

Mieux vivre avec le stress et l'anxiété

Module 1 : Comprendre



Le stress et l'anxiété : un même ressenti.

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, je peux ressentir la même chose.

Alors qu'elle est la différence ?

Comprendre le concept de « stress ».

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

- Être confronté à un événement non prévu,
- Devoir m'adapter à un changement dans ma vie,
- Être exposé à un danger,
- Avoir beaucoup de choses à faire en trop peu de 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 stresser ou un stresser très important, mon organisme va réagir pour m'aider à y faire face.

Il se produit des modifications dans mon corps (physiques) par le biais de la sécrétion d'hormones (cortisol et adrénaline). Je ressens de la tension et de la pression. Ces modifications augmentent ma réactivité, mon énergie et me pousse à agir.

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

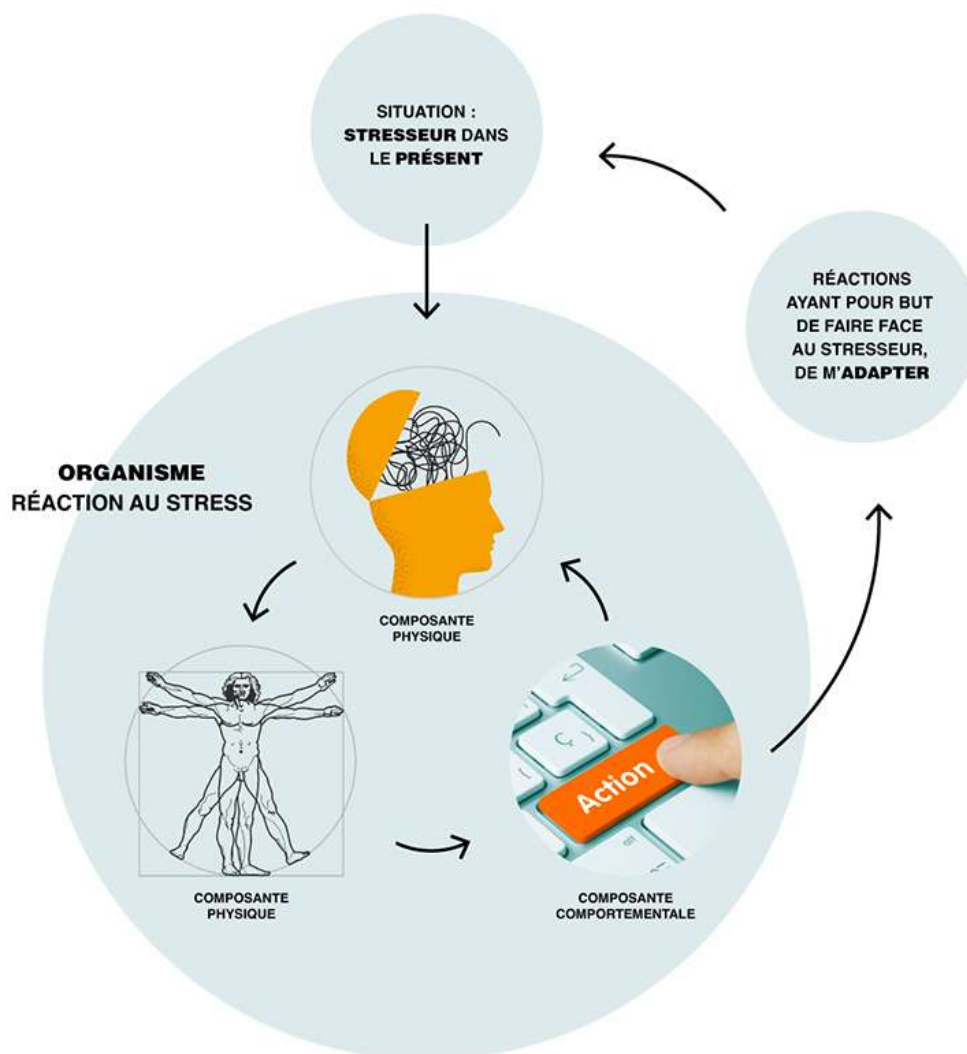
-La **composante psychique** (il existe une tension psychique et une focalisation de mes pensées sur le stressueur. Cela me fait ruminer, ça me « prend la tête »)

-La **composante corporelle (physique)** (accélération du pouls, du souffle et tensions musculaires par exemple, ce qui prépare le corps à l'action)

-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 et s'adapter au changement.

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 stress. Dans ce cas le moteur, continuellement en surrégime, va se mettre 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 peut provoquer des maladies cardiaques, des maladies en lien avec la fragilité du système immunitaire ou de l'anxiété, de la dépression. La voiture tombe 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 j'en fait trop ou que je m'en demande de trop. Je verrai durant le programme comment m'en rendre compte et sortir de ce stress en me ressourçant.

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 ou d'un stressueur dans le futur (voir le schéma n°2).**

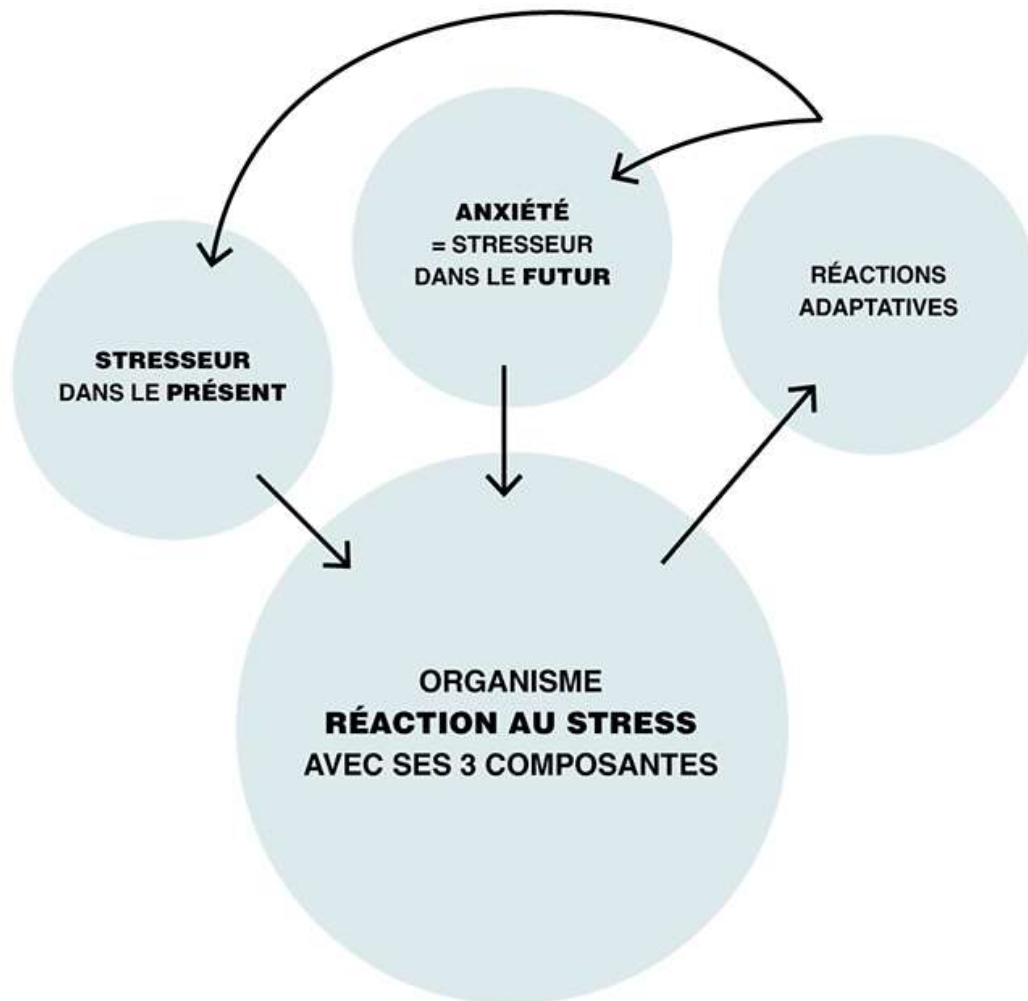
Par exemple, si je croise une personne menaçante dans la rue, j'ai peur. Par contre, si j'appréhende de rencontrer une personne violente dans la rue, c'est de l'anxiété.

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 qui a permis à notre espèce de survivre. L'anxiété me dit : « Fais quelque chose pour que cela n'arrive pas ! »

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

Le problème, c'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 n'arriveront 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 : une réaction au stress.**

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 stress 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 souffre de phobie(s), en fin de programme, le module 9 (facultatif) va m'apprendre comment apprivoiser mes peurs. Si je fais une crise au volant par exemple, j'ai ensuite peur de reconduire. Si je fais une crise au milieu des gens dans la rue par exemple, j'ai ensuite peur du dehors et de la foule (agoraphobie).

Ce programme est-il bon pour moi ?

Pour le savoir, j'imprime et je remplis l'« Evaluation Début du Programme »

En effet, avant de débiter le programme, il y a deux questions à se 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. Dans ce cas, 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 au module 2 :

J'ai maintenant lu la première séance et j'ai réalisé l'« **Evaluation Début de Programme** ». Avec les résultats, je sais maintenant si j'ai besoin d'apprendre des choses pour mieux vivre avec le stress et l'anxiété.

Ce programme en 8 semaines est fait pour cela. Je dois maintenant me décider pour savoir si je veux réaliser ce programme. Je peux garder cette éventualité dans ma tête et y revenir quand je serai un peu plus disponible.

Dans le cas où je décide de m'engager dans ce programme, voici ce que je dois faire avant de passer au module 2 :

- **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 son besoin de sommeil,

-Limiter les excitants (caféine dans le café ou les sodas « coca » : il est conseillé de ne plus en consommer après 14h pour favoriser l'endormissement et un sommeil récupérateur),

-Et surtout pratiquer régulièrement une activité physique (marche, course, natation, cyclisme...).

C'est cette dernière résolution que je vais m'appliquer à suivre durant les 8 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 apaisantes dans le corps.

Alors dans la semaine qui vient et sur les 8 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 une séance d'activité physique :

.....

-Si je veux avoir un support pour m'aider à réaliser le programme, je peux imprimer « Mon Carnet de Bord ». C'est un agenda où je note les moments où je note mon avancement (pour m'y retrouver) et mes ressentis par rapport aux exercices proposés.