

Mieux vivre avec le stress et l'anxiété

Module 8 : Comment réagir face au stress chronique



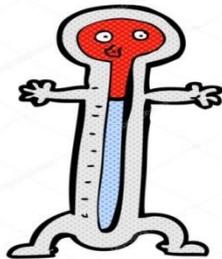
Comment me ressourcer dans une période de stress ou d'anxiété qui se prolonge ?

Avec l'expérience de la pratique du **Body Scan**, je vais apprendre à repérer les signes qui m'indiquent que ma réaction au stress ou à l'anxiété tend à prendre beaucoup d'ampleur. Je vais aussi me rendre compte lorsqu'une émotion s'enracine un peu trop longtemps dans mon corps.

Lors du Body Scan, je pourrais par exemple ressentir une douleur, des palpitations, une tension musculaire intérieure, une respiration pesante, une fatigue ou au contraire une énergie débordante...

Oui, nous sommes tous différents. Il est important d'apprendre à bien me connaître et à repérer ces petits signes qui m'apparaissent.

La méditation par la technique du Body Scan est le meilleur outil pour évaluer mon état intérieur. C'est mon « **stressomètre** ».



Une fois que j'ai identifié ces signes qui m'informent que le stress pèse trop sur moi, j'ai la responsabilité d'agir pour diminuer la pression. Je peux dire « me ressourcer », c'est-à-dire réduire autant que possible les stressseurs et augmenter ce qui recharge mes batteries.

Me ressourcer :



Ce que je fais de mon temps, moment après moment, d'une heure à l'autre, a une forte influence sur mon bien-être général. J'ai donc une réelle influence sur mon état d'esprit. Ce programme m'aide à identifier et à expérimenter ce pouvoir. Je peux être plus en paix avec mon esprit, en prenant mes distances avec mes pensées. Je peux laisser moins de prise aux stressés en respectant mes besoins et en me ressourçant. Mes ressources, ce sont des activités, des façons d'être ou des contextes qui m'apportent un bénéfice psychique.

Elles appartiennent globalement à 3 familles :

- 1 Les ressources qui me détendent.
- 2 Les ressources qui me connectent à mes valeurs profondes.
- 3 Les ressources qui me donnent un sentiment d'accomplissement et de maîtrise.

Les paragraphes suivants vont m'aider à identifier mes différentes ressources.

1 Les ressources qui me détendent.

Il s'agit de répondre à cette question : de toutes mes activités, quelles sont celles qui me donnent une **impression de détente ou de recharger mes batteries** ?

Cela peut être par exemple : prendre un bain chaud, profiter de mon plat favori, m'enrouler dans un plaid en savourant mon infusion favorite, me rendre chez le coiffeur, m'offrir un soin (massage, soin du visage ou manucure...), faire une promenade (seul(e), en pleine nature, dans un lieu que j'apprécie, ou peut-être avec un ami ou mon chien), téléphoner ou rendre visite à un ami, réaliser une de mes activités préférées, jardiner, bricoler, faire du sport, cuisiner, faire du shopping, regarder une émission ou ma série préférée, lire, me rendre au cinéma, écouter de la musique...

La science a particulièrement démontré les bénéfices de l'activité physique, de l'immersion dans la nature et de la lecture pour recharger ses batteries.

Je note la liste des activités qui me détendent :

.....

2 Les ressources qui me connectent à mes valeurs profondes.

De toutes mes activités, quelles sont celles qui me nourrissent, qui accroissent mon sentiment d'être vraiment vivant(e), présent(e) et correspondent à mes valeurs ?

Je pense aux choses dont je suis fier dans ma vie. Qu'ai-je fait pour y arriver ? Que ferai-je de ma vie si je n'avais aucune pression financière ? Cela dit quoi sur moi ?

Je pense aux gens que j'admire, aux héros qui me plaisent. Qu'est-ce qui me plait en eux ?

Au final, qu'est-ce qui est important dans la vie pour moi ? Qu'est-ce qui donne du sens à ma vie ? Cela peut être par exemple : donner sans attendre en retour, rendre un service ou aider, exprimer de la gratitude, de l'empathie, de la bienveillance, de l'altruisme, réunir ma famille, organiser une rencontre d'amis, adhérer à une association pour l'écologie...

Je note la liste des activités qui me connectent à mes valeurs profondes :

.....

-3 Les ressources qui me donnent un sentiment d'accomplissement et de maîtrise.

De toutes mes activités, quelles sont celles qui me donnent un sentiment de satisfaction, de maîtrise, de contrôle ?

Cela peut être par exemple : nettoyer la maison, faire le ménage dans une armoire ou un tiroir, me mettre à jour dans le courrier, payer les factures, faire quelque chose que je reporte depuis longtemps. Il est particulièrement important que je me félicite à chaque petit effort. Je ne dois pas hésiter à diviser chaque objectif en petites étapes (petitement, mais sûrement !)

Je note la liste des activités qui me connectent à un sentiment de maîtrise :

.....

Identifier mes stressseurs.



Ici je me pose cette question : de toutes mes activités, quelles sont celles qui me tirent vers le bas, qui puisent mon énergie, où je ne me sens pas à ma place ? Celles qui sont contraires à mes valeurs et mes besoins ? Celles qui me donnent l'impression de perdre le contrôle ?

Cela peut être par exemple : rencontrer des amis qui ne sont plus sur la même longueur d'onde que moi, accepter tout ce qu'on me propose au travail, faire une activité qui ne me plaît plus, accepter chaque fois qu'on me demande de l'aide, me proposer pour les corvées, enchaîner les activités, être exposé aux mauvaises nouvelles des médias et à l'influence des réseaux sociaux...

Je note la liste de mes stressseurs :

.....

Synthèse.



Il m'appartient pour mieux vivre les périodes de stress et d'anxiété d'être conscient de cet équilibre symbolisé par cette balance ci-dessus.

Au commencement il y a l'intention d'observer mon état intérieur avec le « stressomètre » du Body Scan. Puis en fonction de mon état intérieur, dans la mesure de mes possibilités, j'augmente mes ressources et diminue mes stressseurs. Tout en acceptant bien sûr qu'il y ait certains aspects de ma vie que je ne puisse simplement pas changer.

Pour diminuer mes stresseurs, je peux peut-être déléguer une partie de ce que j'ai à faire. Est-ce difficile pour moi de demander de l'aide ? Peut-être qu'il y a des choses que je peux décaler à plus tard. Puis-je envisager des moments de déconnexion digitale ou je n'écoute pas les informations ou je coupe mon téléphone ?

Je peux utiliser mon expérience quotidienne pour découvrir et cultiver des activités « ressources » qui me serviront d'outils pour faire face aux périodes difficiles. Avoir l'habitude d'utiliser de tels outils quand je vais bien, augmente les chances que je continue à les utiliser en période difficile.

Par exemple, une des manières les plus simples de prendre soin de mon bien-être physique et mental est de faire de l'exercice physique. Une fois que l'activité physique fait partie de ma routine quotidienne, je dispose déjà d'une arme appropriée pour mieux vivre le stress et l'anxiété. Jon Kabat-Zinn conseille de « tisser son parachute » chaque jour, plutôt que de laisser cela pour le moment où je devrais sauter de l'avion.

A réaliser pour finir le programme :

Deux exercices pour développer mes ressources psychologiques :

1 Écoute de l'enregistrement : Comment réagir lors d'un stress chronique (Avec participation du Dr Christophe Versaevel)

2 Développer mes ressources en hypnose.

Sur le plan psychologique, une ressource est une compétence, une qualité, un atout que je peux utiliser pour mieux vivre ou dépasser une difficulté. Cela peut être avoir confiance en moi, m'affirmer, me détendre, me reposer, savoir gérer mes émotions, identifier et satisfaire mes besoins, me sentir fort...

Parfois, pour mieux vivre une période, j'aurai besoin d'une ressource, mais elle est faible, lointaine ou éteinte.

Je dois savoir que chacune de mes ressources dépend d'un circuit de neurones qui se connectent lorsque j'y pense ou je l'utilise. Si je ne travaille pas cette ressource, ce circuit est comme rouillé. Il est de ce fait possible d'augmenter ou de créer une ressource lors d'un entraînement mental. Il suffit de penser au concept de cette ressource, à me connecter aux souvenirs liés à cette ressource, à imaginer des situations où je possède cette ressource... puis viendra le moment de l'expérimenter progressivement.

C'est ce que permet l'hypnose. Par le biais du lien suivant, j'ai accès à des enregistrements d'hypnose qui sollicitent différentes ressources. Je choisis un thème qui répond à mes besoins dans la liste et je l'écoute.

<http://free-hypnosis-mp3.com/fr/telechargements>

Bravo ! Je suis allé au bout du programme !

J'ai été capable de prendre du temps pour moi. Je me suis respecté. J'ai été tenace.

-Si je pense que je souffre de phobies ou de peurs que je voudrais apprivoiser, je peux réaliser le module 9.

-Si je pense que je souffre d'un manque d'estime de moi, je peux réaliser le module 10.

Je peux maintenant réévaluer mon état psychologique en remplissant l'«**Evaluation Fin de programme** ».

Je peux écrire un mail à l'adresse : cversaevel@ahnac.com pour donner mon avis sur programme.

Quoi faire maintenant ?

Je peux continuer à utiliser ce que j'ai appris dans ce programme :

-Méditer (Avec les audios du programme ou parmi les audios gratuits suivants)

<https://mindfulness.cps-emotions.be/materiel-adulte.php>

<https://www.pleineconscience-paca.com/la-pleine-conscience/guidances-gratuites/>

Si je veux approfondir la pratique de la méditation, je peux réaliser le programme suivant :

<https://www.epsm-lille-metropole.fr/programme-de-therapie-base-sur-la-pleine-conscience>

-Pratiquer de l'activité physique, voire un sport.

-Rechercher un équilibre entre mes stressseurs et mes ressources.

-Cultiver mes ressources, par exemple avec le site suivant :

<http://free-hypnosis-mp3.com/fr/telechargements>

-Cultiver la gratitude, la bienveillance et la générosité.

-M'immerger dans la nature.

-Prendre le temps de lire.

A moi de jouer, dans tous les cas, je dois être persuadé que je fais de mon mieux.