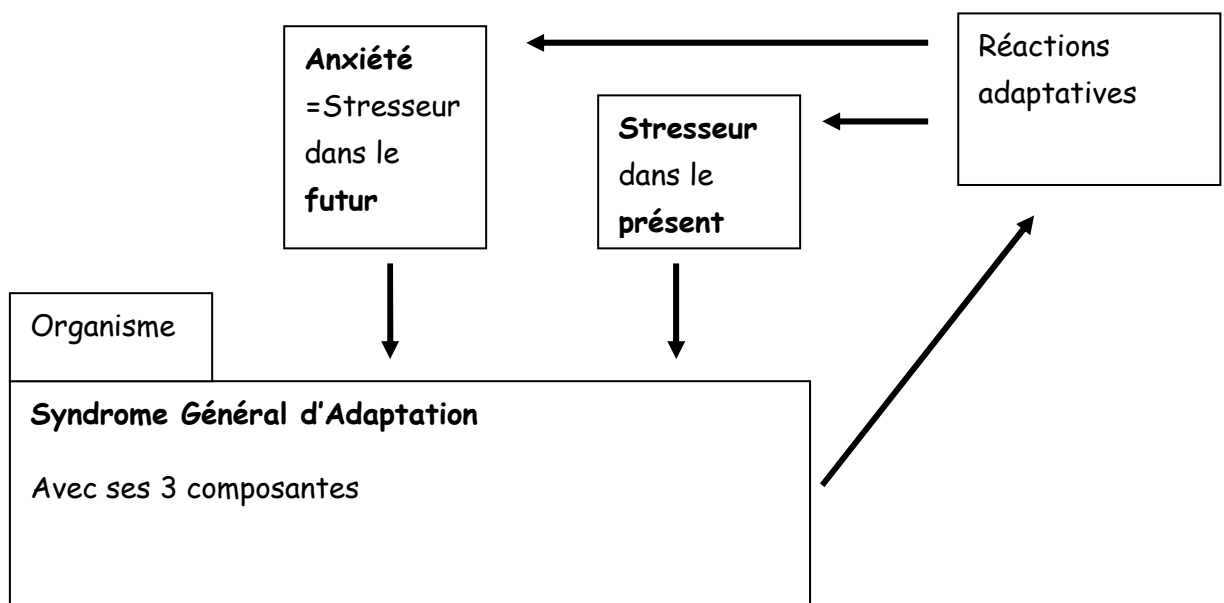
Par exemple, si le stressueur est un danger (je croise une personne menaçante dans la rue), j'ai peur. Il existe un syndrome général d'adaptation avec la réaction de peur. Par contre, si j'appréhende de rencontrer une personne violente dans la rue alors que cela ne m'est jamais arrivé, c'est de l'anxiété.

L'anxiété est utile car elle permet de me préparer et de trouver des solutions pour être prêt(e) quand les problèmes arriveront. C'est une tendance naturelle de tout être humain. Elle me dit : « Fais quelque chose pour que cela n'arrive pas ! » ou « Sois prêt(e) si cela arrive ! ». C'est cette caractéristique qui a permis à notre espèce de survivre.

C'est parce qu'on a peur de rater l'examen que l'on travaille. L'anxiété rend plus performant et vigilant. L'insouciance peut mettre en difficulté.

Le problème est qu'elle peut parfois être trop intense et gâcher la vie. C'est le cas quand je passe beaucoup de temps à imaginer et anticiper des problèmes qui ne se poseront jamais. **Anticiper une menace, c'est fabriquer un stressueur pour notre cerveau.** Car il ne fait pas la différence entre être réellement en face d'un danger et s'imaginer être en face du danger. **C'est pour cela que je ressens la même chose quand les stressueurs s'accumulent ou que je souffre d'un trouble anxieux : le syndrome général d'adaptation.**

Schéma n°2 :



Quand l'anxiété est débordante et chronique, on parle de « **Trouble Anxieux Généralisé, le « TAG »**. Il affecte près de 15% de la population. Ici, la personne manifeste des soucis constants et incontrôlables à propos de presque toutes les petites incertitudes de la vie quotidienne (famille, travail, santé, argent, scolarité...). L'anticipation est une constante : « Que va-t-il se passer ensuite ? ». Ces personnes ont tendance à toujours penser que le pire est plausible et s'entourent alors d'un maximum de précaution pour éviter les difficultés auxquelles elles ont songé. La personne s'épuise à vouloir tout contrôler. Impossible de lâcher prise. Elle en souffre et son entourage également. La composante physique est pénible : agitation ou sensation d'être survolté ou à bout, fatigabilité, difficulté de concentration ou de mémoire, irritabilité, tension musculaire, perturbation du sommeil. Cela provoque un syndrome général d'adaptation chronique qui détériore la santé psychique et physique.

Chez d'autres personnes, l'anxiété survient par des épisodes de forte intensité, on parle de **trouble panique**, résultant de la succession d'attaques de panique (ou de crises d'angoisse, de spasmophilie). Ce trouble affecte 5% de la population. C'est une expérience ponctuelle et déstabilisante, faite d'un sentiment de perte de contrôle, d'imminence d'un danger grave, d'une peur de mourir ou de devenir fou. Lorsqu'une crise a lieu dans un tel contexte, le cerveau a ensuite peur de ce contexte. Cela explique que le trouble panique fabrique des **phobies**. Si je fais une crise au volant, j'ai ensuite peur de reconduire. Si je fais une crise dans la rue, j'ai ensuite peur du dehors et de la foule (agoraphobie).

L'anxiété et le stress s'alimentent l'un l'autre. Imaginons une personne confrontée à de nombreux stressseurs. Progressivement le cerveau perd ses capacités de régulation émotionnelle et produit de l'anxiété. C'est un cercle vicieux.

Ce programme est-il bon pour moi ?

J'imprime et je remplis l' « Evaluation Début du Programme »

En effet, avant de débiter le programme, il y a deux questions à me poser.

La première est : « **Est-ce que je souffre d'une dépression ?** » En effet durant un épisode dépressif, il existe souvent une anxiété accrue et une sensibilité forte au stress. Mais dans cette situation, la réalisation du programme sera très difficile car la maladie enlève l'énergie et la motivation. Il faudra d'abord soigner la dépression. C'est le questionnaire 1 qui va m'aider à répondre à cette question.

La seconde est : « **Est-ce que je souffre de stress ou d'anxiété ?** »

Il ne s'agit pas de certitudes, mais les questionnaires 2.1, 2.2 et 2.3 vont me permettre d'apporter un début de réponse à cette question.

A réaliser avant de passer à la seconde séance :

J'ai maintenant lu la première séance et j'ai réalisé l' « **Evaluation Début de Programme** ». Je dois maintenant me décider pour savoir si je veux réaliser ce programme. Si je pense que j'en ai besoin et que j'en ai envie, voici les trois choses à réaliser avant de passer à la séance 2 et de m'engager dans ce programme.

-Je lis le PDF : « **Notice et Avertissement** »

-J'imprime « **Mon Carnet de Bord** » et je note la date.

-Je m'organise et je me motive pour pratiquer de l'activité physique.

Toutes les études scientifiques montrent l'efficacité de ce qu'on appelle les règles « hygiéno-diététiques ». En effet, en plus des psychothérapies et des traitements, de simples mesures à prendre dans la vie quotidienne font très nettement diminuer le niveau d'anxiété et de stress :

Respecter une quantité de sommeil suffisante, limiter les excitants (alcool, café, tabac...) et pratiquer régulièrement une activité physique (marche, course, natation, cyclisme...).

C'est cette dernière résolution que je vais m'appliquer à suivre durant les 11 semaines du programme. Je peux m'inscrire à un club, ressortir mes baskets. Le dosage minimum est de pratiquer au moins 30 minutes de marche deux fois par semaine. Mieux vaut envisager de petits objectifs pour les tenir.

L'activité physique permet de focaliser ses pensées sur autre chose que les sources de stress ou d'anxiété (cela apaise la composante psychique). Elle permet également de sécréter des substances « anti stress, anti anxiété » dans le corps (ce qui apaise la dimension physique).

Alors dans la semaine qui vient et sur les 11 semaines du programme, je note ce que j'envisage de réaliser comme activité physique : quoi, quand, comment et avec qui ? :

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

Avertissement des créateurs du programme :

Nous avons mis tout notre savoir et nos compétences pour vous offrir ce programme. Par contre nous ne pouvons pas le faire à votre place. Est-ce vraiment trop demander que d'investir 3 heures par semaine (2 heures d'exercices et 1h d'activité physique) durant 11 semaines pour mieux vivre ? Quelques citations à « méditer » :

« La folie, c'est de refaire la même chose et d'en attendre un résultat différent. »

« Le seul endroit où le résultat précède le travail, c'est dans le dictionnaire. »

« Même le plus long périple débute par un premier pas. »