

FICHE THÉORIQUE N° 7

La gestion du stress

SOMMAIRE



- ▶ Pourquoi gérer son stress ?
- ▶ Les différentes stratégies
- ▶ Les différentes techniques

POURQUOI GERER SON STRESS ?



Pour sa santé

L'image de l'alimentation est intéressante : manger est nécessaire, mais trop ou mal manger peut provoquer des problèmes de santé, des blessures.

Pour son efficacité

Il existe un niveau de stress moyen permettant à l'individu d'être au meilleur de ses capacités.

LES DIFFERENTES STRATEGIES



On distingue 3 types de stratégies :

Action centrée sur le stresser

Indiquez aux parents en quoi leurs réactions perturbent la performance de leur enfant.

Action centrée sur la réaction de stress

Décision de ne plus s'énerver, de s'accommoder des petits travers d'autrui. Capacité à faire abstraction, respiration lente pour oublier, se concentrer, dépasser ses problèmes.

Augmentation de la résistance au stress

Diminution du niveau de stress général de l'individu (tension, surmenage). Meilleure organisation du temps, augmentation des moments de détente.

LES DIFFERENTES TECHNIQUES



	LES DIFFERENTES TECHNIQUES			
	Relaxation	Approches comportementales	Approches cognitives	Modérateurs de stress
Action sur le stressueur		◆◆◆	◆	
Action sur la réaction de stress	◆◆◆	◆◆	◆◆◆	◆
Augmentation de la résistance au stress	◆◆			◆◆◆

Efficacité comparée des différentes techniques

: ◆ effet modéré	◆◆ : effet moyen	: ◆◆◆ effet important
------------------	------------------	-----------------------

LES DIFFERENTES TECHNIQUES



La relaxation (approche globale)

C'est l'opposé de la réaction au stress. Elle est volontaire et doit être apprise, alors que la réaction au stress est innée.

La relaxation musculaire progressive de Jacobson

Introduction : Repose sur la différence entre contraction et le relâchement successifs des différents groupes musculaires.

En diminuant volontairement cette tension musculaire (je n'arrive pas à me détendre), on peut diminuer l'anxiété ressentie par le sujet.

L'idée est la suivante : lorsque les muscles sont tendus, des informations proprioceptives de tension remontent jusqu'au cerveau, bombardent le système limbique (lieu des émotions) , qui déclenche à son tour des réactions de stress. D'une certaine manière nous sommes stressés parce que nous nous sentons tendus.

La procédure : Pour acquérir une bonne connaissance des exercices et une capacité à se relaxer très vite il faut entre 6 et 10 séances de 30 minutes. Chaque muscle doit être contracté environ 7 sec. On commence par les membres inférieurs, puis abdomen, poitrine, membres supérieurs et muscles de la face. Lorsque tous les groupes musculaires ont été contractés puis relâchés, il faut mentalement les passer en revue pour être encore plus relaxés. Pour aider à cette relaxation, il est possible de fermer les yeux et de penser à une situation relaxante pour l'individu : bain chaud, plage tropicale, être sous la couette, ... A la fin de la séance, il faut s'étirer pour retrouver une tension musculaire normale avant de se mettre debout (perte d'équilibre).

Maîtrise personnelle : Quand le sujet obtient un état de relaxation avec la procédure complète il peut mettre au point un protocole personnel plus rapide : partir d'un seul groupe musculaire, avoir une phrase type amenant la relaxation « je suis calme », relaxer le muscle à partir de l'état du moment sans avoir besoin de les avoir contractés au préalable.

Le training autogène de Schultz

Introduction : La méthode est plus vaste. Le sujet doit se concentrer sur des perceptions corporelles précises (lourdeur, chaleur, cœur calme, respiration calme, plexus solaire chaud, front frais).

Etape 1 : La lourdeur

Le sujet atteint une relaxation musculaire en se concentrant sur une sensation de lourdeur dans ses membres relâchés qu'il passe en revue, en commençant par le bras dominant. Par exemple : « mon bras est lourd ».

Etape 2 : La chaleur

Cette sensation de chaleur correspond à une réalité physiologique, à l'inverse de la réaction de stress qui draine le sang vers les organes profonds, la relaxation provoque une vasodilatation de la circulation superficielle qui donne une sensation de chaleur agréable « mes doigts sont chauds ».

Etape 3 : Cœur calme

Dans un corps relaxé par les étapes précédentes, le sujet prend conscience de ses battements cardiaques « mon cœur bat calmement et régulièrement ». Cette expérience peut-être momentanément angoissante chez certains sujets anxieux.

Etape 4 : Respiration calme

Le sujet est amené à rechercher une respiration apaisante avec en particulier une expiration complètement passive, proche de celle observée au cours du sommeil. « Ma respiration est calme est régulière ».

Etape 5 : Plexus solaire chaud

Le sujet se représente le plexus solaire comme un centre nerveux important avec des ramifications dans tout son organisme (ce qui correspond à une réalité anatomique) et l'amène à un état de détente « je sens une agréable chaleur au plexus ».

Etape 6 : Front frais

Cette étape fait appel à l'effet relaxant généralement provoqué par l'application d'un linge frais sur le front ou d'une brise agréable par temps chaud. « Mon front est frais ».

Le biofeedback

Introduction : Le BF désigne l'ensemble des techniques dans lequel un sujet reçoit une information objective sur une de ses variables physiologiques et apprend à la modifier volontairement.

Le principe : Les variables choisies sont des mesures indirectes de la réaction physiologiques de stress. Les plus utilisées pour l'apprentissage de la relaxation sont :

- le tonus musculaire de repos mesuré en général au moyen d'une électrode collée sur le front (tonus du muscle frontal) ;
- la conduction électrique cutanée de la paume de la main. Elle varie selon les variations incessantes de l'humidité de la peau, qui s'élève avec le stress (sudation) ;
- la fréquence cardiaque, la tension artérielle ;
- la température cutanée, reflet de l'état de vasodilatation plus ou moins prononcé de la circulation superficielle ;
- l'apparition d'ondes d'alpha sur l'électroencéphalogramme. Ces ondes correspondent en général à un état de détente psychique.

Les autres méthodes de relaxation

Il existe de nombreuses autres méthodes visant à obtenir des états proches de la relaxation : yoga, hypnose, sophrologie, zen, ... Toutes ces approches utilisent en général des techniques communes aux deux relaxations décrites ci-dessus. Elles se différencient entre elles par :

- le point de départ utilisé (sensations musculaires, respirations ou images mentales),
- leur objectif (simple récupération, gestion d'une situation stressante, état de conscience modifié ou démarches existentielles).

Conclusion

Dans le domaine de la gestion du stress, la relaxation est un moyen, pas une fin, et quelques séances d'apprentissage avec une des deux grandes méthodes, Jacobson ou Schultz, peut donner les bases nécessaires et suffisantes à une pratique quotidienne personnelle.

Chaque individu est libre d'adapter les ingrédients d'une méthode pour trouver sa meilleure recette personnelle pour se relaxer. Les conseils d'un formateur sont bien sûr utiles.

Cependant, la relaxation ne suffit pas à elle seule à résoudre automatiquement les problèmes de stress ; mais constitue un appoint utile à la préparation psychologique.

De plus, il n'est pas recommandé d'utiliser des méthodes de relaxation juste avant une compétition. En effet, le sujet sera plongé dans une sorte de léthargie absolument néfaste à la réalisation de grandes performances et au dépassement de soi.

LES DIFFERENTES TECHNIQUES



Les approches cognitives

La composante cognitive est un élément essentiel de la réaction au stress, en particulier par le mécanisme de la double évaluation. Cognition vient du latin *cognosco* (je connais). On parle de cognitions pour toutes représentations mentales conscientes de l'individu (images, discours intérieurs, jugements, anticipations). Dans le langage commun, le terme adéquat serait : « pensée ». L'idée de base des approches cognitives est d'amener le sujet à penser différemment afin de mieux gérer son stress. En recherchant plus d'informations sur la situation et imaginant des solutions alternatives pour faire face plus efficacement, le sujet stressé peut augmenter sa sensation de contrôle et diminuer la réaction de stress.

La thérapie cognitive de Beck

Introduction : Beck est un psychiatre américain qui a développé une thérapie dite cognitive car elle entraîne le sujet à identifier, examiner et critiquer ses cognitions stressantes. Tout particulièrement, nos réactions aux stress excessifs sont provoquées par des erreurs d'interprétations (qu'il appelle distorsions cognitives) qui nous donnent une vision erronée de la réalité. Il a dressé une liste des distorsions les plus souvent à l'œuvre dans les réactions émotionnelles excessives.

Procédure :

L'inférence arbitraire : tirer des conclusions sans preuve.

Par exemple, un sportif remarque que l'entraîneur reste impassible à ses prestations à l'entraînement et conclut que l'entraîneur ne l'apprécie pas. Il peut arriver que la conclusion sans preuve corresponde à la réalité, mais pratiquer régulièrement l'inférence arbitraire amène à se stresser inutilement dans bien d'autres situations.

L'abstraction sélective : se concentrer sur un détail défavorable au détriment de l'ensemble.

Ce cas est surtout présent chez des sportifs perfectionnistes. Un athlète n'est pas satisfait de sa performance, pense qu'il ne sera pas sélectionné, parce qu'il a eut une petite hésitation, alors que dans l'ensemble sa prestation était excellente et remarquée.

La surgénéralisation : tirer une conclusion générale d'une situation particulière

Un sportif croira ne jamais pouvoir réussir sa carrière parce qu'il a échoué à une compétition.

Un pratiquant, après que son entraîneur lui a reproché d'être en retard sans prévenir, pense qu'il ne fait que le critiquer. Ces réactions se manifestent dans des états émotionnels intenses, dans des états de baisse de confiance en soi.

La personnalisation : se sentir responsable des évènements défavorables

Après qu'un entraîneur ait refusé de donner des explications à un athlète, ce dernier pense qu'il est la cause de l'énervement de l'entraîneur.

Cas des pensées automatiques qui nous stressent

- « C'est toujours sur moi que ça retombe »
- « Je n'y arriverai jamais »
- « On ne me prend pas au sérieux »
- « On ne tient jamais compte de mes avis »
- « c'est encore raté »
- « je ne vais pas tenir ce rythme longtemps »
- « il (elle) ne pense qu'à lui (elle) »
- « les gens s'en fichent »

Un exemple concret

Jean-Pierre, 24 ans, vient d'apprendre qu'il ne sera pas titularisé pour une compétition importante, alors qu'il estime avoir obtenu d'excellents résultats précédemment. Très stressé, il rumine des pensées sur ce thème « l'entraîneur ne m'apprécie pas, c'est dégueulasse ! »

Pour aider, Jean-pierre, le préparateur psychologique va l'entraîner à remettre en cause ce genre de pensées par trois grandes catégories de questions.

a) Quelles sont les preuves en faveur de ce que vous pensez ?

Cette question sert à faire comprendre à Jean-pierre la différence entre les faits et l'interprétation qu'il en donne. On peut lui demander des exemples de situations avec l'entraîneur qui contredisent ou au contraire valide son interprétation. A-t-il déjà eu des moments agréables avec lui, celui-ci lui a-t-il déjà des compliments, le traite-t-il différemment de ses collègues ? Le but est de rechercher une distorsion cognitive classique, ici, « l'inférence arbitraire ».

b) N'y a-t-il pas d'autres manières d'expliquer les faits ?

On recherche par ce type de questions à amener l'individu à trouver d'autres manières d'interpréter la situation. Par exemple, l'entraîneur apprécie la performance de Jean-Pierre mais pas suffisamment pour le sélectionner, ou bien des considérations tactiques l'empêche de choisir Jean-Pierre.

c) et si ce qu'il pense est vrai, quel est le risque ? Est-ce que c'est grave ?

Le but est de dédramatiser la situation en explorant avec Jean-Pierre toutes les conséquences réelles de son hypothèse de départ si elle s'avérait fondée ? Est-il nécessaire de stresser à ce point ?

La thérapie rationnelle émotive d'Ellis

Introduction : Toujours américain Albert Ellis s'appuie sur les croyances fondamentales des individus pour comprendre leurs réactions. Il a développé sa théorie en s'expérimentant lui-même (il avait peur de parler en public et de la gêne à rencontrer des femmes).

Procédure : il faut tout d'abord que le sujet verbalise ces croyances fondamentales concernant:

Le perfectionnisme	"Je dois réussir tout ce que j'entreprends".
L'autonomie	"Pour être heureux, je dois être aimé de tout le monde".
La reconnaissance	"Si on ne réussit pas socialement, c'est un échec complet".
Un monde juste	"Tout arrive en conséquence de nos actes, sinon la vie est affreuse, le monde est pourri et je peux le supporter".

Ces pensées sont des croyances autoritaires sur ce que doivent être soi-même, les autres et le monde. Elles amènent à voir les événements d'une manière binaire (réussi/raté, juste/injuste, normal/anormal,...). Ces croyances irrationnelles sont remises en causes soit par des jeux de rôles, soit par des sortes de devoir à la maison, que propose le préparateur psychologique, et permettent au sujet de réfléchir autour de ces croyances, de proposer des variantes, et au final, de laisser ces croyances parasites.

LES DIFFERENTES TECHNIQUES



Les approches comportementales

Introduction : Le comportement d'un sujet stressé peut-être un des symptômes de son stress, mais un comportement peut aussi être la cause d'un surcroît de stress (exemple de ne pas exprimer son point de vue, ou au contraire se mettre en colère, se surcharger exagérément son emploi du temps). Le but de ces approches est de prendre conscience de ses comportements, causes de stress, et de les modifier.

Procédure : Modifier ses comportements est une stratégie qui peut être soit :

Centrée sur l'émotion	En prenant le temps d'une pause pour aller faire une courte promenade un étudiant en pleine révision va diminuer son anxiété avant l'épreuve.
Centrée sur le problème	En expliquant fermement à un partenaire que vous supportez mal les réflexions qu'il fait à votre égard, vous augmentez les chances qu'il arrête de le faire et vous retire ainsi cette cause de stress.
Mixte	Dans l'exemple ci-dessus, parler à son partenaire gère à la fois le problème mais gère aussi l'émotion : plutôt que de garder pour soi un ressentiment, exprimer ouvertement sa contrariété diminue ses émotions négatives, sources de stress.

Pour modifier ces comportements relationnels :

On distingue trois sortes de comportements.

Comportement inhibé	<ul style="list-style-type: none">- n'ose pas exprimé ses positions- sacrifie ses besoins pour préserver la relation- peu considéré par son interlocuteur
Comportement affirmé	<ul style="list-style-type: none">- exprime clairement ses opinions- veut préserver à la fois ses besoins et la relation- souvent apprécié et respecté de son interlocuteur
Comportement agressif	<ul style="list-style-type: none">- exprime clairement ses positions- privilégie ses besoins par rapport à la relation- craint ou détesté par son interlocuteur

Il faut privilégier l'affirmation de soi. En effet, le sujet inhibé subit deux stress celui de vivre des situations non désirées (qu'il n'a pas osé refuser) et le sentiment de se faire avoir, de ne pas voir eu le courage ; et le sujet au comportement agressif subit un stress lié aux conséquences de ses emportements (culpabilité, crainte d'avoir perdu des amis,...). De plus, les colères répétées ont un effet néfaste sur le système cardiovasculaire.

Pour diminuer la pression du temps :

Ralentir

Un stress élevé amène souvent à accélérer ses comportements quotidiens

comme parler, manger, conduire, même si ce n'est pas indispensable. Le simple de prendre conscience et de se forcer à ralentir, diminue la sensation de stress.

Évaluez l'utilisation de votre temps

Quel est le temps consacré aux entraînements, aux déplacements, à la famille, aux amis, aux sorties, aux transports ? Quand avez-vous l'impression de gaspiller votre temps ? Quelles sont vos priorités, personnelles, familiales, sportives, professionnelles ?

Planifiez du temps pour vos priorités

Leur donner du temps, de l'énergie. Réévaluez périodiquement votre agenda, c'est le meilleur moyen de maintenir une attitude orientée vers la gestion du temps.

Dites "non" plus souvent

Votre difficulté à dire « non » peut relever de croyances fausses ou d'une faible affirmation de soi.

LES DIFFERENTES TECHNIQUES



Les modérateurs de stress

Introduction : Les modérateurs de stress sont des habitudes de vie qui permettent d'augmenter la résistance générale au stress.

Procédure : On distingue 3 catégories de modérateurs :

L'hygiène de vie
<ul style="list-style-type: none">- mieux manger pour améliorer sa résistance au stress- alcool, cigarettes- rythme du sommeil- exercice physique régulier
Loisir et plaisir
Avoir le temps, la disponibilité mentale et l'envie de pratiquer une activité que l'on aime permet de réduire les réactions stressantes.
Le soutien social
Le poids de l'entourage est déterminant dans la capacité à faire face aux réactions stressantes. Le soutien d'un entraîneur, de la famille, bien sûr, ou même des amis peut s'avérer être un atout important.