

>> Bien-être

>> **L'AUTEUR**
Pierre LANNES

Apprendre à gérer le stress

Agressé, notre organisme peut répondre par le mécanisme du stress, un phénomène pas toujours adapté et aux manifestations et conséquences souvent délétères. Savoir le gérer signifie bien connaître ses trois formes "cliniques" que sont la lutte, la fuite et l'inhibition.

Au départ, le stress c'est de la survie

Le stress est une réaction naturelle de défense en réponse à une menace, il permet initialement la survie immédiate de l'individu dans un monde hostile.

Le siège de ce mécanisme se situe dans notre cerveau reptilien, la philogénèse l'a mis dans nos bagages... Mais dans notre monde moderne, reconnaissons que, quand il se déclenche, c'est rarement par nécessité, notre vie n'étant souvent pas en réel péril.

«Quand on veut aider une personne en état de stress, souvent on ne fait qu'aggraver la situation.»

S'il peut avoir des aspects positifs et être décrit aussi comme un moteur, « *le stress c'est le carburant des libéraux* », le stress est aussi souvent perçu, vécu et analysé comme une manifestation avant tout négative, source de désagréments, de mal-être et obstacle à la communication.

Une personne stressée n'en est pas responsable. En effet, le stress survient de façon automatique, non contrôlable : une personne en colère est donc avant tout victime, enfermée dans son état de stress, et ne nous en veut pas forcément !

Quelles sont les différentes formes de stress ?

Agressé, l'être vivant va réagir de trois manières différentes : combattre (la lutte), fuir (la fuite) ou s'immobiliser (l'inhibition). Pour diagnostiquer ces trois types de réaction, nous disposons (voir tableau) :

- de signes physiologiques, très utiles car les moins contrôlables par le stressé ;
- de macro-comportements, peu fiables car contrôlables ;
- de micro-comportements, assez fiables chez quelqu'un qui contrôle ;
- de signes cognitifs.

Comment gérer le stress d'autrui ?

La personne en face de nous n'est pas la même si elle est en état de stress. Elle peut passer d'un état de stress à l'autre (d'abord fuir, puis se battre et enfin s'inhiber).

Quand on veut l'aider, souvent on aggrave la situation. En effet, plus on essaie de contrarier le stress chez quelqu'un, plus il se manifeste.

- Gérer la fuite

Ne pas contraindre la personne ni en la forçant à s'engager (décisions, actions) par des questions fermées, ni en se faisant le porte-parole de la réalité ni en jugeant et moralisant.

Ne pas agresser en criant, menaçant, sanctionnant. Toute manifestation de colère est interdite. Des phrases comme « *regarde-moi quand je te parle* » sont à proscrire.

Adopter avec modération des attitudes apaisantes. Pour cela il ne faut pas obliger la personne à prendre une décision mais l'aider à organiser ses pensées, être son co-équipier en posant des questions ouvertes, reformulant les réponses, restant convivial.

- Gérer la lutte

Ne pas dominer que ce soit en remettant en question ses capacités de jugement et d'action, en faisant des reproches ou en coupant la parole.

Ne pas agacer par la fuite et l'imprécision.

«La colère est l'état extrême de la lutte mais elle peut être plus discrète et retenue.»

Adopter avec modération des attitudes apaisantes telles que faire des compliments, reconnaître les capacités d'autrui. Il s'agit d'être précis, juste et factuel et d'utiliser un langage simple et direct.

La lutte permet, et c'est son aspect positif, d'avoir force et motivation. Dans la lutte on affronte la situation mais les capacités cognitives chutent beaucoup.

La colère est l'état extrême de la lutte mais il existe aussi de la lutte discrète, retenue.

- Gérer l'inhibition

Ne pas abandonner la personne en la poussant à une action autonome avec des phrases comme « *allez, reprends-toi !* ».

Ne pas nier son état de stress. Pour cela il ne faut ni secouer, ni juger, ni punir. Des phrases comme « *mais non, tu n'as pas de problème* » sont à bannir. Il ne s'agit pas non plus de la complimenter sur des capacités d'intelligence et d'action en insistant avec des locutions telles que « *mais c'est rien du tout, tu y arrives tous les jours* ».

Adopter avec modération des attitudes apaisantes qui consistent à consoler, soutenir, protéger, complimenter sur des qualités passives et humaines, baisser la voix, s'approcher. ■



Parmi les macro-éléments qui permettent de typer le stress figure la tension musculaire, associée à l'état de lutte.

Diagnostic des états de stress

Etat de stress	Signes physiologiques	Macro-comportements	Micro-comportements	Signes cognitifs
Fuite	Rougisement, sueur, déglutition, polypnée	Mouvements des pieds, des mains, de la tête	Regard fuyant, sourire paradoxal de conciliation	Peur de la contrainte, anxiété, conciliation, difficulté à organiser actions et pensées
Lutte	Congestion	Tension musculaire mâchoires serrées, gestes nets et précis voix forte et assurée	Regard fixe et frontal	Susceptibilité, besoin de reconnaissance, d'avoir raison, impatience, esprit concret, direct, précis
Inhibition	Pâleur, lèvres bleutées, regard bas, oppression thoracique, fatigue, sensibilité à la douleur.		Voix basse, surtout en fin de phrase, soupirs, traits tombants, regard sous l'horizon	Dévalorisation, soumission, baisse des désirs et plaisirs, recherche de protection

▲ Un ensemble d'éléments permet de classifier le type de stress auquel on est confronté.

>> GROS PLAN

Approche cognitive : comment **gérer son propre stress** ?

Nous avons deux façons d'aborder une situation.

Quand elle est **simple et connue**, nous recrutons le mode automatique du cerveau reptilien, il répond par des schémas.

Quand elle est **complexe ou nouvelle**, nous sollicitons le cortex préfrontal (souplesse, curiosité, nuance, planification, opinion personnelle).

Face à un problème, notre cerveau est paresseux et privilégiera le mode automatique.

Le stress résulte d'un défaut d'analyse situationnelle mettant en marche le mode automatique qui va se révéler inadapté ; le préfrontal nous envoie alors un message d'erreur.

Exercice du « chef d'orchestre »

Pour solliciter davantage notre préfrontal, il existe certains exercices de développement des facultés cognitives comme par exemple celui du « chef d'orchestre ». Son but consiste à percevoir tous les bruits environnants. Yeux fermés, vous captez un premier bruit et vous concentrez dessus, puis vous intégrez un deuxième bruit, puis un troisième etc. mais surtout sans oublier les précédents.

Seul le préfrontal est capable d'y parvenir, vous êtes en perception globale symphonique ! Pour complexifier encore la situation, intégrez aussi la conscience de votre contact des pieds au sol, faites un geste conscient, un deuxième simultané... Ouvrez

les yeux : vous avez toujours les mêmes problèmes mais plus aucun stress !

Vaincre le stress

Lutter contre le stress peut faire appel à diverses techniques allant de l'évitement à la relaxation, mais ce n'est qu'un traitement symptomatique qui va s'avérer très limité en efficacité.

Vaincre le stress nécessite un traitement causal synonyme de changement dans votre façon de voir les choses. C'est une démarche personnelle qui sera efficace accompagnée par une formation, éventuellement limitée en nombre d'heures, mais qui vous prendra dans les faits plusieurs mois pour un nécessaire processus de mûrissement. **P.L.**