

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

J'ARRÊTE DE... STRESSER !

PATRICK AMAR
SILVIA ANDRÉ

21 jours
★
POUR CHANGER



Copyright © Eyrolles.

EYROLLES

Pression au travail ou à la maison, préoccupations financières, soucis de santé, impression d'être débordé... Le stress prend des formes multiples qui peuvent avoir un impact négatif sur votre qualité de vie. Pourtant, vous pouvez agir !

Psychologues cliniciens et coachs, Patrick Amar et Silvia André ont conçu un **programme en 21 jours** pour apprendre à gérer efficacement votre stress. Le dispositif est pédagogique, riche et structuré, ce qui facilite la mise en pratique au quotidien.

Un programme
en **21 jours** pour
arrêter de stresser !

- **21 chapitres pour 21 jours de travail personnel** à tous les niveaux : pensées, émotions, comportements, sensations physiques...
- Des **tests** pour **évaluer** où vous en êtes et les axes de développement.
- Des **exercices simples** pour gérer votre stress et consolider vos progrès.
- Des **synthèses quotidiennes** pour assimiler les idées fortes du programme.
- Des **quiz** de fin de semaine pour valider vos apprentissages.

Mixant théorie et pratique, cet ouvrage accessible et innovant vous donne des clés pour apprivoiser votre stress et transformer positivement votre vie personnelle et professionnelle.



Patrick Amar est dirigeant d'AXIS MONDI (www.axismundi.fr), société spécialisée dans la santé et la performance au travail. Diplômé de l'ESSEC et en psychologie, il est coach de dirigeants, psychologue, chargé d'enseignement à l'Université. Il est l'auteur d'ouvrages en psychologie et management, traduits en 8 langues.



Silvia André est consultante et formatrice en prévention et gestion du stress à AXIS MONDI. Psychologue clinicienne, elle est spécialisée en thérapies cognitives et comportementales. Elle accompagne des salariés en difficulté dans le cadre de dispositifs d'assistance psychologique au travail.



Consultez le site internet : www.jarretedestresser.com

www.editions-eyrolles.com
Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif

**J'ARRÊTE DE...
STRESSER !**

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

La collection « J'arrête de... » est dirigée par Anne Ghesquière,
fondatrice du magazine FemininBio.com, pour mieux vivre sa vie !

Dessins originaux : Nathaniel H'Limi
Création de maquette : Hung Ho Thanh
Mise en pages : STDI

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2013
ISBN : 978-2-212-55591-2

Patrick Amar
Silvia André

J'ARRÊTE DE... STRESSER !

21 jours pour changer

EYROLLES



À Raphael et Clara, stressseurs essentiels et sel de la vie.

*À mes grands-parents, à mes parents, à Claudia et à Luis Miguel.
Votre amour inconditionnel est le plus redoutable des anti-stress !*

Sommaire

Remerciements	VII
Pourquoi ce livre ?	VIII
Semaine 1	1
Jour 1 Je comprends le stress	3
Jour 2 Suis-je stressé ? État des lieux	13
Jour 3 Je retrouve mon souffle par la respiration	21
Jour 4 J'apprends à me détendre par la relaxation musculaire	26
Jour 5 Je pense donc je suis : mes pensées comme porte d'entrée du stress.	32
Jour 6 J'utilise mes émotions.	42
Jour 7 J'apprends à gérer les difficultés	51
Quiz de fin de première semaine	60
Semaine 2	63
Jour 8 J'expérimente le lâcher-prise	65
Jour 9 J'apprends à gérer l'incertitude sans stresser	73
Jour 10 J'avance, je recule, est-ce normal ?	81
Jour 11 Je m'affirme !	89
Jour 12 Je gère mon temps	101
Jour 13 Je médite en pleine conscience	112
Jour 14 J'ai le courage de changer	119
Quiz de fin de deuxième semaine	124

Semaine 3.	127
Jour 15 Je ressens les bienfaits de la psychologie positive	129
Jour 16 Je prends soin de mon alimentation	137
Jour 17 Je fais de l'exercice	147
Jour 18 Je comprends les médicaments.	161
Jour 19 J'accepte d'être parfaitement imparfait.	171
Jour 20 Je m'aime donc je suis	181
Jour 21 Bilan du programme	191
Dernier quiz !	196
 Mon carnet de bord.	 198
Semaine 1	199
Semaine 2	200
Semaine 3	201
Bilan	202
Index des auteurs	203
Index des notions	204
Table des matières	207

Remerciements

Aux coachs, psychothérapeutes et consultants d'AXIS MUNDI qui ont inspiré certaines de ces réflexions.

À nos clients et patients, pour leurs éclairages sur la vie en général et le stress en particulier. Nous les avons aidés un peu, ils nous ont beaucoup apporté. Leurs réussites sont une source puissante d'inspiration et de motivation qui nous pousse à être meilleurs.

À Corinne Amar, pour son aide essentielle dans la revue rigoureuse et la finalisation de l'ouvrage.

À Nathaniel H'Limi, illustrateur de ces pages du bout du monde.

À Laurent Gazet, pour son appui précieux et son regard critique sur le livre et à Dirk Antonissen pour sa contribution d'expert.

À Brigitte Vaudolon, Philippe Vernazobres et Benjamin Paty pour leur relecture et leurs commentaires pertinents.

À Jonathan Benmouhar, pour son professionnalisme et son inventivité sur le site internet www.jarretedestresser.com.

À Elisabeth Suied qui a relu les épreuves de l'ouvrage sans stresser et Claudia André qui les a relues en stressant.

À l'équipe d'Eyrolles et particulièrement, Gwenaëlle, Sandrine, Anne et Eve, Magali et Karine pour leur enthousiasme et leur créativité !

Pourquoi ce livre ?

Le stress ? Tout le monde en parle, personne n'y échappe. Nous croisons tous sa route un jour ou l'autre, et pour la plupart d'entre nous, assez fréquemment. Les changements de vie, tels qu'un déménagement, un mariage ou une séparation, la naissance d'un enfant, une promotion professionnelle, un licenciement, un départ à la retraite, sont source de stress. Le stress est, à l'évidence, une conséquence inévitable de la vie. Il peut prendre plusieurs visages : pression au travail ou à la maison, préoccupations financières, soucis de santé, impression d'être débordé et de ne pas avoir de temps pour soi...

Intuitivement nous savons tous ce que le stress représente puisque nous l'avons tous côtoyé, et pourtant, il n'est pas si simple de le définir : une attraction comme le grand huit peut paraître terrifiante pour l'un, tandis qu'elle peut être tout à fait stimulante pour l'autre. Ce que nous ressentons n'est pas seulement déterminé par ce qui nous arrive, mais surtout par la façon dont nous percevons ces événements et dont nous leur répondons. Ce qui est vraiment enthousiasmant, c'est que nous pouvons tous apprendre à reconnaître nos propres réponses face au stress et, si nécessaire, développer de vraies compétences pour le gérer. Pour cela, vous avez besoin de stratégies et d'une gamme d'outils et de techniques diversifiées. En gérant mieux votre stress, vous serez plus efficace, aurez une meilleure santé et une espérance de vie plus longue, mais aussi plus d'énergie et plus de curiosité pour tenter de nouvelles expériences.

Qu'est-ce que le stress, au juste ? Le terme « stress » a été emprunté à la physique par un des pères fondateurs de la recherche sur le stress, le docteur Hans Selye. Ce terme signifie à l'origine « la force produite par une tension sur un corps » (une pièce de métal courbée peut casser en raison de la force qui est appliquée sur le métal, par exemple). Selye avait remarqué que tous ses patients avaient une chose en commun : leur état physique était significativement dégradé par le stress qu'ils ressentaient, indépendamment d'ailleurs de ce dont ils souffraient. Le stress s'accompagnerait d'une réaction biochimique dans le corps pour que celui-ci s'adapte à une situation contraignante.

Si nous prenons l'exemple du monde animal, nous constatons que la réponse des bêtes face à un danger est de fuir la menace ou bien de la combattre et de lutter. Pour nous, êtres humains, la réponse au stress émotionnel est pratiquement la même que si la menace physique nous guettait. Nos réactions corporelles se modifient : les muscles deviennent tendus, prêts pour l'action, le cœur bat plus vite pour emmener le sang là où il est vraiment nécessaire – les muscles et le cerveau –, nos pupilles se dilatent pour mieux voir... Ces changements physiques sont dus à une réaction hormonale presque automatique appelée la réaction de « fuite ou lutte » (*fight or flight*). Notre « système d'alarme personnel » se met alors en route pour combattre ou fuir notre adversaire. Cette réaction peut se déclencher lors d'une situation tout à fait banale comme une dispute avec un collègue, mais notre corps répond chimiquement comme s'il s'agissait d'une rencontre avec un animal sauvage en pleine jungle.

L'objectif de ce programme est de mieux apprendre à vous connaître et à déchiffrer vos réactions face aux stress afin d'améliorer votre bien-être. Comme l'explique la métaphore de Kompier et Levi du « pied et de la chaussure », il y a trois grands types de stratégies pour gérer son stress :

- éliminer ou se sortir de situations trop stressantes, autrement dit « trouver la bonne chaussure pour le bon pied ». C'est, par exemple, chercher le poste ou le conjoint qui nous convient ;
- modifier notre environnement (notre travail, notre conjoint...) pour qu'il réponde à nos besoins, c'est « ajuster la chaussure à notre pied ». Nous tentons d'agir sur notre environnement professionnel ou personnel pour le rendre plus favorable ;
- « fortifier notre pied » pour qu'il s'adapte à la chaussure, c'est-à-dire mettre en œuvre des stratégies physiques, psychologiques et comportementales de gestion de stress pour nous préserver en dépit des contraintes qui pèsent sur nous.

Mon programme en 21 jours

Ce livre est le résultat d'années d'observation et d'intervention en thérapie et en coaching sur des problématiques liées, directement ou indirectement, au stress. Notre objectif est de vous aider à mieux gérer votre stress, voire à l'utiliser pour mobiliser efficacement vos ressources.

Pourquoi 21 jours ? William James (1842-1910), le père fondateur de la psychologie américaine, disait qu'il fallait 21 jours pour acquérir une

nouvelle habitude. Plus proche de nous, le docteur Maxwell Maltz, chirurgien plastique dans les années 1960, a avancé qu'il fallait au minimum 21 jours à ses patientes pour accepter leurs transformations physiques à la suite de leur opération. Il constata par la suite, en s'intéressant de plus près à la psychologie, que cette règle des 21 jours s'appliquait à tout changement qu'un individu souhaite entreprendre, comme l'avait suggéré près d'un siècle auparavant William James.

Avant d'entreprendre ce programme, il faut être conscient qu'il n'y a pas de solutions faciles ou universelles. Comme nous le verrons tout le long du livre, le stress est une expérience avant tout profondément individuelle et personnelle. Chacun gère son stress différemment : alors que certains s'isolent pour y faire face, d'autres s'emportent contre tout le monde et contre tout.

Ce programme a pour objectif d'analyser ce phénomène sous ces différentes composantes (physique, chimique, cognitive et émotionnelle) et de vous aider à trouver des stratégies applicables au quotidien. Ces stratégies sont malléables à souhait. Le but est que vous vous empariez de ces techniques intimement, comme vous le faites déjà avec succès dans d'autres domaines.

Peut-être possédez-vous déjà vos propres stratégies dans votre boîte à outils personnelle ? Cet ouvrage servira alors à étoffer ce qui existe déjà et qui fonctionne très bien.

Nous aborderons le rôle de la chimie dans le processus du stress, mais nous verrons également à quel point les pensées ont un lien étroit avec les émotions. Ensuite, nous passerons en revue des techniques à pratiquer tout au long du programme, notamment dans certains domaines de notre quotidien où le stress s'infiltré.

Vous pouvez suivre ce livre séquence par séquence, ou bien choisir une partie qui vous intéresse davantage, particulièrement adaptée au contexte ou aux difficultés récurrentes que vous rencontrez. Chaque séquence est indépendante, même si les chapitres du début sur la relaxation du corps sont particulièrement importants pour débiter le programme.

Ne vous évertuez pas à maîtriser les techniques en une seule tentative : il faut du temps pour apprendre à se familiariser avec ces outils. De même, ne vous découragez pas si vous avez parfois le sentiment de régresser.

Les apprentissages ne sont jamais rectilignes et la rechute est une partie inséparable du processus de progrès. Permettez-vous, tous les jours, de consacrer un moment pour développer votre capacité à gérer votre stress et, au-delà, à améliorer la qualité de votre vie. Le jeu en vaut vraiment la chandelle !

J'ARRÊTE DE...
STRESSER !



SEMAINE 1



“ Moi, Sandrine, 37 ans, stressée...
au travail, à la maison, partout...
Ai décidé d'arrêter... Ne sais pas
par où commencer... Changer de travail ?
Me mettre au yoga ? Consulter un psy ?
Prendre quelque chose pour tenir ? Tombée
sur ce livre par hasard... 21 jours... Improbable
mais bon... Me suis dit qu'à deux c'est plus
facile et j'ai enrôlé Pierre... Avons dit à tout
le monde ce que nous faisons, donc plus
possible de reculer maintenant... Me revient
à l'esprit cette phrase de Goethe : « Tout est
plus simple que l'on ne le croit, et en même
temps plus complexe qu'il n'est possible de le
comprendre. » Bon, allons-y ! ”

JOUR 1

Je comprends le stress

JOUR 1

2

3

4

5

6

7

Radiographie d'un mal du siècle

Il ne se passe pas une seule journée sans que le mot « stress » ne traverse notre vie. Les recherches indiquent que plus de 80 % des consultations chez un médecin généraliste sont en lien, directement ou indirectement, avec le stress. Malgré les progrès spectaculaires accomplis dans plusieurs champs de la technologie qui sont censés nous faciliter la vie, nous avons dans les faits moins de temps pour les loisirs qu'il y a cinquante ans. La vie professionnelle est source de stress et s'y ajoutent les exigences de la vie domestique. Les femmes travaillent en moyenne 200 heures de plus par an qu'il y a trente ans. Sans compter que cela se complexifie et s'amplifie si le foyer est monoparental (un phénomène en croissance).

D'après une récente enquête Ipsos, 23 % des Français se sentent stressés tous les jours, 52 % connaissent des problèmes de sommeil liés au stress et 47 % ressentent une fatigue fréquente qu'ils estiment due au stress. Nos vies ont changé de telle sorte qu'en plus des facteurs de stress habituels (perdre son portefeuille, attraper un rhume ou se voir égratigner sa portière), d'autres micro-stress ont fait irruption : le bruit des voisins, la foule, le trafic, les sonneries de téléphone portable, entre autres. Il est possible qu'un stresseur (un événement ou facteur à l'origine du stress) soit supportable, mais lorsque plusieurs d'entre eux s'accumulent, sur la durée, les ressources physiques et émotionnelles s'amenuisent.

Le phénomène du stress est transversal et atteint toutes les couches de la société, quelles que soient les activités. Étymologiquement, le mot « stress » provient du verbe latin *stringere* qui signifie comprimer, compresser, serrer. C'est en 1940 que Hans Selye introduit la notion de stress comme « système d'alarme ». L'idée s'est développée tout au long des

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

années et, à l'heure actuelle, le phénomène du stress repose essentiellement sur trois points de référence :

- une réponse physiologique et psychologique ;
- une condition externe ;
- une évaluation personnelle concernant les exigences externes et les ressources nécessaires pour y faire face.

Pour simplifier, on pourrait dire que le stress naît de la confrontation à une situation problématique ou menaçante que nous avons l'impression de ne pas pouvoir gérer efficacement. Les scientifiques ont ainsi découvert les quatre caractéristiques qui induisent une réponse de stress chez la majorité des gens. Même si la source de stress est différente pour chaque individu, il y a toutefois un ensemble d'éléments communs qui provoquent l'apparition du stress pour tout le monde. C'est un peu la recette universelle du stress dont voici les ingrédients :

Menace	Sentiment
Contrôle faible	Je n'ai aucun contrôle sur la situation.
Imprévisibilité	Je ne sais pas du tout ce qui va se produire.
Nouveauté	Je n'ai jamais vécu ou expérimenté cela.
Ego menacé	Je me sens mis à l'épreuve. Je doute de mes capacités.

Le stress aigu : un air de déjà-vu ?

Le stress aigu est la forme de stress la plus répandue. Il est de courte durée, en réaction à des pressions immédiates de l'environnement. Prêtons l'oreille aux pensées qui peuvent vous venir dans les situations décrites ci-dessous :

- Vous êtes en retard pour un rendez-vous important et vous êtes pris dans un énorme bouchon...
Je n'ai aucun contrôle sur la situation !
- Votre patron a un tempérament changeant et chaque jour vous réserve une nouvelle surprise...
Je ne sais pas ce qui va se produire !
- Vous attendez votre premier enfant...
Je n'ai jamais vécu cela !

- Un nouveau collègue vous questionne sur votre façon de travailler...
Je me sens mis à l'épreuve !

Le ressenti de stress provoque une réponse : la sécrétion d'hormones. Cette fonction, qui renvoie à des mécanismes adaptatifs ancestraux, sert précisément à mobiliser votre énergie pour vous préparer à vous défendre lors de situations stressantes. Ces messagers chimiques vous permettent, par exemple, de vous enfuir à toute vitesse car toute votre énergie sera envoyée vers vos muscles. La nature est suffisamment intelligente pour vous faire passer par le chemin le moins compliqué pour accomplir ces tâches.

De l'alarme à l'épuisement...

Imaginons que votre patron vous convoque à son bureau sur un ton particulièrement agressif. Comment réagissez-vous ? Il est possible qu'il se produise une brève période de choc (les jambes molles ou les poils des bras qui se hérissent), puis votre organisme se met instinctivement en mode de mobilisation générale. En grande partie contrôlés et régulés par le système nerveux et les glandes endocriniennes, ces mécanismes de réactions en chaîne comprennent deux phases, parfois trois :

- **la phase d'alarme** : vos glandes surrénales libèrent d'abord de l'adrénaline (« l'hormone guerrière ») et d'autres hormones pour mettre le corps en état de réagir immédiatement ; grâce à ce mécanisme, les perceptions (dilatation très importante de la pupille...), la force musculaire et les réflexes sont temporairement décuplés. C'est la célèbre réponse *fight or flight*, un état de très grande vigilance où il s'agit de décider si l'on va fuir la situation ou l'affronter. Votre esprit s'aiguise et fonctionne à 100 à l'heure ;
- **la phase de résistance** : après environ 10 minutes, plusieurs autres mécanismes se mettent en place – la hausse dans le sang du taux de cholestérol, d'acides gras, de sucre (glycémie) et des facteurs de coagulation, l'inhibition du fonctionnement des globules blancs, etc. Votre organisme libère à ce moment-là de nouvelles hormones, dont les endorphines, le cortisol, la dopamine et la sérotonine. Tout cela dans le but d'entreprendre les actions appropriées : courir trois kilomètres ou assommer le lion en pleine jungle. Dans ce cas précis, vous êtes en mesure de réagir avec les arguments nécessaires à la colère de votre patron.

Normalement, ces deux premières phases sont bénéfiques. D'une part, les réactions de stress agissent comme stimulant pour l'organisme afin qu'il mobilise le maximum de ses ressources et réagisse à la situation. Le cortisol est connu pour être un anti-inflammatoire naturel qui agit sur la mémoire et l'apprentissage (pour que nous nous souvenions des détails de notre survie !). D'autre part, le simple fait de se mettre en mode actif rétablit l'équilibre des hormones dans le sang. Une fois l'événement réglé (votre patron est satisfait de vos explications), la réaction de détente s'enclenche et le corps ressent de la fatigue ; après une période de repos, l'organisme retourne à son métabolisme habituel.

Mais si la situation stressante dure trop longtemps sans que la personne puisse la régler, ou alors qu'elle se reproduit trop souvent pour les capacités de la personne, ou encore si le système nerveux ne peut plus mettre fin à la phase de résistance (notamment chez les personnes anxieuses), l'organisme entre tôt ou tard dans une troisième phase : la phase d'épuisement.

- **la phase d'épuisement** : dans cette phase, les mécanismes de réaction fonctionnent tout le temps « à plein régime », entraînant une déperdition d'éléments biochimiques ainsi que des désordres métaboliques et physiologiques. L'organisme s'épuise, certains organes ou systèmes s'affaiblissent ou se relâchent. À la limite, et dans des situations extrêmes, le stress continu entraîne la mort. Un haut niveau d'hormones de stress dans le sang, même en situation « normale », est un indice de l'état de stress dans lequel se trouve l'organisme.

Avant d'en arriver à cette phase, toute cette énergie doit être dépensée. Très souvent dans nos vies modernes, nous relâchons cette énergie sous forme de colère, une conséquence du stress. Il est important de reconnaître les premiers signes d'une réponse de stress (battements cardiaques élevés, respiration rapide, sueurs...) afin de déjouer ses effets néfastes.

Pas tous égaux face au stress...

L'ISMA (International Stress Management Association) nous rappelle que nous ne réagissons pas tous de la même façon face au stress. Ainsi, les femmes expriment deux fois plus de plaintes liées au stress que les hommes. L'éducation joue un rôle important sur les sexes. Les hommes cherchent souvent à cacher leur stress, par fierté (« *boys don't cry!* »), et peuvent avoir des stratégies de gestion du stress inadaptées comme certaines

conduites à risques, la prise de produits toxiques... Les femmes sont davantage soumises à une surcharge de travail, du fait de la concomitance des tâches professionnelles et familiales. Elles évacuent néanmoins mieux ce stress grâce... à la parole. En exprimant leurs difficultés, elles donnent plus facilement libre cours à leurs émotions, prennent mieux conscience de leur condition physique et psychologique. Elles peuvent ainsi mieux anticiper les phases d'épuisement et chercher de l'aide et un soutien approprié.

D'autres facteurs contribuent à l'apparition du stress, citons :

- les problèmes sociaux et financiers : vivre dans un quartier peu sécurisé entraîne deux fois plus de stress, avoir un logement précaire, l'endettement... ;
- les problèmes liés au travail : surcharge de travail, incertitude quant à l'emploi, manque de formation, manque de soutien social ;
- les problèmes relationnels et familiaux : la solitude, le divorce, le veuvage ;
- les problèmes physiques : une santé défaillante, la maladie.

Quand le stress devient notre mode de vie : le stress chronique

Le stress « aigu » implique typiquement la recette universelle citée plus haut : un événement pour lequel nous sentons peu de contrôle et qui implique de l'imprévu, de la nouveauté et de la menace pour nous. Ce n'est pas nécessairement un mauvais stress car il nous permet de gérer une situation ponctuelle, comme éviter de justesse un accident ou faire un discours en public.

En revanche, le deuxième type, dit « chronique », résulte d'une exposition prolongée et répétée au stress, ce qui est extrêmement nocif pour notre organisme (voir la phase 3 d'épuisement décrite précédemment).

Le Centre d'études sur le stress humain, au Canada, a expliqué de façon humoristique comment nous en arrivons au stress chronique. Prenons l'exemple de Sandrine et Pierre qui travaillent dans la même entreprise. Leur supérieur avance la date de livraison de leur projet. Ils vivent alors un stress aigu et mobilisent tous les deux l'énergie nécessaire pour accomplir cette tâche. Le responsable demande alors à Sandrine d'accomplir une autre tâche, cette fois-ci, seule. Sandrine a trois enfants en bas âge et

se sent déjà débordée par la situation. Elle court désormais le risque que ce stress devienne chronique. Sandrine traverse trois phases :

J'ARRÊTE DE...
STRESSER !

La phase « Gaviscon® »

Sandrine mobilise sans cesse son énergie car elle est constamment exposée à des situations qui activent son stress. Ses battements cardiaques s'intensifient, sa pression artérielle et ses taux de sucre dans le sang augmentent, la digestion cesse. Après quelques jours sous ce régime contraignant, elle souffre de maux d'estomac divers. Elle prendra donc du Gaviscon® (un traitement antireflux) pour tenter d'y remédier. Sans oublier qu'elle commence à être irritable, en colère, anxieuse et un peu déprimée... Elle a des maux de tête fréquents et a très mal au dos... Elle fait face à une situation nouvelle, imprévisible, où elle se sent mise à l'épreuve et sur laquelle elle a peu de contrôle.



La phase « vin et saucisson »

Sandrine se sent toujours aussi stressée. Tout devient un peu chaotique dans sa vie car tout arrive en même temps. Son alarme personnelle est branchée en permanence et consomme toute son énergie. Elle se sent énervée, surchargée, submergée, irritable, anxieuse. Elle rumine le soir et n'arrive plus à s'endormir ; elle boit plus, fume plus, mange plus, n'arrive plus à se concentrer et est enrhumée en permanence. Elle ramène du travail chez elle le week-end et n'a plus le temps de préparer le dîner. Elle achète des plats préparés ou bien commande des pizzas. Elle se calme avec un ou deux verres de vin tous les soirs et se prépare son plateau de charcuterie quand les enfants sont couchés. Elle s'octroie son petit moment de repos quotidien de cette façon-là. On peut la comprendre... mais à quel prix ! C'est la phase « vin et saucisson » : le repos vient sous forme d'alcool, de drogues ou de nourriture grasse, car Sandrine pense qu'elle le mérite bien.



La phase « dépression »

Sandrine n'en peut plus. Elle ne parvient plus à gérer son stress, devenu chronique. Elle a maintenant besoin d'un verre d'eau pour avaler des médicaments qui lui ont été prescrits. À cette étape, elle s'est éloignée de

tout le monde, s'est fâchée avec ses collègues, a pris huit kilos et souffre d'hypertension. Elle a le moral au plus bas et est en arrêt maladie pour dépression. Oui, le stress chronique fait le lit de la dépression. Le système est épuisé et n'arrive plus à assurer un bon équilibre.

Dérèglements dans le système

La dépression n'est pas le seul trouble lié au stress chronique. Les mécanismes physiologiques en cause dans ce type de stress sont nombreux et peuvent contribuer à une grande variété de dérèglements, dans tous les systèmes. Voici ceux que l'on cite le plus couramment :

- une *accélération du vieillissement* car le stress augmente le dommage oxydatif, c'est-à-dire le vieillissement et la mort des cellules causés par les radicaux libres, des cellules toxiques du corps ;
- un *déficit nutritionnel* car, pour produire l'énergie demandée par la situation, le corps métabolise plus rapidement les éléments nutritifs, ce qui peut se solder par un manque d'acides aminés, de potassium, de phosphore, de magnésium, de calcium, d'électrolytes et de vitamines du complexe B, entre autres. Par ailleurs, les nutriments essentiels sont moins bien absorbés en période de stress ;
- un *déficit immunitaire* car le cortisol produit en réponse au stress peut causer un affaiblissement du système immunitaire : le corps devient alors plus susceptible aux agents infectieux, bénins ou dangereux, et aux différents types de cancer. À un niveau très simple, on sait que les personnes stressées souffrent plus fréquemment de rhumes ;
- des *ulcères d'estomac* car, même si on sait maintenant que la plupart des ulcères sont causés par la bactérie *Helicobacter pylori*, le stress est un élément qui peut contribuer à l'apparition des ulcères gastriques et les rend difficiles à soigner. Le stress est aussi reconnu pour jouer un rôle dans les brûlures d'estomac ;
- des *problèmes gynécologiques*. On observe parfois une aménorrhée (l'arrêt des menstrues) chez les femmes stressées. De façon générale, hommes et femmes stressés sont plus à même de vivre des périodes d'infertilité ;
- des *problèmes de santé mentale*. Certaines études montrent que le stress répété peut entraîner des changements de structure dans le cerveau et, progressivement, occasionner des symptômes plus graves :

de l'anxiété, des crises de panique, des phobies, des dépendances, des troubles de l'alimentation (anorexie/boulimie) ;

- les *maladies à composante psychosomatique*. La cause des maladies suivantes est multifactorielle et le stress peut contribuer à leur exacerbation ou à leur composante de chronicité : l'asthme, le psoriasis, l'arthrite rhumatoïde, le syndrome de fatigue chronique, la maladie de Crohn, la fibromyalgie, la migraine, la colite ulcéreuse, le syndrome prémenstruel, l'obésité, etc. ;
- l'*aggravation de maladies*. Bien que le stress seul cause rarement une maladie grave, on sait maintenant qu'il peut jouer un rôle dans la susceptibilité à plusieurs (dont l'hypertension, les maladies cardio-vasculaires, le diabète de type II et le cancer), et qu'il peut en accélérer l'évolution.

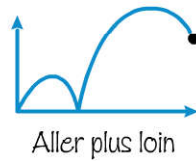
Malheureusement, les victimes de stress chronique ne sont pas toujours conscientes de leur situation, et encore moins du fait qu'elles sont en train de compromettre leur santé. Pour soulager les malaises causés par le stress, plusieurs peuvent adopter des comportements de compensation : l'accroissement du tabagisme, l'alcoolisme, la dépendance aux drogues, l'excès de sommeil, l'isolement... Le fait de boire plus d'alcool, de manger plus de chocolat ou de regarder plus souvent la télévision fait peut-être oublier temporairement le stress, mais ne le règle pas. Et de nouveaux problèmes apparaissent, rajoutant au poids du stress.

À méditer



pour la nuit

- ✓ Le stress est un phénomène transversal qui atteint toutes les couches de la société, quels que soient notre âge ou notre condition.
- ✓ Il naît d'une évaluation personnelle d'une situation qui provoque chez nous une réponse physique, psychologique et/ou émotionnelle.
- ✓ Le stress émerge devant une situation perçue comme une menace personnelle du fait de son imprévisibilité, sa nouveauté ou l'impression de manquer de contrôle.
- ✓ En situation de stress, nous libérons des hormones comme l'adrénaline, le cortisol ou la noradrénaline pour faire face à la situation.
- ✓ En cas de stress chronique, notre organisme finit par s'épuiser, laissant place à des désordres physiques et psychologiques plus graves.



- Martha Davis, Elizabeth R. Eshelman, *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*, New Harbinger Publications, U.S., 6^e édition revue, 2008.
- <http://www.stresshumain.ca> (site du Centre d'études sur le stress humain – CESH)



“ Moi, Pierre, 35 ans, stressé mais comme tout le monde j’imagine... Rien à voir avec Sandrine qui part en vrille pour une remarque... Bon, parfois grosse crise de colère ou petit coup de mou mais, la plupart du temps, je gère... Encore que... moins bien ces temps-ci, j’ai remarqué... Dur au travail, surchargé et sous-payé... Apprendre à gérer son stress, c’est la clé... C’est Darwin qui disait : « Les espèces qui survivent ne sont pas les espèces les plus fortes, ni les plus intelligentes, mais celles qui s’adaptent le mieux aux changements. » J’ai donc dit à Sandrine : OK mais on fait ça sérieusement... pas comme son dernier plan. Du coup, je crois que ça l’a stressée...”

JOUR 2

JOUR 2

Suis-je stressé ? État des lieux

Vous êtes probablement stressé, car le stress est un problème très fréquent. Nous sommes d'ailleurs beaucoup plus nombreux à en parler de nos jours car nous sommes tous, à plus ou moins grande échelle, confrontés à cette pression. Mais pour chacun d'entre nous, le stress a ses particularités et il se manifeste différemment. Certains seront irritables, alors que d'autres seront apathiques. Pour certains, la nourriture sera une planche de salut, alors que pour d'autres il sera juste impossible d'avaler quoi que ce soit (« j'ai le ventre noué », « je n'ai goût à rien »...).

Ce tableau vous donne un aperçu des signaux les plus fréquents du stress. Vous pouvez cocher toutes les manifestations qui s'appliquent plus ou moins à vous :

Signaux comportementaux	Signaux physiques	Signaux émotionnels et psychologiques
Irritabilité	Respiration rapide	Angoisse
Impulsivité	Fatigue, manque d'énergie	Sentiment de solitude
Agitation	Crampes	Dépréciation personnelle
Crises de larmes	Maux de tête	Sentiment d'impuissance
Repli/isolement	Hypertension	Déréalisation/ dépersonnalisation
Négligence	Maux de dos	Fatigue morale
Soupirs	Maux de ventre	Incertitude
Tabagisme important	Constipation	Honte, culpabilité
Prise de médicaments	Transpiration	Émotivité importante
Boulimie	Rythme cardiaque accéléré	Ruminations

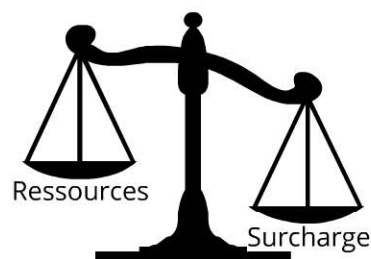
.../...

Signaux comportementaux	Signaux physiques	Signaux émotionnels et psychologiques
Anorexie	Trouble sexuel	Perte d'intérêt
Apathie	Bouche sèche	Frustration
Plaintes	Tremblements	Insatisfaction
Consommation d'alcool	Confusion	Trouble de la concentration
Onychophagie (se ronger les ongles)	Bouffées de chaleur	Trouble de la mémoire
Cynisme	Nausées	Obsessions
...	...	...

Le stress est une question d'équilibre : si nous avons suffisamment de ressources pour faire face aux exigences extérieures et intérieures, nous gérons saine-ment les événements. En revanche, le stress apparaît lorsque nous évaluons négativement ces exigences et que nous nous percevons peu efficaces pour les résoudre.



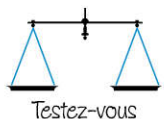
La difficulté dépend de la durée du stress et de la façon dont nous le gérons. Un peu de stress peut être bon pour nous, et certaines périodes de stress intenses ne sont pas du tout préjudiciables. Le stress, en revanche, devient un problème lorsque nous avons le sentiment de ne plus pouvoir maîtriser la situation. Schématiquement, la charge qui repose sur nous est plus importante que notre possibilité à gérer celle-ci.



Nous pouvons donc aborder le stress de deux manières : soit nous réduisons notre surcharge, en éliminant certaines contraintes qui pèsent sur nous, soit nous essayons d'améliorer nos ressources, en développant, par exemple, une meilleure gestion de notre temps ou des difficultés ou en nous affirmant davantage.

Pour beaucoup de personnes, un tabou entoure le stress. Peu de gens admettent qu'ils sont stressés car ils pensent souvent que c'est un signe de faiblesse, que les autres s'en sortent mieux qu'eux, ou bien que personne ne peut les aider. Parfois même, ils ne savent pas qu'ils souffrent de stress. Les gens ont pour habitude d'aller consulter le médecin pour des plaintes physiques mais pas souvent pour avouer leur difficulté à gérer ce stress.

Il est important de considérer le stress comme un vrai problème, avec des origines multiples et non pas comme un manque de volonté pour aller mieux. La preuve : s'il était si simple de se secouer, vous l'auriez déjà fait ! Nous avons souvent une tendance naturelle à voir les choses en blanc ou noir. Comme pour sa tension artérielle, il faut s'inquiéter de son stress quand celui-ci s'éloigne trop de son niveau habituel.



Testez-vous

Comment devenir un parfait chercheur...

Afin d'avoir une représentation complète et plus précise de votre stress, vous pouvez mesurer certains indicateurs selon leur fréquence. Repensez aux deux dernières semaines qui se sont écoulées en vous appuyant sur cette échelle d'intensité :

0 = jamais ; 1 = parfois ; 2 = souvent ; 3 = très souvent.

Fatigue	___
Tachycardie (accélération du rythme cardiaque)	___
Pulsation rapide	___
Respiration rapide	___
Tension dans le cou ou les épaules	___
Lombalgie	___
Mâchoire serrée	___
Éruption cutanée	___
Maux de tête	___
Mains ou pieds froids	___
Poitrine serrée	___

Nausées	___
Diarrhées ou constipation	___
Douleurs à l'estomac	___
Ongles rongés	___
Tics ou spasmes	___
Difficultés pour avaler ou bouche sèche	___
Rhumes fréquents	___
Manque d'énergie	___
Fringales	___
Sentiment de désespoir	___
Forte consommation d'alcool	___
Forte consommation de cigarettes	___
Dépenses excessives	___
Abus de drogues ou de médicaments	___
Nervosité ou anxiété	___
Forte irritabilité	___
Pensées inquiétantes	___
Impatience	___
Sentiment de dépression	___
Perte du désir sexuel	___
Sentiment de colère	___
Troubles du sommeil	___
Perte de mémoire	___
Ruminations	___
Agitation	___
Problèmes de concentration	___
Pleurs récurrents	___
Arrêts de travail fréquents	___
Total de votre score à l'échelle de stress	___

J'ARRÊTE DE...
STRESSER !

Une fréquence et/ou une intensité élevées de ces symptômes et comportements sont généralement associées à des niveaux de stress plus élevés. Quel est votre score ? Situez-le dans la grille suivante :

0-19	niveau bas de stress
20-39	niveau moyen
40-49	niveau modérément élevé
50 et plus	niveau élevé

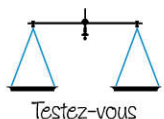
La plupart de ces symptômes peuvent être le résultat de facteurs autres que le stress. Dans le doute, n'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé, qui saura expliquer ces symptômes.



D'où vient mon stress

Il est important pour chacun de faire le point sur ses manifestations de stress, mais aussi sur sa fréquence, son intensité et sa durée. À présent tâchons d'identifier d'où vient ce stress.

Les items de cette échelle incluent des changements de vie importants, des inquiétudes ou des préoccupations que vous êtes susceptible d'expérimenter.



Testez-vous

Sources du stress

Utilisez cette courte échelle d'indicateurs pour vous aider :

**A = absence de stress ; P = un peu de stress ;
M = stress moyen ; G = grand stress.**

Conflits ou préoccupations concernant le mariage ou
les relations amoureuses

—

Préoccupations concernant vos enfants

—

Préoccupations concernant vos parents

—

Pression des membres de la famille

—

Mort d'un être cher

—



Problèmes de santé	_____
Problèmes financiers	_____
Préoccupations concernant le travail ou la carrière professionnelle	_____
Changement de lieu de vie	_____
Préoccupations concernant les voisins	_____
Préoccupations domestiques (ménage, courses...)	_____
Travaux ou rénovation dans la maison	_____
Équilibre entre vie familiale et vie professionnelle	_____
Relations amicales	_____
Temps personnel/loisirs limités	_____
Préoccupations concernant l'apparence physique	_____
Ennui	_____
Solitude	_____
Peur de vieillir	_____

Cette échelle n'est pas quantitative ni même exhaustive, mais elle peut vous aider à cibler les stress spécifiques qui vous impactent.



Le carnet de bord du stress

Dans le but de vous aider à mieux vous connaître, vous pouvez dans les prochains jours remplir votre « carnet de bord » du stress. Cet outil vous permettra de prendre conscience des situations qui déclenchent potentiellement un stress et aura également l'intérêt d'interrompre une réponse automatique. Cela vous permettra aussi de mettre en place des stratégies pour faire face à des symptômes inconfortables.

Maintenez l'habitude de compléter votre carnet de bord, même après les 21 jours du programme. Achetez un petit carnet facile à transporter et partez à la recherche de ce qui vous stresse réellement.

Exemple : jour : mercredi 5 novembre

Heure	Événement stressant (niveau d'importance : 0-10)	Réponses au stress (niveau de stress : 0-10)
Ex. : 7 h 45	Je ne trouve pas mes clés (2)	Irrité, bouffées de chaleur (4)
12 h 30	Convocation dans le bureau de mon patron (6)	Inquiétudes, préoccupations, tachycardie (8)
16 h 30	Annonce d'une réunion non prévue (5)	Fatigue, prise de cigarette (6)

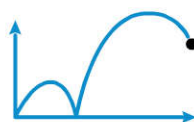
Cette journée a été l'occasion pour vous d'identifier et de clarifier les registres « préférentiels » et les manifestations personnelles de votre stress ainsi que les événements de vie qui le déclenchent et le maintiennent.

À méditer



pour la nuit

- ✓ Le stress est une difficulté pour tout le monde et les autres ne le gèrent pas nécessairement mieux que vous. Il apparaît lorsque nous évaluons négativement notre capacité à gérer de façon efficace les exigences de la situation.
- ✓ Le stress peut se manifester sur trois niveaux : comportemental, physiologique et psychologique/émotionnel.
- ✓ Le stress peut être positif, à condition qu'il ne dure pas dans le temps et que vous vous accordiez des moments de récupération.
- ✓ Un carnet de bord est une stratégie très utile pour vous permettre de prendre conscience de votre stress et d'employer en amont les bonnes stratégies pour y faire face.



Aller plus loin

- Bourne E., *Coping with Anxiety*, New Harbinger publications, 2003.
- Delneufcourt P., *Une vie sans stress ?*, Marcel Broquet, 2011.
- <http://www.acsm-ca.qc.ca/stress> (site de l'Association canadienne pour la santé mentale)



“ Je me rends compte que le stress fait de moi une machine à somatiser : maux de tête, maux de ventre, boutons de fièvre... Et puis, j'ai remarqué que je mange et dépense plus dans ces moments-là... Pierre peut se moquer mais lui, c'est mâchoire serrée, irritabilité et petit coup de rouge plutôt fréquent... Chacun son truc... On a décidé de surveiller notre niveau de stress en le notant sur une échelle de 0 à 10, 0 étant la décontraction totale et 10 la tension maximale... Du coup, notre conversation se résume à un échange de chiffres. Cela va nous permettre aussi de voir l'impact de nos actions de réduction du stress. Quand je suis au-dessus de 5, je prends un moment pour respirer profondément plusieurs fois par le nez en tenant plus sur l'expiration. C'est simple mais ça réduit souvent mon chiffre. Lao-tseu ne disait-il pas : « La vie d'un homme n'est que du souffle qui se rassemble » ? Raison de plus pour s'intéresser à sa respiration. ”

JOUR 3

Je retrouve mon souffle par la respiration

Comme nous l'avons vu précédemment, notre stress s'accompagne très souvent de sensations physiques désagréables et inconfortables. Lorsque nous sommes stressés, notre respiration est altérée et la tension musculaire provoque ces sensations physiques désagréables qui contribuent à notre nervosité. L'objectif de ce chapitre est de réduire ces sensations physiques et de vous aider à vous sentir plus relaxé et plus calme, ce qui permet de réduire également le stress psychologique. Idéalement, ces techniques de respiration et de relaxation (voir prochaine journée) pourraient faire partie de votre vie au quotidien, un peu comme une nouvelle habitude dans votre répertoire comportemental.

J'inspire, j'expire, mais pas n'importe comment

Nous avons tous besoin d'oxygène pour survivre. Les poumons saisissent cet oxygène afin de le répartir dans tout le corps et produire du dioxyde de carbone (CO_2) lorsque nous expirons. Pour maintenir cette stabilité dans le corps, il faut un équilibre entre l'oxygène et le CO_2 . Cet équilibre est soutenu par le rythme et la profondeur de notre respiration. Respirez trop vite et vous aurez trop d'oxygène ; respirez trop lentement et vous verrez votre niveau de CO_2 augmenter.

Lorsque vous êtes stressé, vous hyperventilez : vous respirez rapidement et trop souvent, ce qui augmente le taux d'oxygène dans le sang. Votre corps ressent alors un grand nombre de changements car il doit s'adapter à ce déséquilibre. Ces changements causent ces sensations physiques désagréables évoquées lors de la journée précédente. Vous pouvez

d'ailleurs, si cela vous amuse, hyperventiler volontairement pour voir les effets sur vous.

Même si un grand nombre de mécanismes corporels sont contrôlés automatiquement (*via* le système nerveux autonome ou système neuro-végétatif), nous avons le contrôle sur certaines choses, notamment notre respiration. Si nous contrôlons notre respiration dans les moments stressants, nous parvenons également à mieux gérer notre expérience face aux stressseurs.

Lors d'une respiration optimale, nous nous situons aux alentours de 10 à 14 respirations par minute. Lorsque nous sommes stressés, nous respirons non seulement plus rapidement, mais en plus, nous avons tendance à respirer par la poitrine de façon irrégulière et rapide. Par ailleurs, il n'est pas rare de s'arrêter de respirer.



Exercice du jour

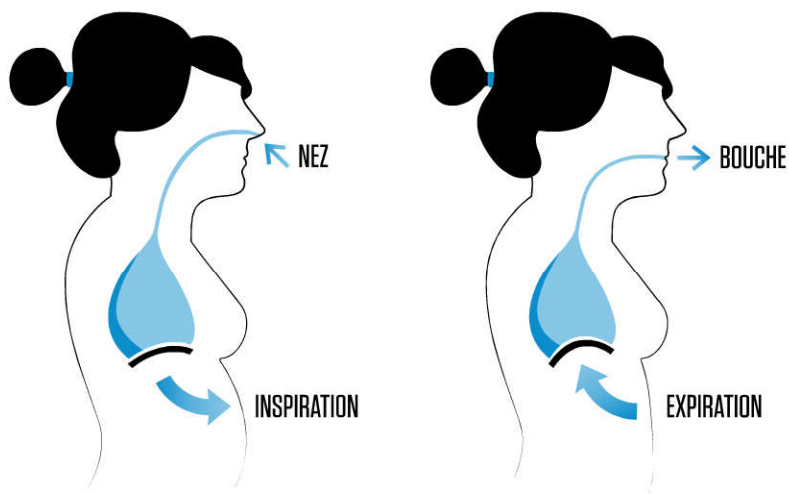
Respirer par le ventre

Si vous souhaitez développer une nouvelle compétence pour gérer votre stress et améliorer votre contrôle sur les manifestations physiques du stress, voici un exercice utile :

- allongez-vous ou installez-vous confortablement sur une chaise, dans un endroit calme et, si possible, sans nuisances sonores ;
- décroisez vos jambes et relâchez vos épaules et le haut du dos ;
- sentez votre mâchoire se détendre et inspirez calmement par le nez ;
- dans le même temps, sentez votre ventre se gonfler comme un ballon (cela voudra dire que vous respirez grâce au diaphragme) ;
- placez vos mains sur le ventre. Pour l'instant, ne faites pas de longues et profondes respirations, prenez juste le temps de respirer à votre rythme, naturellement ;
- expirez par la bouche et sentez l'air qui sort de votre ventre et de vos poumons, sans effort de votre part ;
- placez un livre sur votre ventre si vous avez des difficultés à respirer par le ventre. Cela vous permettra de focaliser votre attention sur votre respiration ventrale.

Une fois que vous avez appris à respirer par le ventre, il est important de vous concentrer désormais sur le nombre de vos respirations.

- L'objectif se présente sous la forme de 4-2-6. J'inspire en 4 temps, je tiens sur 2 temps et j'expire sur 6 temps.
- Si cet exercice vous paraît trop compliqué, vous pouvez l'essayer sous la forme de 3-1-4. J'inspire en 3 temps, je tiens 1 temps et j'expire en 4 temps.



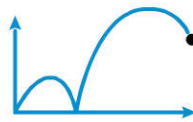
Avec de la pratique, cet exercice deviendra un automatisme, une seconde nature et une habitude saine. Peut-être la respiration diaphragmatique vous semble-t-elle peu naturelle dans un premier temps. Sachez, pourtant, que celle-ci est bien la plus naturelle qui soit. Observez les bébés autour de vous ou même les animaux. Ils respirent tous naturellement, intuitivement par le ventre. Soyez patient avec vous-même et pratiquez pendant les prochains jours au moins trois fois par jour pendant trois minutes en le faisant idéalement sur 20 respirations.

À méditer



pour la nuit

- ✓ Lorsque nous sommes stressés, notre corps réagit immédiatement à ce stress : notre respiration s'accélère immédiatement et nous apportons plus d'oxygène dans le sang, un phénomène dit d'hyperventilation.
- ✓ Retrouver un équilibre respiratoire est important pour retrouver son calme. Une respiration optimale se situe aux alentours de 10 à 14 respirations par minute.
- ✓ Pour retrouver une respiration optimale, respirez sous la forme de 4-2-6 (inspiration en 4 temps, bloquer sur 2 temps et expirer sur 6 temps).
- ✓ Pensez à respirer calmement par le ventre (respiration diaphragmatique) au moins trois fois par jour.



Aller plus loin

- Cungi C., Deglon C., *Cohérence cardiaque : nouvelles techniques pour faire face au stress*, Retz, 2009.
- Servan-Schreiber D., *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, Pocket, 2011.
- <http://www.stressanxiete.fr/15/techniques-de-respiration-pour-reduire-son-stress.html>



JOUR 4

“

Utile, notre petit truc avec Sandrine de mesurer notre niveau de stress sur 10... Je me rends compte que le stress est un processus cumulatif... Cela peut commencer par une irritation mineure dans le métro le matin, quelqu'un qui me marche sur le pied, des petites choses que je ne remarque même pas sur le coup mais qui s'accumulent, activent probablement mes hormones de stress et me rendent moins résistant... Du coup, dès que je sens que ça monte ou quand je dois me préparer à quelque chose de stressant, je me fais une petite pause minute, je ferme les yeux, visualise quelque chose d'agréable et me concentre sur ma respiration... Ça fait descendre mon compteur d'un point ou deux et en plus ça me rend plus conscient de l'endroit où ça coince dans mon corps...”

”

JOUR 4

J'apprends à me détendre par la relaxation musculaire

Nous avons vu lors du jour précédent qu'apprendre à mieux respirer est un mécanisme essentiel pour réduire votre niveau de stress. Pour cette quatrième journée du programme, nous mettons en lumière une approche très utile pour vous aider à relâcher votre tension musculaire. Nous le savons désormais : le stress est très souvent accompagné de tension musculaire. Cette tension est parfois imperceptible, tant elle fait partie de notre quotidien. Nous serrons la mâchoire sans nous en rendre compte, nos épaules, notre cou, les muscles du dos sont très souvent contractés... Les maux de tête peuvent suivre, et il n'est pas rare que la fatigue nous guette en milieu de journée (parfois, dès le saut du lit).

Petit tour du propriétaire

Concentrez-vous sur votre corps, juste une minute. Vous avez certainement remarqué que lorsque vous êtes stressé votre corps devient tendu. Faites le tour du propriétaire : où sentez-vous exactement cette tension ? Au niveau :

- du front ;
- de la mâchoire ;
- du cou ;
- de la poitrine ;
- des épaules ;
- des bras ;
- du dos ;
- des jambes ;
- ailleurs ?

Ces parties de votre corps sont de très bonnes cibles pour votre relaxation musculaire progressive. Cette technique est utile car vous aurez la possibilité de contracter intentionnellement vos muscles pour les relâcher par

la suite. De cette façon, vous détendez votre corps progressivement, en étant particulièrement attentif aux parties les plus sensibles au stress. Cette technique vous permettra également de prendre conscience des différents groupes musculaires auxquels vous ne prêtez pas forcément attention. Si, toutefois, vous souffrez de problèmes physiques spécifiques (une blessure sportive, par exemple), il est préférable d'en parler à votre médecin pour être sûr que la relaxation musculaire vous sera bénéfique.

Nous vous proposons un exercice de relaxation qui vous donnera l'opportunité de relâcher de façon simple la tension musculaire de votre corps.



Exercice du jour

Contraction tout en décontraction

Vous pouvez être assis ou couché, dans un endroit calme et silencieux, en fermant les yeux (ceci peut vous aider mais n'est pas obligatoire). Installez-vous confortablement. Vous pouvez mettre en pratique l'exercice du chapitre précédent, la respiration diaphragmatique 4-2-6. Tentez cet exercice pendant 5 respirations. Lorsque vous êtes prêt, commencez à prendre conscience de votre corps. La procédure est toujours la même :

- vous inspirez profondément par le ventre ;
- vous contractez un groupe musculaire (par exemple votre main droite en serrant le poing) en gardant l'air dans votre ventre et vos poumons ;
- vous focalisez votre attention en sentant ce qui se passe dans le corps tout en conservant l'air dans les poumons pendant 3 à 5 secondes ;
- vous relâchez les muscles contractés en expirant l'air de votre corps, et en visualisant la décontraction de la zone concernée ;
- vous observez et ressentez la différence dans le groupe musculaire ciblé ;
- vous pouvez alors passer au groupe de muscles suivant.

Voici la séquence de la relaxation musculaire que nous vous proposons de suivre :

- votre main et votre avant-bras droit (en serrant le poing et contractant l'avant-bras) ;
- votre bras droit jusqu'à l'épaule (en contractant le biceps) ;
- votre main et votre avant-bras gauche ;

- votre bras gauche jusqu'à l'épaule ;
- votre pied et votre jambe droite, en vous concentrant sur le mollet et la cuisse (en contractant les muscles du mollet et de la jambe) ;
- votre pied et votre jambe gauche, en vous concentrant sur le mollet et la cuisse ;
- votre ventre (en le gonflant, en bloquant la respiration et en le rentrant) ;
- vos épaules et le haut du dos (en remontant les épaules le plus haut possible en direction des oreilles) ;
- votre cou (en le poussant vers l'arrière contre le fauteuil ou le lit) ;
- votre bouche et vos joues (en serrant la mâchoire, en poussant la langue contre les dents) ;
- vos yeux (en fermant fortement les paupières et en contractant le nez) ;
- votre front (en contractant votre front comme si vous aviez l'air étonné).

Il est utile de combiner la respiration diaphragmatique et la relaxation musculaire. Nous vous invitons d'ailleurs à vous approprier cet outil et à trouver la meilleure combinaison possible. Vous pouvez compléter cet exercice de contraction/décontraction par groupe de muscles en laissant reposer le plus lourdement possible chaque partie du corps détendue sur le support sur lequel vous vous trouvez (sol pour les pieds/jambes, support du fauteuil ou la chaise pour les bras, le dos...) et en visualisant cette impression de pesanteur et de lourdeur sur chaque partie du corps. Rajoutez la visualisation d'une impression de chaleur (liée à l'augmentation de la circulation sanguine dans le muscle) et de détente qui entre dans votre corps. Ainsi, par exemple, après avoir contracté et décontracté votre jambe droite, visualisez-la reposant lourdement sur le sol, pesante sans plus aucune contraction et parcourue par une agréable sensation de chaleur et d'engourdissement.

N'oubliez pas que la pratique est la garantie absolue de votre bien-être. C'est une aptitude à développer, et comme toute aptitude, vous pouvez l'élargir à tous les domaines. Dans un premier temps, pratiquez cette relaxation dans un endroit calme et dans de bonnes conditions. Progressivement, lorsque vous aurez maîtrisé cette technique, vous pourrez la pratiquer dans toutes les situations possibles.

Dès lors que vous commencez ce type de technique, vous serez confronté à d'autres sensations physiques inhabituelles. C'est tout à fait normal de

s'étonner de ces nouvelles sensations, notamment parce que vous n'avez pas l'habitude de prendre conscience de votre corps de cette façon-là !



Exercice du jour

Votre tableau de bord

Entraînez-vous à la relaxation musculaire en commençant simplement sur quelques groupes de muscles et augmentez graduellement l'exercice à tout votre corps. Voici un tableau de bord où vous pourrez enregistrer vos progrès de relaxation :

Date et heure	Commentaires/réactions *	Niveau de relaxation (de 0 à 10) Avant/après
		/
		/
		/
		/
		.../

* Commentaires/réactions :

- Avez-vous trouvé l'exercice difficile ?
- Quelles parties du corps sont plus détendues ?
- De quelles sensations avez-vous été conscient pendant l'exercice ?
- Des pensées ont-elles traversé votre esprit ?

Le stress induit des tensions corporelles qui vont souvent se loger au niveau de certains muscles de la mâchoire, du dos, du cou, des épaules...

À méditer



pour la nuit

- ✓ La relaxation musculaire progressive est un exercice simple et très efficace qui permet par une méthode de contraction (consciente)/décontraction de relâcher les tensions du corps.
- ✓ Vous pouvez augmenter les bénéfices de la relaxation musculaire en visualisant des sensations de lourdeur et de chaleur pour chaque partie du corps sur laquelle vous vous concentrez.
- ✓ Commencez doucement en introduisant ce nouvel outil lors d'une pause déjeuner ou lorsque vous arrivez chez vous. Pour ces exercices de relaxation, il est essentiel de trouver le bon lieu pour vous.
- ✓ Avant de maîtriser une technique, vous allez devoir la pratiquer à plusieurs reprises. Vous obtiendrez des résultats très satisfaisants assez rapidement si vous persévérez, donc soyez patient !



Aller plus loin

- Servant D., *La Relaxation – Nouvelles Approches, nouvelles pratiques*, Masson, 2009.
- Jacobson E., *Savoir relaxer pour combattre le stress*, Éditions de l'Homme, 1980.



1

2

3

4

JOUR 5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

“

Une prise de conscience soudaine...
Ce qui me stresse le plus, ce n'est pas
la pression au travail, les contraintes
financières, la maison... Non, ce qui me stresse
le plus... c'est moi ! Ce bruit intérieur fréquent en
moi de pensées négatives ou limitantes (« je n'y
arriverai pas... »), d'interprétations pessimistes
sur ce qui arrive ou d'anticipation anxieuse sur
ce qui va m'arriver... Je me souviens de cette
phrase d'Épictète, esclave et philosophe, qui
nous dit, stoïque : « Ce qui trouble les hommes,
ce ne sont pas les choses elles-mêmes mais
les opinions qu'ils en ont »... Voilà une bonne
nouvelle : tout mon stress ne dépend pas de
l'extérieur, de choses indépendantes de moi,
bien au contraire... Et une mauvaise nouvelle
dans la foulée : je suis responsable en (grande)
partie de la façon dont je me sens, de l'état
dans lequel je me mets... Et Pierre, ça vaut
aussi pour toi !

”

JOUR 5

Je pense donc je suis : mes pensées comme porte d'entrée du stress

Nous avons tous notre panoplie de pensées « stressantes ». C'est un peu notre carte personnelle du stress, comme vous avez pu le constater au jour 2. Certains sont davantage préoccupés par leur travail, d'autres par leurs relations amoureuses, d'autres par leur famille...

Un pilotage automatique stressant

Avez-vous observé à quel point nos pensées peuvent être à l'origine de notre stress ? À quel point elles nous gâchent la vie ? À quel point elles génèrent en nous des émotions pénibles ? Ces pensées sont un peu notre « bouton rouge » : lorsqu'on appuie dessus, une émotion arrive, suivie presque immédiatement par des sensations physiques. Ce sont des pensées automatiques. Elles sont totalement involontaires et sans autre intention que de nous mettre en garde contre certains dangers « hypothétiques ». Ces pensées automatiques puisent leurs sources dans notre éducation, nos différentes expériences positives ou négatives, notre histoire et celle de nos proches parfois.

La psychologie cognitive est une branche de la psychologie qui s'intéresse à la façon dont nous traitons l'information, les « cognitions » (du latin *cognoscere*, savoir). Le postulat de l'approche cognitive est que la façon dont nous pensons influe directement sur nos états émotionnels. Une autre façon de le dire est que ce n'est pas tant ce qui nous arrive mais la

façon dont nous interprétons, donnons du sens à ces événements qui va déterminer notre ressenti et la gestion de notre stress. Les spécialistes en thérapie cognitive se sont longuement penchés sur l'influence de ces « cognitions » sur le stress. Pour le professeur Lazarus (1984) le stress est la résultante d'un rapport très personnel :

$$\text{Stress} = \frac{\text{Menace potentielle ressentie}}{\text{Capacité pour affronter cette menace}}$$

Selon cette équation, le stress sera d'autant plus élevé que l'estimation faite par la personne de la menace présentée par la situation est forte et/ou que le sentiment de sa capacité à y faire face est faible.

Pour Aaron Beck (1976), psychiatre et père de la thérapie cognitive, le stress est le résultat d'erreurs de raisonnement qui créent des « distorsions cognitives » : nos pensées irréalistes nous poussent à déformer la réalité et à interpréter des situations comme menaçantes ou négatives, alors qu'il n'y aurait pas de danger spécifique, mais plutôt des biais d'interprétation. Ainsi du biais de généralisation qui fonctionnerait ainsi : « Mon voisin a été mordu par un pitbull *donc* tous les chiens sont méchants (voire : donc tous les animaux sont dangereux). » Et nous en avons plein la tête, des distorsions cognitives...

Comment stresser en 8 leçons grâce aux distorsions cognitives

Mécanisme de distorsion	Exemple
<i>Le tout ou rien</i> : tendance à catégoriser dans les extrêmes – blanc ou noir, bon ou mauvais – qui nous amène à appréhender toute erreur et à nous considérer comme incompetents, ratés...	« J'ai raté ma présentation ! Je sais maintenant que je suis un perdant ! »
<i>La généralisation</i> : tendance à conclure (arbitrairement) que, lorsqu'une chose arrive une fois, elle arrivera toute la vie.	« Ma collègue a refusé mon invitation pour aller boire un verre... je n'arriverai jamais à sortir avec une fille. »

.../...

Mécanisme de distorsion	Exemple
<i>Le filtre</i> : tendance à s'attarder négativement sur un détail qui fait comprendre négativement l'ensemble de la situation.	« On m'a fait une petite remarque lors de mon séminaire d'équipe... je ne pense qu'à ça. » (Alors que la plupart des collègues et des supérieurs ont été élogieux.)
<i>Les conclusions hâtives</i> : lecture de pensées et erreur de prévision. Tendance à décider arbitrairement que quelqu'un a une attitude négative envers soi et une tendance à prévoir le pire et à se convaincre que la prédiction est un fait !	« J'ai croisé Julie et elle m'a à peine dit bonjour... elle doit m'en vouloir, c'est sûr ! » ou « Il ne m'a pas rappelé, je lui en veux ! Je ne vais pas le rappeler car je vais me rendre ridicule. »
<i>La maximisation ou la minimisation</i> : tendance à amplifier l'importance accordée à ses erreurs ou ses craintes ; ou le contraire : tendance à diminuer l'importance de ses points forts en les voyants tout petits.	« J'ai échoué à mon examen : je suis nul. J'arrête mes études ! » ou « J'ai réussi à mon examen : mais c'était super facile. J'ai eu simplement de la chance. »
<i>Les raisonnements émotifs</i> : tendance à présumer que les sentiments les plus négatifs correspondent forcément à la réalité des choses.	« J'ai l'impression d'être un raté, c'est donc que je suis un raté. »
<i>Les « je dois » et les « il faut »</i> : tendance tyrannique à essayer de se motiver comme s'il fallait se battre ou se punir pour se convaincre de faire quelque chose, ce qui amène un sentiment de culpabilité ainsi que beaucoup de stress.	« Je dois réussir cet entretien d'embauche » ou « Il faut que je sois plus forte que ça. »
<i>La personnalisation</i> : tendance à assumer la responsabilité d'un événement sans en être la cause.	Après une note du professeur sur le bulletin de son enfant, la mère conclut immédiatement : « Je dois être une mauvaise mère ! Voilà la preuve de mon échec. »

Pour le psychologue Donald Meichenbaum (1985), quand une personne identifie un stresser potentiel elle doit être attentive à trois facteurs :

- la nature du stresser (une menace ? un défi ?) ;
- ce qu'elle ressent face à ce stresser ;
- ce qu'elle pense face à ce stresser.

D'après Meichenbaum, pour gérer son stress il est fondamental d'interrompre le flux des pensées qui causent le stress, se détendre et contester la véracité de ces pensées stressantes.

Si l'on peut aisément constater la nature irrationnelle de nos pensées lorsque nous sommes stressés, et même graduellement nous amener à rationaliser nos pensées, pourquoi biaisons-nous à ce point la réalité ?

Une réponse possible : surgénéraliser, faire des prédictions négatives, stéréotyper, etc., présente un avantage incroyable : cela procure l'illusion de maîtriser son environnement. Et lorsque nous sommes stressés, *nous avons davantage besoin de contrôle*. Ces pensées dysfonctionnelles offrent donc un pouvoir exceptionnel : celui de répondre à l'avance à toutes les questions. Le stressé sait tout : il sait quelle est sa nature profonde, quelle sera sa vie, comment sont les gens et le monde.

Si vous n'avez jamais repéré quelles étaient vos « pensées favorites », l'exercice suivant va être utile en vous amenant à observer votre monologue intérieur. Ce bruit interne est chez vous tellement habituel que vous n'y prêtez plus attention. Un peu comme les immeubles de votre rue que vous ne remarquez plus.



Exercice du jour

Le lien entre pensée et émotion

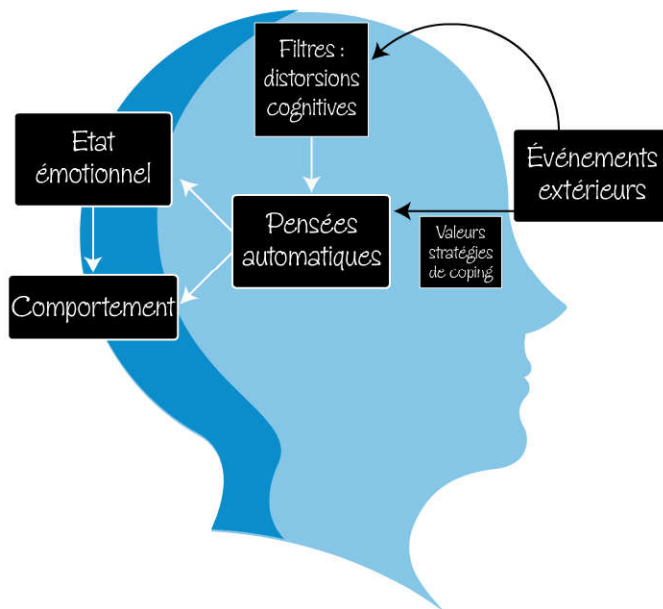
Cet exercice sous la forme d'un tableau à quatre colonnes permet de mettre au jour le rapport entre les pensées et les émotions.

Situation(s)	Émotion(s)	Pensée(s) automatique(s)	Comportement(s)
Ex. : critique d'un collègue	Colère, découragement	« Il exagère » « Je suis nul(le) » « Il a raison, je ne vaux rien »	Je fume Je bois un verre pour me calmer Je m'isole pour ruminer

À vous de remplir ce tableau avec une ou plusieurs situations de la vie quotidienne qui vous ont causé du stress récemment. Vous observerez que la modification d'une pensée influera sur l'émotion et *vice versa*.

Si vous êtes préoccupé (« pré-occupé », c'est-à-dire littéralement occupé avant même que l'événement ne se produise), cela a un effet sur vos pensées, vos sensations corporelles, votre comportement et vos émotions.

Vous envisagez, par exemple, ce qui pourrait mal se passer dans une situation X. Ces pensées-là engendreront des émotions négatives telles que la culpabilité, la honte ou la tristesse. Ces émotions passeront peut-être par le corps sous forme de sensations (de l'oppression, de la tension, un nœud dans le ventre...). Ces sensations engendreront à leur tour des comportements (vous fumez plus, vous buvez plus, vous fuyez les endroits où vous vous sentez tendu...).



Le cycle décrit ci-dessus est normal. Chaque fois que nous sommes confrontés à des changements auxquels nous devons nous adapter, le stress peut faire son apparition.

En revanche, vous pouvez faire quelque chose pour vous lorsque vous avez de plus en plus de mal à vous débarrasser de vos pensées négatives ou de vos ruminations incessantes.

La restructuration cognitive ou le travail sur ses pensées

Albert Ellis, un des précurseurs de la psychologie cognitive, a montré de façon très simple par le « modèle ABC » comment peut naître un mal-être émotionnel. Dans ce modèle, A est pour Antécédent, par exemple une situation potentiellement stressante comme la critique d'un collègue ;

B pour *Belief*, la croyance que j'ai sur cet événement ; et C pour la ou les Conséquences de cette croyance. Ainsi, les conséquences pour vous et votre gestion du stress ne seront pas les mêmes en fonction de la croyance que vous avez par rapport à l'événement.

Reprenons l'exemple précédent de la critique d'un collègue (A) : si je pense (B) qu'il a raison et que je suis vraiment nul, je serai probablement animé d'émotions et de comportements (C) beaucoup plus négatifs et autodépréciatifs que si je pense (B) qu'il est injuste, qu'il exagère, qu'il n'a pas le droit de dire cela, etc.

Le travail consiste alors à mentalement (se) proposer d'autres croyances possibles, ce qui créera un état émotionnel beaucoup plus positif. Le modèle ABC peut alors se compléter par D pour *Disputing belief* (je défie la croyance) et E pour Effet. Ainsi, je refuse cette croyance que je suis nul en me disant que ce collègue n'a probablement pas toute l'information, qu'il est énervé, qu'une critique ne remet pas en cause la personne que je suis, que l'erreur est humaine, (D), etc., ce qui a pour effet de me faire sentir mieux et plus combatif (E), le cas échéant pour mieux lui expliquer mon point de vue.



Exercice du jour

Mettez au défi vos croyances limitantes

Après avoir repéré vos pensées automatiques et vos dialogues internes négatifs, vous pouvez tester la véracité de ces croyances. Pour cela, nous vous proposons une liste de questions qui vous permettront de mieux cerner le contenu de vos cognitions et un tableau dans lequel vous noterez les arguments en faveur de vos croyances et les arguments qui les infirment. Prenons l'exemple de la croyance « m'inquiéter de la sorte va me rendre fou ».

Arguments pour	Arguments contre
Qu'est-ce qui vous fait penser que l'inquiétude est dangereuse ? Quelle preuve avez-vous pour confirmer cela ? Soyez spécifique : comment l'inquiétude peut-elle vous rendre fou ? Les preuves que vous avez (s'il y en a) sont-elles assez solides ?	Y a-t-il une preuve qui contredit votre croyance ? Depuis combien de temps vous inquiétez-vous ? Quelles sont les conséquences spécifiques de ces inquiétudes ? Pouvez-vous faire référence à des personnes qui sont très souvent stressées par leur travail ou par des problèmes personnels et qui ne sont jamais devenues folles ? Les inquiétudes peuvent-elles avoir des bons côtés ?

À vous : prenez une croyance qui a le pouvoir de vous déstabiliser et faites cet exercice.

- Que pouvez-vous conclure de cet exercice ?
- Cette croyance est-elle irréaliste ?
- Pouvez-vous voir des alternatives à cette croyance ?

Cet exercice vous permet de mettre en opposition vos opinions (sur un thème ou une situation) et les faits. Les études suggèrent que plus de 80 % de nos pensées négatives et des scénarios qui en découlent seraient irréalistes.

La saturation cognitive et ses effets... incroyables

Nous avons tous été confrontés à des ruminations, surtout en période stressante. Il n'est pas rare d'avoir du mal à prendre des décisions, d'être fatigué, de perdre confiance en soi. Très fréquemment nous tentons tout naturellement d'éviter ces pensées, de les éloigner le plus possible. Nous ne voulons pas penser cela, sentir cela, vivre cela. Nous savons bien que nous dépensons une grande énergie à tenter de supprimer ces états.

L'ours de Wegener

Tentons l'expérience de l'ours blanc de Wegener (1992) : nous vous proposons de ne pas penser à un ours blanc pendant cinq minutes... Que se passe-t-il ?

L'image de l'ours blanc a probablement traversé votre esprit. C'est normal ! Lorsque nous essayons de chasser une pensée, elle revient avec plus de force. C'est ce que l'on appelle l'effet rebond ! Vous stressez de ne pas réussir à éliminer votre stress, vous êtes triste d'être triste, etc.

Certains tentent de ne plus penser : ils y parviennent, mais en payant le prix fort (alcool, consommation de toxiques...) ; d'autres essayent de se distraire, de penser à autre chose (achats compulsifs, addiction au travail...). Essayer d'évacuer sa peur et son stress revient à dire que ce stress est source de danger. Ce que la recherche montre est que pour ne plus penser à quelque chose, pour ne plus ruminer... il faut, au contraire, y accorder toute son attention.

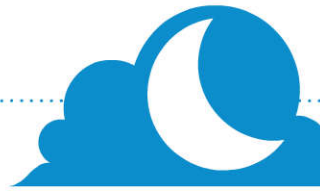
Nous vous proposons de tenter un exercice qui pourra mettre fin à vos ruminations. Jusqu'à la fin de ce programme, nous vous suggérons de vous installer quotidiennement dans un endroit calme, à heure fixe. Ce temps-là sera consacré à votre activité de rumination quotidienne. Vous allez mettre en pratique le principe qui consiste à « éteindre le feu en laissant l'eau qui bout déborder ».

En gros, nous vous proposons de ruminer volontairement ! Et ce, pendant 15 à 20 minutes par jour, dans un premier temps. C'est peut-être un concept étrange, mais nous vous proposons d'être assez curieux et audacieux pour l'expérimenter.

JOUR 5

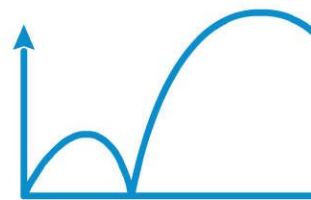
J'ARRÊTE DE...
STRESSER !

À méditer



pour la nuit

- ✓ Un des postulats de l'approche cognitive dépend largement de la façon dont nous très souvent une « porte d'entrée » pour l
- ✓ Dans l'optique cognitive, le stress résulte de notre environnement et de distorsions cognitives de la réalité et interpréter les situations comme
- ✓ Nos pensées automatiques sont tellement influentes qu'il faut leur porter plus attention. Mettre au défi ses croyances et nos pensées génèrent beaucoup de stress
- ✓ Le modèle cognitif « ABCDE » permet une mise en perspective des croyances plus justes à nos pensées automatiques
- ✓ Essayez les techniques de saturation cognitive pour vous sentir enfin tranquille !



Aller plus loin



“

Sandrine me dit que je ressemble à mon ordinateur : froid, rationnel, calculateur, et elle me surprend parfois avec ses questions, du type : « Mais là, qu'est-ce que tu ressens ? » Moi, je ne crois pas que fondre en larmes devant un film triste ou pousser un cri de terreur devant une araignée soit un signe de maturité... Et pourtant... Je lisais récemment quelque chose sur le fait que le terme « émotion » vient du latin *motio*, mouvement comme la motivation. L'émotion serait le moteur et le carburant de notre action... Sans émotion, pas d'impulsion... Pas de motivation sans une émotion qui me donne l'envie ou la force d'y aller... Et puis on parle tellement d'intelligence émotionnelle, de l'importance du ressenti, de la sagesse, de l'intuition... Est-ce que je passe à côté de quelque chose ? Les émotions, ça me rappelle ce proverbe chinois qui dit : « On ne peut pas mettre le vent en cage »... Bon qu'est-ce que j'en fais ? ”

”

1

2

3

4

5

JOUR 6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

JOUR 6

J'utilise mes émotions

On ne peut pas ne pas ressentir d'émotions et ne pas être influencé par elles. Nous sommes, comme les autres mammifères, équipés d'un logiciel de réactivité émotionnelle : pas besoin d'apprendre la peur ou la colère ! En revanche, l'environnement nous apprendra de quoi avoir peur, sur quoi nous mettre ou pas en colère, etc. Le déclenchement des émotions est, la plupart du temps, automatique : seul leur équilibre est sous le contrôle relatif de notre volonté. Les émotions représentent ainsi une forme d'intelligence préverbale et préconsciente.

Comprendre ses émotions

Depuis Charles Darwin, nous savons que nous disposons d'une gamme d'émotions dites « fondamentales » : colère, tristesse, joie, peur, qui sont innées et universelles, et remplissent une fonction adaptative précise. Vous trouverez ces mêmes émotions aux quatre coins du globe, dans les tribus les plus reculées. Seules l'expression et la modulation de ces émotions dépendent de l'environnement. Par exemple, dans certaines cultures il est tout à fait normal et adapté de porter son deuil et de pleurer sans se cacher lors de la perte d'un être cher.

Nous ne sommes pas responsables du tempérament dont nous héritons et le plus souvent pas davantage de nos émotions ni même des événements qui nous arrivent. En revanche, nous sommes responsables d'une écoute bienveillante et attentive face à nos émotions puisque nous les portons, nous les éprouvons et que, si nous ne leur accordons pas une attention méritée, personne ne le fera à notre place.

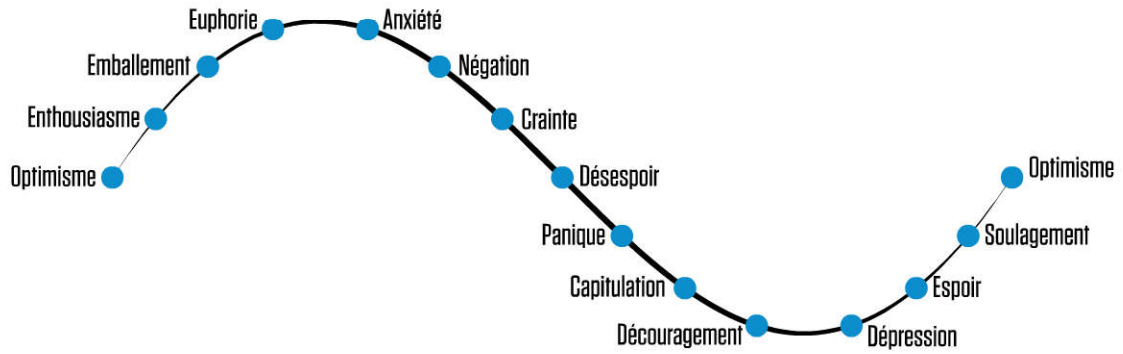
C'est en regardant de plus près nos émotions que nous sommes capables de nous extraire de cette spirale réactive pour devenir plus responsables

de notre vie intérieure. En effet, les émotions nous aident et nous servent dans nos relations avec autrui pour : prendre de bonnes décisions, atteindre nos buts, avoir confiance en nous-mêmes, etc. Alors, comment développer cette intelligence émotionnelle ? La réponse est étonnamment simple : en ressentant nos émotions – toute la gamme des émotions –, en les nommant, les reconnaissant, les validant, les acceptant ! Car nous vivons tous des émotions et, à divers degrés, nous sommes tous concernés par des problèmes émotionnels. Chaque émotion a sa fonction spécifique qui nous guide.

Prenons les cinq émotions les plus courantes :

Émotions	Caractéristiques
La colère	Elle se déclenche très souvent à la suite d'une frustration. Elle a pour objectif d'intimider les éventuels adversaires afin d'économiser un conflit et s'exprime parfois par de l'instabilité, de l'agacement, de l'hostilité et une mauvaise humeur (« Oh ! Tu me casses les pieds ! »).
La tristesse	Elle est déclenchée par une perte. Elle se manifeste par de la mélancolie, de la morosité, de la nostalgie et sert principalement à attirer l'aide, le soutien et l'empathie de l'autre (même de façon inconsciente).
La peur	Elle surgit face à un danger actuel et/ou potentiel et s'exprime par de l'inquiétude, de l'anxiété et un sentiment d'insécurité. Son but est d'augmenter notre vigilance et nos réactions adaptatives (combat, fuite ou immobilisation) face à ce danger éventuel ou avéré.
La joie	Elle est occasionnée par le succès et la reconnaissance et elle vise à s'autorécompenser et à renforcer les liens avec les autres. Elle s'accompagne de bonne humeur, de soulagement, de plaisir et de satisfaction. Elle augmente aussi la créativité, l'altruisme et la motivation pour agir.
La honte	Elle est souvent activée par un échec social qui crée de l'embarras et de la gêne. Sa fonction est de se faire oublier pendant un bon moment et d'éviter à l'avenir une nouvelle confrontation.

Plus largement, face à une situation donnée, nous traverserons potentiellement toute une gamme d'émotions entre l'optimisme et le découragement comme indiqué ci-dessous :



Quel rapport avez-vous avec vos émotions ?

Un rapport sain aux émotions nous donne l'opportunité de devenir plus intelligents, confiants et flexibles. Au lieu de réagir, nous aurons tendance à agir en fonction de nos propres valeurs, ce qui, très naturellement, nous poussera à nous estimer davantage et à estimer davantage les autres.

Mais nous pouvons avoir développé une réaction presque automatique face à nos émotions. Par exemple, éviter de les ressentir, en nous détachant de la réalité. Dans des moments de grand stress, on se sent engourdi, notre esprit se déconnecte, notre champ de perception se rétrécit et on est momentanément dans la lune. Environ 10 % de la population est concernée par cette « dissociation », et particulièrement les femmes. Il est très important à ce stade de comprendre si vous avez des antécédents traumatiques ou si vous avez vécu des expériences émotionnelles très fortes qui ont pu créer une hypersensibilité, voire une peur des émotions. On peut aussi éviter de les reconnaître ou être « émotionnellement sourd et aveugle ». Environ 20 % de la population a du mal à identifier les émotions, en particulier... les hommes : moins d'expressivité, une plus grande froideur et une plus grande difficulté à créer des liens. Mais on peut tout autant éviter d'accepter ses émotions, soit par peur que l'émotion ne dure toujours, soit de crainte de perdre le contrôle ou d'affronter le regard des autres. Et l'on emploie tout un ensemble de stratégies de diversion : on réprime l'émotion pénible, on pratique le déni ou l'évitement, on se jette sur la nourriture, on prend un verre de plus ou de trop, on se perd devant la télé ou le travail...

Il est possible que nos vies d'Occidentaux nous entraînent comme le capitaine Spock de *Star Trek*, mi-homme et mi-vulcain, dans un conflit mental

entre émotions et raison. Tout comme Spock nous tentons parfois d'agir uniquement avec logique en cherchant à contrôler nos émotions. Pour ce dernier, son côté humain qui l'effraie et le fascine à la fois, surgit très fréquemment, donnant lieu à des scènes assez cocasses lorsqu'il tente de refouler ses sentiments. Mais nos émotions sont bien plus précieuses et utiles qu'on ne l'imagine. Et la science nous le confirme !

L'intelligence des émotions

La réhabilitation des émotions doit beaucoup à un homme : Antonio Damasio. Ce neurologue américain d'origine portugaise a complètement changé la perspective des recherches scientifiques sur les émotions. Dans son best-seller, *L'Erreur de Descartes*, il a redonné leurs rôles aux émotions dans le raisonnement et la prise de décision. Damasio explique qu'il faut d'abord cesser de voir le corps comme un instrument du cerveau, mais plutôt comme un partenaire. Chaque individu a des « marqueurs somatiques » qui guident la prise de décision. Par exemple, lorsque nous sommes sur le point d'emprunter une rue sombre, nous sentons soudainement une certaine inquiétude et nous hésitons. Ces émotions sont généralement accompagnées de sensations physiologiques, comme des battements cardiaques accélérés ou des sécrétions de sueur. Mais elles sont aussi accompagnées de signaux non physiologiques, voire inconscients. Une sorte de « sensation viscérale » qui nous amène à prendre une décision plutôt qu'une autre : marcher dans cette rue sombre ou emprunter un autre chemin. Ces signes, Antonio Damasio a appris, au fil de ses recherches, à les identifier et à les mesurer. L'homme, doté d'un cortex très développé, aurait une capacité unique à penser à ses émotions et à agir sur elles. C'est d'ailleurs de la rencontre entre les émotions et le cerveau rationnel que jaillit la conscience, cette caractéristique uniquement humaine.

Se réconcilier avec ses émotions

De nombreuses croyances populaires existent par rapport au bien-fondé de certaines attitudes de gestion spontanée des émotions (« Allez, hurle un bon coup et ça va passer ! »). Exprimer ses émotions est une chose adaptée à condition de le faire dans de bonnes conditions : s'adresser

à quelqu'un de disponible, qui partage les mêmes références culturelles que nous, nuancer son discours... Les exprimer à tout prix peut s'avérer inefficace. L'intensité de la démonstration peut faire peur et la méthode peut n'être pas si efficace que cela. Pour autant, réprimer ses émotions n'est pas non plus un comportement très adapté, notamment pour les mouvements émotionnels de grande ampleur. Il ne s'agit pas ici de l'émotion passagère liée à une certaine fatigue ou au manque de sommeil, mais plutôt de l'émotion qui dure dans le temps, qui est fréquente et intense. Se distraire ne sera d'aucune utilité pour ventiler ses émotions dans ce cas-là. Et l'inhibition, la stratégie de répression émotionnelle sont encore plus douloureuses (« N'y pense pas, ne t'inquiète pas... »). Effet rebond, au même titre que de vouloir chasser les pensées : je chasse mon émotion par la fenêtre, elle revient avec ses camarades par la porte...

Afin de réguler nos émotions, nous avons besoin d'intégrer des alternatives, notamment une meilleure prise de conscience de notre activation émotionnelle, un questionnement sur son utilité (oui, il est utile de dire « aïe ! » et de faire la grimace si quelqu'un me marche sur le pied, ou d'être contrarié si je n'obtiens pas mon augmentation de salaire) et, bien sûr, la mise en place d'un plan d'action pour répondre au problème signalé par cette émotion (je retire mon pied et je me prépare davantage pour mon prochain examen). Car oui, cette émotion est intelligente, elle nous dit des choses, elle nous parle. Si nous ne l'écoutons pas, elle cherchera à se faire entendre quel que soit le moyen. Avoir des émotions est salutaire et il n'y a pas d'émotions meilleures que d'autres. En réalité le bien-être consiste tout simplement à ressentir un peu plus d'émotions positives que négatives (et cela peut fluctuer au long d'une journée, sans gravité !). L'idée la plus importante concernant les émotions, au même titre que pour les pensées, c'est d'accepter de s'y exposer, de les regarder, de les écouter et de les sentir.

La première étape consistera à porter toute notre attention sur nos sensations physiques. De cette façon, nous poussons une première porte qui nous permet de nous exposer en sentant nos émotions « quelque part ». Ce quelque part est souvent récurrent : les mains qui tremblent, la chaleur qui monte depuis le ventre jusqu'au visage, le « petit ascenseur » dans le ventre... Sentez vos émotions dans votre corps car c'est là qu'elles sont réelles. En nous y confrontant graduellement, même les plus redoutées nous paraissent sans réel danger. On constate alors que l'on peut « leur survivre » (même pour les plus difficiles). Ce travail d'exposition permet

d'obtenir une réponse émotionnelle moins intense. Ensuite, après cette phase de repérage, vous pouvez utiliser plusieurs outils pour intégrer chaque émotion dans votre répertoire. Un des outils les plus efficaces consiste à écrire chaque jour ce que l'on ressent.



Exercice du jour

Entraînement émotionnel

Des chercheurs de l'université du Texas ont montré qu'il était plus simple de faire face aux difficultés de la vie et aux émotions associées en les couchant sur papier. Ils ont demandé à des volontaires de décrire pendant plusieurs jours d'affilée leur expérience. Cet exercice durait environ 20 minutes. Le résultat est assez étonnant puisque les volontaires ont exprimé au bout de ces quatre jours un soulagement notoire de leurs émotions globales de peur et de tristesse.

Pour développer chaque jour votre intelligence émotionnelle et votre acceptation des émotions, entraînez-vous à vous exposer le plus régulièrement possible à celles-ci. Si possible, chaque jour pendant quelques minutes, isolez-vous, fermez les yeux et centrez-vous sur votre respiration et vos battements cardiaques. Prenez un cahier ou une feuille blanche et décrivez spontanément une expérience qui vous a beaucoup chagriné dans votre vie. Expliquez ce que vous avez ressenti au plus profond de vous-même et comment cette expérience vous a affecté. Laissez-vous aller au contact de vos émotions et de vos pensées. Et rappelez-vous cette célèbre phrase de Proust : « On ne guérit d'une douleur qu'à condition de la vivre pleinement. »

Plus loin dans l'émotion

Vous pouvez aller encore plus loin dans la sphère émotionnelle.

- *Acceptez vos émotions.* Certaines personnes n'acceptent pas le fait qu'elles ont des émotions désagréables. Elles se sentent en panique quand elles ont des émotions négatives – culpabilité, confusion, honte. Elles pensent peut-être que si elles acceptent leurs émotions, elles ne pourront rien faire pour les supprimer. Mais si nous n'acceptons pas nos émotions, il sera très difficile de leur donner du sens et de les affronter.

- *Utilisez vos émotions.* Pour savoir ce dont vous avez besoin : les émotions contiennent des informations. Il est possible que la peur tente de vous envoyer un message sur vos besoins et que vous ne l'écoutez pas...
- *Vivez vos émotions.* Pour accepter les émotions il faut pouvoir les ressentir pleinement. La plupart de nos émotions sont expérimentées par le corps : tensions, cœur qui s'emballe, tremblement, sudation... Sentez-les dans votre corps. Cela vous mènera à vos émotions. Ne vous arrêtez pas à une seule émotion. Explorez-en plusieurs.
- *Utilisez des images* pour créer des sentiments : quand vous sentez une émotion, tentez de former une image visuelle qui va avec elle. L'imagerie émotionnelle peut changer une émotion. Cette technique de « transcription des images » est assez puissante. Quand vous vous représentez une image de vos pires peurs émotionnelles, vous les expérimentez et vous les validez. D'après cette technique, vous apprenez également à mieux les éliminer. Ce que nous redoutons le plus finit par ne plus être aussi menaçant.
- *Acceptez vos émotions contradictoires.* Elles montrent à quel point l'être humain est complexe. Tout n'est pas noir ou blanc. Si vous pensez que c'est le cas, alors il est normal que vous soyez inquiet et que vous ruminez... Accepter l'ambivalence peut être difficile. Mais en le faisant, vous vous sentirez normal, comme tout le monde, comme un être humain sur terre, moins confus, moins obsédé par les émotions pénibles.
- *Soyez irrationnel.* Vous pensez devoir être rationnel tout le temps ! Tout doit être logique. Vous voyez les émotions comme des manifestations confuses et immatures. Plus vous insistez sur le fait d'être rationnel tout le temps, plus vous serez frustré. C'est comme si vous refusiez d'avoir faim parce que ce n'est pas le moment. Si votre enfant ou un ami a envie de pleurer, que faites-vous ? Lui diriez-vous d'arrêter de pleurer ou de partager ses sentiments avec vous ?

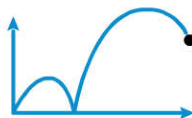
C'est toute la force de l'intelligence émotionnelle : faire un bon usage de ses émotions, en faisant en sorte qu'elles deviennent, tout comme la raison, un bon guide dans la manière de conduire son existence.

À méditer



pour la nuit

- ✓ Nos émotions sont une forme d'intelligence préverbale et préconsciente.
- ✓ Nous disposons tous d'une gamme d'émotions fondamentales : la peur, la tristesse, la joie, la colère, qui ont une fonction adaptative.
- ✓ Un rapport sain à ses émotions permet de devenir plus confiant, intelligent et flexible.
- ✓ Nous pouvons apprendre à gérer nos émotions à condition de ne pas les fuir ou les éviter.
- ✓ Plusieurs stratégies s'offrent à nous pour mieux gérer nos émotions : les identifier et les décrire sur plusieurs jours, s'ouvrir le plus souvent possible à ce que l'on ressent, les accepter dans leur irrationalité, leur ambivalence et leur complexité.



Aller plus loin

- Hahusseau S., *Tristesse, peur, colère – Agir sur ses émotions*, Odile Jacob, 2011.
- André C., *La Force des émotions – Amour, colère, joie*, Odile Jacob, 2005.
- Damasio A., *L'Erreur de Descartes – La raison des émotions*, Odile Jacob, 1995.

JOUR 6



“ Fin de la première semaine du programme. Je me rends compte que je suis parasité par des sujets que je traîne avec moi des semaines sans pouvoir les résoudre... Prendre une décision, c'est prendre le risque de se tromper, choisir une option en abandonnant toutes les autres, et ça, c'est pas facile... Et même quand j'ai pris une décision, la mise en œuvre laisse à désirer et la procrastination me fait reporter et reporter (me revient en tête ce mot d'Alphonse Allais : « Ne remets pas à demain ce que tu peux faire après-demain »)... Les sujets s'accumulent, et avec eux, leur pouvoir stressant. En plus, je culpabilise de ne pas être capable de trancher dans le vif... ”

JOUR 7

J'apprends à gérer les difficultés

Vous vous souvenez que le stress est ce que l'on ressent quand on a l'impression de ne pas avoir les ressources nécessaires pour faire face de façon adéquate à une situation. Nous ne nous en rendons pas compte mais nous résolvons en permanence beaucoup de difficultés sans que cela nous plonge dans un stress important car nous trouvons facilement le moyen de gérer la situation. Parfois cependant, nous pouvons être confrontés à un problème que nous ne savons pas comment approcher et encore moins résoudre. Une tentation est la procrastination, qui nous fait remettre la décision à plus tard et... qui alimente notre niveau d'anxiété. Dans ces moments-là, pourtant, utiliser une méthode pour poser un problème, évaluer les solutions possibles et les mettre en œuvre va avoir des effets bénéfiques sur votre sentiment d'efficacité personnelle et votre niveau de stress.

Je résous mon problème !

Vous pourrez trouver utile d'approcher un problème en suivant un processus simple, structuré en cinq étapes :

- 1^{re} étape : définir le problème ;
- 2^e étape : explorer les solutions possibles ;
- 3^e étape : les évaluer et choisir la solution optimale ;



- 4^e étape : passer à l'action ;



- 5^e étape : évaluer les résultats (et ajuster/consolider).

Étape 1 : définir le problème

Un problème est parfois insoluble parce que vous l'avez mal posé. La première phase du processus est celle d'une définition claire de la difficulté. L'exploration complète du problème est facilitée par l'utilisation de la grille « QQQQCCP » : **Q**uoi/quel est le problème ? **Q**ui cela concerne-t-il ? **O**ù cela se manifeste-t-il ? **Q**uand (fréquence, durée) ? **C**omment se manifeste le problème ? **C**ombien me coûte-t-il ? **P**ourquoi ce problème ? La réponse à ces questions va clarifier considérablement la difficulté.

Ainsi, la réponse au « Quoi ? » peut vous permettre de prendre conscience que vous n'arrivez pas à formuler clairement votre problème, à le quantifier, que vous l'exagérez (ou, au contraire, le minimisez), que vous amalgamez plusieurs choses qu'il faudrait hiérarchiser et traiter séquentiellement, que vous sous-estimez certaines compétences que vous avez, etc. Le « Qui ? » peut vous faire prendre conscience que vous endossez le problème de quelqu'un d'autre et que vous ne pouvez ou ne devriez donc pas résoudre car il n'est pas de votre responsabilité. Les « Où ? » « Quand ? » « Comment ? » vont vous donner une meilleure idée des facteurs déclenchant ou maintenant le problème. Le « Combien ? » vous fait poser la question du coût de ce problème et de l'urgence ou pas qu'il y a à le régler (ne perdez pas de temps sur des problèmes de peu d'importance mais inversement ne laissez pas traîner des choses coûteuses pour votre qualité de vie). Le « Pourquoi ? » vous fait visiter les causes principales de votre problème et anticipe sur les solutions possibles.

Un problème peut se visualiser comme un écart entre une situation existante et une situation souhaitée. Poser ces questions permet de définir l'espace réel et non fantasmé entre la situation actuelle et l'objectif visé qui ne doit pas non plus être utopique ou déraisonnable (cf. jour 12, un bon objectif doit être « SMART »).

Étape 2 : explorer les solutions

Dans cette phase, vous recherchez et faites une liste de toutes les solutions possibles au problème au travers d'un brainstorming, seul ou avec d'autres

J'ARRÊTE DE...
STRESSER !

personnes. L'idée est de produire le plus grand nombre d'idées en notant tout ce qui vous passe par la tête, sans vous préoccuper de leur valeur à ce stade. La difficulté de cette phase de « remue-méninges » est de générer des idées de solutions sans censurer aucune d'entre elles (« impossible à mettre en œuvre ! », « déjà essayé ! »...). Il faut suspendre son jugement et privilégier la quantité sur la qualité. C'est la condition parfois pour sortir des sentiers battus et générer des solutions qui nous font quitter notre zone de confort (ou d'inconfort) habituelle. Rappelez-vous comment Einstein définissait la folie : « Faire toujours la même chose et s'attendre à un résultat différent. »

Étape 3 : choisir la solution optimale

C'est la phase redoutée et stressante de la prise de décision. Choisir, c'est renoncer, c'est-à-dire faire le deuil de toutes les possibilités, sauf celle que vous allez choisir, et ceci est difficile à faire pour nous qui n'aimons pas l'irréversible. Nous avons tendance souvent à retarder ces décisions pour garder nos possibilités de choix intactes le plus longtemps possible, que ce soit pour des choses sans grande conséquence ou fondamentales (choisir une orientation, un métier, un conjoint...). C'est aussi une façon de ne pas avoir à prendre la responsabilité d'un choix qui pourrait être mauvais en laissant « la vie » décider. La « procrastination décisionnelle » a néanmoins des inconvénients majeurs, souvent sous-estimés : des conditions de réalisation qui deviennent plus difficiles en ayant attendu ; la disparition de certaines options qui ne sont plus disponibles (la « fenêtre de tir » s'est refermée) ; des décisions prises par les autres sur des événements qui vous concernent au premier titre ; la perte de contrôle sur ces choses importantes de votre vie. Vous vous dites que c'est plus facile à accepter car quelqu'un d'autre a décidé pour vous et que vous n'aviez pas le choix. Pourtant, ce choix, vous l'avez souvent. Et même lorsque vous décidez de ne pas décider, vous faites un choix !

L'aide à la décision peut se faire de plusieurs manières : la technique la plus simple peut être de prendre chaque option et de l'évaluer en recherchant les avantages et les inconvénients/risques et en lui assignant une note sur 10 en fonction de sa valeur. Vous prendrez l'option avec la valeur la plus élevée en vous assurant qu'il n'y a aucun inconvénient rédhibitoire qui l'éliminerait en dépit de son score élevé.

1

2

3

4

5

6

JOUR 7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

De façon générale, une solution optimale est une solution qui répond le mieux possible à certains critères d'évaluation. Vous pouvez rendre plus « scientifique » la prise de décision par la méthode suivante :

- faites la liste des critères importants par rapport à votre décision (n'en mettez pas trop, disons trois à cinq, maximum) ;
- construisez un tableau avec en ligne les critères et en colonne les différentes options possibles ;
- remplissez le tableau en attribuant une valeur de 0 à 5 (du moins au plus avantageux) et comptabilisez les points obtenus pour chaque option.

Dans l'exemple ci-dessous, vous hésitez entre trois jobs différents (un problème de riches...) et vous avez trois critères principaux de décision :

Option/critère	Rémunération	Intérêt du travail	Proximité géographique	Total des points
Travail A	5	2	2	9
Travail B	3	3	3	9
Travail C	2	5	2	9

Cette analyse n'est pas encore très... aidante et vous pouvez l'affiner en vous demandant quelle importance, notée sur 5, vous attribuez à chaque critère. Vous allez alors reprendre le tableau et pondérer chaque résultat de la valeur du critère concerné. Si par exemple vous notez les critères de la façon suivante :

- intérêt du travail : 5/5
- rémunération : 3/5
- proximité géographique de mon domicile : 2/5

Le tableau pondéré des critères devient alors :

Option/critère	Rémunération (3)	Intérêt du travail (5)	Proximité géographique (2)	Total des points
Travail A	$5 \times 3 = 15$	$2 \times 5 = 10$	$2 \times 2 = 4$	29
Travail B	$3 \times 3 = 9$	$3 \times 5 = 15$	$3 \times 2 = 6$	30
Travail C	$2 \times 3 = 6$	$5 \times 5 = 25$	$2 \times 2 = 4$	35

Sur cette base, vous optez pour l'option C (le moins payé mais présentant, selon vous, le plus grand intérêt).

L'intérêt de cette méthode est d'objectiver et de quantifier vos ressentis pour arriver à une prise de décision. Elle peut inclure plusieurs itérations au fur et à mesure que vous clarifiez vos besoins (choix et pondération des critères) et que vous allez chercher l'information nécessaire pour répondre au mieux à cette analyse.

Étape 4 : passer à l'action

Une solution ne sert à rien si elle n'est pas suivie de sa mise en œuvre. Cette phase est aussi exposée au risque de procrastination, avec la tentation de remettre à des temps meilleurs le passage à l'action. Un certain nombre d'actions doivent pourtant découler de la ou des solutions retenues. La première chose à faire est de répertorier et planifier ces actions en décidant de l'ordre de réalisation. Un tableau ou un diagramme qui précise la nature de la tâche et sa date de réalisation dans le temps avec une colonne de commentaire pour indiquer l'état d'avancement peut s'avérer utile. Certaines actions qui ne dépendent pas que de vous ou sont des conditions pour d'autres actions peuvent être utilement anticipées pour éviter des blocages dans le processus. Quand toutes les actions sont planifiées, il faut passer à l'acte et réaliser concrètement les tâches à effectuer. Selon Aristote, « le commencement est beaucoup plus que la moitié de l'objectif ». Allez-y, commencez !

Étape 5 : évaluer les résultats

Il est important, dans ce processus de réalisation, de contrôler que les actions ont été effectivement entreprises, qu'elles sont efficaces et conformes aux objectifs que vous vous êtes fixés. Vous garderez et consoliderez les choses qui fonctionnent (vous pourrez même chercher à les généraliser), vous éliminerez ce qui ne marche pas (en en cherchant la cause) et vous ajusterez ce qui marche partiellement ou peut être amélioré. Un changement d'environnement, des informations supplémentaires peuvent aussi utilement être intégrés et influencer sur le cours de votre action. Ce travail d'évaluation vise à optimiser votre action en profitant de différents feedbacks que vous recevrez de votre environnement externe et interne.

Exemple de résolution de problème

L'exemple suivant va illustrer le travail de résolution de problème que nous avons évoqué.

Anne a 34 ans, elle est célibataire, manager compétente et investie dans une grande entreprise à Paris. Son chef vient de lui proposer une promotion à un poste très intéressant qui nécessite néanmoins qu'elle parte à l'étranger. Depuis quelque temps, elle se questionne sur son intérêt pour son travail et cette société, et cette proposition crée une obligation pour elle de se positionner par rapport à ses choix professionnels et personnels. Elle est très hésitante...

Définir le problème

Anne a un problème à court terme : elle doit donner sa décision pour ce nouveau poste rapidement. À moyen terme se pose la question de ce qu'elle veut faire professionnellement.

Il peut y avoir dans cette situation d'autres problèmes qui ne sont pas directement les siens et qui parasitent son processus décisionnel : nécessité de l'entreprise de trouver quelqu'un de confiance qui accepte le poste, résoudre une crise sur place... qu'il appartient à d'autres de résoudre et qu'elle ne peut ou ne doit pas prendre à sa charge.

Explorer les solutions

Anne a réfléchi et en a parlé à une amie. Les solutions possibles pour elle sont :

- accepter la promotion et partir ;
- refuser la promotion et rester dans son poste ;
- accepter un poste dans une entreprise concurrente dans sa ville ;
- démissionner (ou négocier un accord avec son employeur) pour réaliser son rêve d'ouvrir une entreprise de décoration d'intérieur ;
- s'inscrire dans un cursus universitaire *via* un dispositif de congé de formation pour changer de voie ;
- partir ouvrir une maison d'hôtes dans le sud de la France d'où elle vient.

Choisir la solution optimale

La revue des avantages et inconvénients permet d'écarter les deux dernières options, notées 3/10 car présentant trop de désavantages : risque financier important, insécurité quant à l'avenir, motivation incertaine... au

regard des avantages : faire ce qui vous plaît, vouloir une vie plus calme, prendre du temps pour vous...

Anne a réfléchi sur ses critères principaux de choix qui sont :

- intérêt du travail (pondération : 4/5) ;
- fonder un foyer et avoir des enfants (pondération : 5/5) ;
- perspectives de carrière (pondération : 3/5) ;
- équilibre vie professionnelle/vie personnelle (pondération : 2/5) ;
- conditions financières (pondération : 3/5).

Option/critère	Intérêt du travail (4/5)	Fonder un foyer (5/5)	Perspectives de carrière (3/5)	Équilibre vie pro/vie perso (2/5)	Conditions financières (3/5)	Total
Accepter la promotion et partir	$4 \times 4 = 16$	$1 \times 5 = 5$	$4 \times 3 = 12$	$2 \times 2 = 4$	$4 \times 3 = 12$	49
Refuser la promotion et rester dans son poste	$3 \times 4 = 12$	$4 \times 5 = 20$	$3 \times 3 = 9$	$4 \times 2 = 8$	$3 \times 3 = 9$	58
Accepter un poste dans une entreprise concurrente	$2 \times 4 = 8$	$3 \times 5 = 15$	$4 \times 3 = 12$	$2 \times 2 = 4$	$4 \times 3 = 12$	51
Partir et ouvrir une entreprise de décoration d'intérieur	$4 \times 4 = 16$	$4 \times 5 = 20$	$2 \times 3 = 6$	$3 \times 2 = 6$	$2 \times 3 = 6$	54

Dans ce processus de réflexion et de choix de la solution optimale, Anne se rend compte que créer les conditions pour fonder une famille devient la priorité pour elle et que partir à l'étranger et, dans une moindre mesure, changer d'entreprise ou d'orientation, ce qui lui demandera beaucoup de travail, l'éloigne de cet objectif. Elle sait que l'intérêt du travail, plus encore que sa rémunération ou les perspectives de carrière, est aussi très important. La solution qui se dégage est de refuser la promotion. La poursuite de son rêve d'ouvrir une entreprise de décoration, pour laquelle elle a des dispositions évidentes, est une option à moyen terme qu'elle voudrait approfondir mais, dans l'immédiat, il lui faut réduire le risque et l'incertitude financière de ce projet. Elle décide de se mettre en mouvement et de préparer ce moyen terme dès à présent.

Passer à l'action

J'ARRÊTE DE...
STRESSER !

Après avoir préparé son entretien, Anne parle à son chef pour lui dire qu'elle n'acceptera pas le poste et qu'elle souhaite rester dans ses attributions actuelles, avec, le cas échéant, certains aménagements. Elle prépare par ailleurs un plan d'action sur son projet de décoration d'intérieur pour lequel elle se donne 18 mois de préparation. Ce plan d'action inclut l'activation de son réseau pour rencontrer des personnes du secteur, la lecture de certains ouvrages clés, un programme de visites de réalisations artistiques, l'inscription avec une amie dans un cours de design sur un an, et la préparation d'un « business plan » sur le projet. Ces étapes sont étalées sur une période de 12 mois, compatibles avec ses obligations professionnelles et personnelles actuelles.

Évaluer les résultats

Anne est au début du processus mais a décidé de vérifier sur une base mensuelle l'état d'avancée de son projet et de corriger les déviations significatives par rapport au calendrier initial. Un ami avec qui elle a partagé son projet a accepté de lui donner un feedback régulier sur la conduite de son projet.



Exercice du jour

À vous de résoudre un problème

Prenez un problème de votre vie personnelle ou professionnelle qui n'est pas majeur mais sur lequel vous butez depuis quelque temps. En utilisant la méthodologie en 5 phases que nous avons exposée, essayez de vous mettre en quête de sa résolution, ici et maintenant.

L'approche de résolution de problème a pour intérêt de vous amener à clarifier vos difficultés en les verbalisant, de bien identifier vos objectifs et, au travers d'un processus objectivant, de prendre des décisions optimales, c'est-à-dire répondant au mieux aux critères importants pour vous.

À méditer



pour la nuit

- ✓ Nous résolvons en permanence des problèmes au quotidien mais parfois sommes confrontés à des difficultés que nous ne savons pas résoudre.
- ✓ Une méthode de résolution de problème peut s'avérer utile pour éviter la procrastination et diminuer votre niveau de stress.
- ✓ La résolution de problème peut passer par un processus en cinq phases : définition du problème, exploration des solutions possibles, choix de la solution optimale, mise en œuvre et évaluation des résultats.
- ✓ La prise de décision est une phase souvent difficile mais qui peut être facilitée par un ensemble de techniques comme le tableau pondéré des critères.



Aller plus loin

→ Dr Cungi C., *Savoir gérer son stress*, Retz, 2003.

1

2

3

4

5

6

JOUR 7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21



de fin de première semaine

1. **On est stressé dès que :**
 - a. l'on doit s'adapter à son environnement.
 - b. l'on passe des examens.
 - c. l'on change de travail.
2. **L'hormone sécrétée lors d'un stress est :**
 - a. l'apéro.
 - b. le cortisol.
 - c. le sonasol.
3. **Le stress :**
 - a. est traité de la même façon par tout le monde.
 - b. peut prendre plusieurs formes : physique, psychologique et/ou émotionnelle.
 - c. est un faux problème.
4. **Quelles maladies ne sont généralement pas associées au stress ?**
 - a. La grippe.
 - b. Certains cancers.
 - c. Les maladies cardio-vasculaires.
5. **Qui a été le premier chercheur à étudier le stress ?**
 - a. Sigmund Freud.
 - b. Hans Selye.
 - c. Carl Rogers.
6. **Combien de consultations médicales sont en lien directement ou indirectement avec le stress ?**
 - a. 20 %.
 - b. 50 %.
 - c. 80 %.
7. **La respiration diaphragmatique est :**
 - a. source de relaxation car elle permet de bien oxygéner le sang.
 - b. plus rapide que la respiration naturelle.
 - c. une respiration essentiellement dans le haut du corps.
8. **La relaxation musculaire progressive :**
 - a. se centre sur la contraction et décontraction physique.
 - b. est une sorte d'hypnose.
 - c. est une discipline sportive.

9. Le stress est :

- a. uniquement influencé par les événements extérieurs.
- b. la résultante de l'estimation d'une menace potentielle et de la capacité à y faire face.
- c. une émotion difficile.

10. Les distorsions cognitives sont :

- a. une déformation du stress.
- b. des représentations et interprétations biaisées du monde.
- c. des pensées effrayantes.

11. Le meilleur moyen de travailler sur ses pensées est de :

- a. les confronter à la réalité.
- b. chercher à avoir des pensées positives.
- c. chercher à tout prix à éviter de penser.

12. Parmi les émotions fondamentales, nous retrouvons :

- a. la joie, la honte, le dégoût et la colère.
- b. la joie, la peur, la colère et la tristesse.
- c. la joie, la peur, la colère et la honte.

13. L'intelligence émotionnelle, c'est :

- a. l'équivalent du QI.
- b. faire bon usage de ses émotions, en les identifiant, en les acceptant et en les gérant.
- c. savoir bloquer son émotion si nécessaire.

14. La procrastination, c'est :

- a. la tendance à oublier les choses.
- b. la tendance à remettre au lendemain.
- c. le pouvoir d'aller de l'avant.

15. Une méthode de résolution de problème peut :

- a. nous aider à davantage procrastiner.
- b. se découper en plusieurs phases distinctes de la définition du problème à l'évaluation des résultats.
- c. nous assurer une vie sans stress.

Réponses

1. a 2. b 3. b 4. a 5. b 6. c 7. a 8. a 9. b 10. b 11. a 12. b 13. b 14. b 15. b

J'ARRÊTE DE...
STRESSER !



SEMAINE 2



“

Entrée dans la deuxième semaine de notre programme avec Pierre... Suis tombée hier sur un truc « antistress » qui s'appelle la prière de la sérénité du docteur Niebuhr : « Que la force me soit donnée d'accepter ce qui ne peut être changé, le courage de changer ce qui peut l'être et la sagesse de distinguer l'un de l'autre. » On se gâche quand même pas mal la vie à s'accrocher à des trucs auxquels on ne peut rien changer, à ne pas accepter ce qui est déjà arrivé, ce qui nous enlève de l'énergie pour nous battre sur le reste... J'ai décidé de chercher à changer seulement les choses qui dépendent de moi, et ne pas stresser sur les autres... Il nous faut être plus sages, Pierre... Surtout toi !

”

JOUR 8

J'expérimente le lâcher-prise

Êtes-vous toujours partant pour avancer dans la vie en stressant moins ? Est-ce que cela vous intéresse de vivre davantage en accord avec vos valeurs ? Nous cherchons tous à nous sentir bien, quoi qu'il arrive. Nous cherchons à nous libérer du stress alors qu'il serait parfois plus judicieux de trouver du sens à ce que nous faisons, pour mieux nous connecter aux autres et contribuer ainsi à avoir une vie plus riche.

Loin des théories New Age, l'expression de lâcher-prise sous-entend l'idée d'accepter ce qui est et ce qui ne peut changer. De façon assez étonnante, l'être humain imagine pouvoir trouver des réponses à toutes ses questions et, de cette façon, retrouver le contrôle. « Pourquoi cela m'est-il arrivé ? » « Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter cela ? »... Cette obsession du pourquoi est en somme une recherche de sens à notre vie. Mais elle représente surtout beaucoup de temps passé à ruminer, à culpabiliser, à s'autoréprimer et à se blâmer... Vous le savez, il n'y a pas systématiquement de réponse à ces pourquoi. Nous pouvons créer des milliers d'histoires qui nous racontent ce que nous voulons entendre, mais la vérité est que dans cette quête incessante nous cherchons simplement à reprendre rapidement le contrôle de la situation.

La solution pour véritablement ne pas se créer de stress inutile, c'est d'accepter ce qui est. Simplement parce que notre souffrance est très souvent créée par notre propre résistance. Cette résistance est la conséquence d'un refus. S'il est normal de souffrir, ce qui l'est moins c'est de souffrir toute sa vie, de façon ininterrompue.

Accepter ce qui se passe, ce qui nous arrive, nos pensées, est certainement le meilleur moyen de trouver la paix. Imaginez une seconde ce que deviendrait votre vie si vous acceptiez que tous les gens que vous connaissez soient comme ils sont ? Que vous acceptiez tous les événements qui

JOUR 8

se sont passés dans votre vie jusqu'à aujourd'hui ? Cela changerait-il quelque chose à votre stress ?

J'ARRÊTE DE...
STRESSER !

Accepter... sans être d'accord

Le premier pas consiste à bien faire la différence entre « accepter » et « être d'accord et se résigner ». En réalité, nous pouvons accepter le fait que quelque chose ne va pas bien dans notre vie, sans pour autant être d'accord. C'est paradoxalement le genre de logique qui va permettre de changer les choses. Essayons d'aller un peu plus loin : ne pas accepter ce qui est ne change en rien la réalité. Cela a comme résultat, très fréquemment, de nous aspirer dans le cycle du stress, qui influence nos réactions et décisions. Évidemment, accepter ne signifie pas être d'accord, puisque si vous êtes malade et que vous n'êtes pas d'accord, vous n'allez pas guérir plus vite. Si l'on vient de vous voler votre portable, votre désaccord ne changera rien à cet événement. Accepter ce qui arrive sans être d'accord permet simplement de prendre des décisions plus réfléchies, avec votre tête, vos valeurs, plutôt qu'unilatéralement, avec vos émotions.

Accepter n'apportera pas non plus forcément le bonheur, mais certainement un peu plus de paix. Sans une forme de paix, pas de bonheur à l'horizon.

Dans le même registre, accepter ne signifie pas se résigner, ne rien faire. Accepter que vous êtes stressé ne signifie pas que vous vous laissez aller. Au contraire, cela peut vouloir dire : « OK, je suis stressé, c'est comme ça ! Maintenant que puis-je faire pour aller mieux ? » Tant que vous refuserez cela, vous dépenserez toute votre énergie non pas à aller mieux, mais à vous battre contre la réalité. Répétez « j'accepte d'être stressé » : on ne sait jamais, cela pourrait changer votre rapport au stress pour toujours...

Si vous vivez actuellement une situation difficile, le simple fait de vous dire « j'accepte d'avoir peur » ou « j'accepte d'être triste » peut vous libérer d'un grand poids. Cela supprimera déjà l'émotion qui s'ajoutait à l'émotion de base. Accepter libère. Accepter allègera votre état, ce qui en soi est déjà extraordinaire, et n'ayez pas peur des conséquences négatives, parce qu'il n'y en a pas.

Et le plus important : n'acceptez que ce que vous ne pouvez pas changer !

L'acceptation

Faites une liste des choses qui vous attristent, vous stressent ou vous mettent en colère. Ensuite, pour chaque situation, complétez les trois phrases :

1. Je me sens d'avoir [ce problème] (ex. : « Je me sens triste d'avoir perdu mon chien »).
2. J'accepte de me sentir..... d'avoir eu [ce problème] (« J'accepte de me sentir triste d'avoir perdu mon chien »).
3. J'accepte d'avoir eu [ce problème] (« J'accepte d'avoir perdu mon chien »).

Le contrôle : problème ou solution ?

Si vous êtes fréquemment coincé dans cette lutte à vouloir tout contrôler, il est peut-être temps de choisir d'avancer vers ce qui vous importe le plus profondément. Vous n'avez plus que le premier pas à faire.

Ces fondements et principes peuvent vous aider à devenir plus efficace et à mieux avancer. En lâchant l'illusion du contrôle, vous prenez paradoxalement les rênes de votre vie.

Accepter est une démarche plus active qu'il n'y paraît. Elle consiste très souvent à limiter les évitements face aux pensées, aux émotions ou aux perceptions désagréables. Car lorsque nous allons mal et que nous évitons de nous confronter à un problème, nous perdons en flexibilité psychologique. Pourquoi ? Parce que nous nous focalisons sur une partie très restreinte de notre environnement. Ceci crée un problème puisque cette restriction nous éloigne de façon très durable des sources de renforcement positif dont on pourrait bénéficier. De plus, les évitements se propagent très souvent à n'importe quel événement. La lutte pour le contrôle revient à vouloir mettre, comme l'explique si bien Giorgio Nardone, psychothérapeute italien, un chat déchaîné dans un sac...

Une question s'impose à ce sujet : la lutte que vous avez menée jusqu'à présent contre le stress a-t-elle porté ses fruits ?

Posez-vous alors quelques questions :

- En luttant contre mon stress, qu'est-ce que je cherche à éviter ?

JOUR 8

- Est-ce que cette lutte m'éloigne de mes valeurs profondes (est-ce que cette lutte me vole du temps, de l'énergie, m'emmène dans la direction opposée...) ?

Accueillez toutes vos impulsions à vouloir lutter, puis accordez-vous le droit de leur désobéir.

Il arrive parfois que nous soyons tellement coincés dans cette lutte que nous en oublions nos valeurs et ce qui est bon pour nous. Il est peut-être temps de repérer ce qui compte réellement pour vous, de voir les grandes orientations que vous souhaitez donner à votre existence. Vos valeurs seront toujours là et constitueront une source permanente d'éléments de renforcement.

Vous vous demandez pourquoi nous abordons les valeurs dans cette rubrique qui concerne l'acceptation et le stress. Une étude de John Creswell *et al.* (2005) a indiqué que réfléchir à ses valeurs modifiait le stress aux niveaux psychologique et physiologique (diminution du cortisol et situation de stress). Une autre étude datant de 2000 (Gary Sherman *et al.*) a montré qu'écrire à propos de ses valeurs diminue la réactivité au stress et favorise le changement.

Les valeurs sont donc des principes directeurs qui peuvent nous guider et nous motiver lorsque nous avançons dans la vie. Elles portent d'une certaine manière sur la façon dont nous voulons nous conduire dans tous les domaines de notre vie.

Lien entre le moment présent et vos valeurs

En votre for intérieur, interrogez-vous : qu'est-ce qui est important pour vous ? À quoi vous intéressez-vous ? Dans quelle direction aimeriez-vous progresser ? Que voulez-vous faire de votre temps sur cette planète ? Quel genre de personne souhaitez-vous être ? Quelles qualités ou forces personnelles voulez-vous développer ?

Voici un tableau qui vous aidera à faire le point sur vos valeurs. Pour chacun des domaines, décrivez en quelques mots ce qui est important pour vous, et évaluez (1) son importance sur une échelle de 0 (peu d'importance) à 10 (beaucoup d'importance) ainsi que (2) l'estimation de votre réussite par rapport à ce critère (notée de 0 à 10). Enfin, (3) classez par ordre d'importance décroissante les valeurs sur lesquelles vous voulez ensuite travailler (10 pour le rang le plus élevé et ainsi de suite...).

Domaine	La valeur choisie (une phrase pour la résumer)	Importance	Réussite	Rang
Relations familiales				
Couple/relations intimes				
Être parent				
Relations sociales				
Carrière/emploi				
Loisirs				
Spiritualité				
Citoyenneté/ communauté				
Santé/bien-être physique				

Source : Russ Harris, *Le Piège du bonheur*, Éditions de l'Homme, 2008.

Il est important d'explicitier le plus précisément possible ce que vous poursuivez. Par exemple, pour les catégories suivantes :

JOUR 8

- *Relations familiales* – Quel genre de frère/sœur, fils/fille, oncle/tante voulez-vous être ? Quelles qualités personnelles aimeriez-vous incarner ? Quels genres de relations souhaiteriez-vous bâtir ?
- *Relation de couple* – Quel genre de partenaire aimeriez-vous être dans des relations amoureuses ? Quelles qualités personnelles souhaiteriez-vous avoir ? Quel genre de relation aimeriez-vous bâtir ?
- *Être parent* – Quel genre de parent aimeriez-vous être ? Quelles qualités souhaiteriez-vous avoir ? Quels types de liens aimeriez-vous tisser avec vos enfants ?
- *Amitiés/vie sociale* – Quelles sont les qualités personnelles dont vous aimeriez faire preuve dans vos amitiés ? Si vous pouviez être le meilleur ami possible, de quelle façon vous comporteriez-vous avec vos amis ? Quels genres d'amitiés aimeriez-vous développer ?
- *Carrière/emploi* – Que valorisez-vous dans votre travail ? Qu'est-ce qui le rendrait plus significatif pour vous ? Quel genre de travailleur aimeriez-vous être ? Si vous répondiez à vos idéaux, quelles seraient les qualités personnelles dont vous aimeriez faire preuve au travail ?
- *Loisirs* – Quels genres de hobbies, d'activités sportives et de loisirs appréciez-vous ? De quelle manière vous détendez-vous ? De quelle manière éprouvez-vous du plaisir ? Quels genres d'activités souhaiteriez-vous commencer à faire ?
- *Santé/bien-être physique* – Quelles sont vos valeurs quant au maintien de votre bien-être physique ? De quelle façon voulez-vous vous occuper de votre santé (sommeil, régime, exercice, cigarette, alcool, etc.) ? Pourquoi est-ce important ?

Le lâcher-prise est aussi une redirection de notre attention vers ce qui est fondamental et constitutif de la personne que l'on est ou souhaiterait être, au détriment des choses d'importance moindre mais qui ont, néanmoins, le pouvoir de nous stresser fortement.

À méditer



pour la nuit

- ✓ Accepter – ce qui est et ne peut être changé – est une démarche plus active qu'il n'y paraît et qui peut considérablement diminuer votre stress.
- ✓ La démarche d'acceptation n'implique pas d'être d'accord avec ce qui vous arrive ou de vous résigner.
- ✓ En votre for intérieur, réfléchissez à ce qui est important pour vous, à ce que vous voulez défendre dans votre vie et aux qualités que vous voulez cultiver.
- ✓ Accepter la réalité telle qu'elle se présente à vous a beaucoup d'avantages, notamment de savoir quelle direction prendre, en accord avec ce qui compte vraiment pour vous.



Aller plus loin

- Harris R., Cousineau P., *Le Piège du bonheur – Créez la vie que vous voulez*, Éditions de l'Homme, 2010.
- Monestès J.-L., Villatte M., *La Thérapie d'acceptation et d'engagement*, ACT, Elsevier Masson, 2011.

JOUR 8



“ Je n'aime pas les situations d'incertitude, ça me stresse. Ça va un peu mieux depuis que j'ai compris pourquoi, au début du livre. Le stress naît de la conjonction de situations qui mélangent un contrôle faible sur les événements, des facteurs d'imprévisibilité, de nouveauté ou menaçant mon égo... L'incertitude pour moi c'est tout ça... Je ressens que je ne maîtrise pas certaines situations, je ne sais pas ce qui peut se produire car ces situations sont nouvelles et cela me fait douter de mes capacités... Y a toujours l'option de Pierre de devenir un « *control freak* », mais vouloir tout contrôler, c'est s'épuiser ou se fermer à la vie, non ? ”

JOUR 9

J'apprends à gérer l'incertitude sans stresser

Quoi que vous fassiez dans la vie – que vous soyez danseur, comptable, agriculteur, banquier... – vous devez faire face à l'incertitude... et vous trouverez rarement des domaines où les choses sont sûres à 100 %. À partir de là, un processus, quel qu'il soit (acheter une maison, régler un conflit, écrire un livre...), traverse plusieurs phases : on recueille l'information, on explore les options, on expérimente, on garde ou l'on abandonne...

Incertitude et aversion au risque

Un nombre d'idées réunies devient (parfois) un livre ; des émotions et une technique sur une toile deviennent de l'art ; un rythme, une voix, des sons deviennent une mélodie, une musique et des mouvements deviennent une danse...

Dans ces processus, la notion d'incertitude est forcément apparue à un moment ou un autre. En psychologie, il est fréquent d'aborder la notion de peur de l'incertitude. C'est une forme d'aversion au risque. L'être humain a parfois l'impression qu'en cas d'incertitude, il y a plus à perdre qu'à gagner, ce qui pousse les gens à maintenir un certain *statu quo*. Daniel Kahneman (le seul psychologue à avoir gagné un prix Nobel, en économie) a montré que notre aversion au risque est telle que, pour risquer une somme d'argent donnée, il nous faut une espérance de gain presque deux fois plus importante.

Or, l'incertitude reste une situation tout à fait courante dans la vie (comme dans tout système en mouvement) et nous avons tous besoin de lui laisser

1
2
3
4
5
6
7

8

JOUR 9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

de l'espace et d'inviter cet inconnu. C'est un élément vital. Cette capacité non seulement à endurer, mais également à inviter, amplifier et exalter cette incertitude peut donner à notre vision de la vie un souffle nouveau.

Pour trouver la solution d'un problème épineux qui génère en nous du stress, il faut être créatif, ce qui en soi est le résultat d'une mécanique très complexe. D'après une étude récente conduite en 2008 par le professeur Franck Zenasni, la flexibilité mentale et certains traits de personnalité, comme le goût du risque par exemple, ont un impact sur les capacités créatrices. Il est donc possible d'améliorer son potentiel créatif face à un problème puisque l'état émotionnel peut être modifié et que la flexibilité mentale peut être développée. Face à l'ambiguïté d'une hypothèse, la personne créative va davantage persister à la comprendre ou la vérifier qu'à la rejeter. Ce trait est important car il permet de ne pas se contenter de solutions hâtives ou faciles, et conduit à une gestion du stress plus adaptée.

Le paradoxe d'Ellsberg

Notre réaction face à l'incertitude est illustrée par un besoin de confort plus important que le besoin d'avoir une vie bien remplie. Cette réaction est soutenue par l'expérience de Daniel Ellsberg (1961) dans laquelle les participants de l'étude avaient deux choix :

- choix A : faire une prédiction sur quelle boule ils pouvaient sortir d'une urne remplie de 100 boules. Les participants connaissaient le ratio de boules blanches et noires de 50/50 ;
- choix B : faire une prédiction sur la couleur de la boule qu'ils pouvaient sortir de l'urne de 100 boules, sans connaître de ratio pour chaque couleur.

La majorité des participants a préféré, sans surprise, le premier choix. Cette expérience a été nommée le paradoxe d'Ellsberg : les gens s'éloignent autant que possible de l'option inconnue. Il n'y a aucune raison mathématique ou logique à ce choix, mais l'aversion à l'incertitude et à l'ambiguïté nous conduit tout naturellement vers cette décision.

On dit que le génie commence toujours par une question et non pas par une réponse. Si vous éliminez la question, vous éliminerez le génie. Mais les choses deviennent difficiles parce que l'incertitude nous met dans une

situation inconfortable. Cet inconfort, qu'il soit physique ou mental, est le signe pour l'être humain que quelque chose va mal. C'est un raisonnement purement émotionnel, car si ce sentiment est bien dirigé, l'incertitude peut devenir un véritable outil de décision pour prendre des actions profondes et positives dans nos vies. Nos sociétés, néanmoins, nous apprennent à éviter ou à fuir ce type d'expériences inconfortables. Ce rejet total de l'inconfort et l'envie incessante de « plaisirs » sans frustrations réduisent notre capacité à faire face à l'adversité et crée également une certaine dépendance au « *feeling good* »...

Le stress de l'incertitude

La notion d'incertitude implique l'idée d'inconnu, d'une réalité qui change, et pour certains, une idée de faiblesse. Nous cherchons tous des sources de certitude, des emplois qui ne changent pas et un sentiment de sécurité qui dure toujours (mariage, lieu d'habitation...)... même si nous savons que « la seule chose qui est sûre, c'est le changement lui-même ». Pourquoi donc ne pas accepter le changement et avec lui l'incertitude, puisqu'ils sont inévitables ? Pourquoi nous efforçons-nous de maintenir absolument coûte que coûte les choses telles qu'elles sont et nous maintenir loin de l'expérience d'incertitude ? Pourquoi cet effort de maintien du *statu quo* est-il plus pénible et coûteux que le changement lui-même ? Pour deux raisons principalement :

L'incertitude est très inconfortable

Il nous arrive à tous, malgré une situation qui ne convient pas et nous rend malheureux, de rester inactifs et passifs. En réalité, cela se justifie par le fait de vivre quelque chose de familier et de prédictible. Ce n'est pas agréable, mais c'est une situation connue, entourée d'émotions bien balisées...

Prendre la décision de changer crée dans cet univers très familier un déséquilibre temporaire, un changement de routine et des émotions qui peuvent être inattendues et perturbantes.

La question la plus probable à ce moment-là sera : « OK, je sais que je ne suis pas très heureux en ce moment, mais et si c'était pire en changeant ? » L'argument classique est : « Je sais ce que je perds, mais je ne

sais pas ce que je vais gagner... » C'est une croyance populaire évidemment empreinte de peur et qui pousse à l'inaction... Face à l'incertitude nos émotions les plus fréquentes sont la peur, l'anxiété, la panique... On cherche alors à se rassurer du mieux que l'on peut et à créer une illusion de certitude, de sécurité...

Nous avons peur du jugement des autres

Sortir de sa zone de confort et rentrer dans une zone trouble d'incertitude nous met dans une position où nous pourrions peut-être être critiqués par les autres. Des pensées telles que : « Qu'est-ce que les autres vont dire ? » ou « Si je me trompe, tout le monde le saura » peuvent faire basculer la balance vers un côté plutôt qu'un autre. Cette peur du jugement est bien illustrée par l'expérience de Stefan Trautmann en 2008, qui fait suite à l'expérience d'Ellsberg.

En effet, il a démontré que si les participants avaient une forte tendance à choisir la situation A (ratio 50/50) plutôt que la situation B, décrites précédemment, ils avaient plus tendance à choisir la situation B quand la décision de choix n'était pas rendue publique, ce qui facilitait cette prise de risque.

Exploiter l'incertitude pour en faire un moteur

Apprendre à gérer l'inconfort et la peur du jugement, créés par l'incertitude, sont deux aptitudes à développer afin de passer de l'inaction à l'action, du confort passif à l'ouverture et à la curiosité. Défier ce type de situation permet de travailler sur cette peur pour une vie plus pleine. La question ne sera plus : « Comment pourrais-je éliminer l'incertitude ? » mais plutôt : « Comment puis-je me sentir plus à l'aise ? », voire « Comment puis-je m'appuyer sur cette incertitude et en faire un véritable moteur ? »

Gérer l'inconfort de l'incertitude : trouver un ancrage au quotidien !

Ce n'est plus nouveau pour vous : une nouvelle aptitude a besoin d'être pratiquée. En effet, nous avons besoin d'apprendre à gérer des pensées incertaines, des émotions et des situations qui nous sont habituelles afin de développer les compétences qui nous permettront de gérer des émotions causées par des situations plus déifiantes et hors cadre. Pratiquer une activité régulière permet de rester connectés à nos pensées les

plus profondes et de créer un « Velcro® » qui nous rattache à ce qui est important, un point de référence. Vous pouvez pratiquer la méditation de pleine conscience (voir jour 13), un excellent moyen de rester présent ; le yoga ou une autre activité physique qui nécessite une concentration malgré un certain inconfort physique. Un ancrage quotidien est une activité qui vous permet de rester seul avec vos pensées, sans en avoir peur. Nous sommes trop souvent sollicités de toutes parts, et avons finalement peu de temps pour regarder avec clarté ce qui se passe parfois dans nos vies. Cet ancrage permet de relativiser et ne pas se perdre dans des ruminations inutiles. Au fond, tout ce dont vous avez besoin est bien là, en vous.

Par conséquent, ces activités et pensées nous fournissent du temps et de l'espace pour aller plus loin et explorer les pensées les plus significatives. Être seul et passer un moment avec ses émotions, voire plonger en elles, peut nous mener à une plus grande compréhension de nous-mêmes, à une perspective plus claire et plus importante. Une action positive peut nous aider à améliorer la situation et, le cas échéant, la réaction à la situation. Plus nous passons du temps à regarder cette incertitude en face, plus nous devenons experts pour y faire face. Il est important d'accepter d'être présent avec cette incertitude et de vraiment s'y confronter, avec les doutes, les instabilités et toutes les émotions qui vont avec elles. Se permettre de regarder en face les différentes composantes de cette incertitude est la première clé.

Déterminer votre ouverture au changement et créer un contexte de choix

La grande différence entre avoir ou ne pas avoir d'ouverture au changement réside dans la capacité de croire qu'avec du travail, les résultats peuvent être améliorés. C'est une distinction fondamentale qui nous pousse à faire des choix et à entrer dans l'action. Pour cela, il faut créer un contexte d'alternatives, car un des éléments les plus pénibles quand on est dans l'incertitude, c'est de se trouver dans une situation qui naturellement nous contraint à ne plus faire de choix.

Lorsque nous voulons aller d'un point A à un point B, nous avons besoin dans un premier temps de comprendre notre relation à l'incertitude. Nous pouvons avoir des hésitations sur la façon dont nous allons être jugés par les autres et/ou le manque de compétences pour faire face à l'inconfort que les situations incertaines peuvent créer. Essayez d'identifier votre désir.

1

2

3

4

5

6

7

8

JOUR 9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Envie de quoi ?

J'ARRÊTE DE...
STRESSER !

Munissez-vous d'une feuille de papier et d'un crayon. Donnez un titre et une date à votre désir, intention ou projet à venir. Projetez-vous dans le temps et faites le récit le plus détaillé possible de votre projet, comme si vous l'aviez accompli et que vous le racontiez à un tiers qui ne connaît pas votre vie. Pendant ce processus, restez attentif à vos émotions et notez-les.

Libérez-vous des résultats

Permettez-vous de profiter des choses qui vont bien : nous râtons très souvent car les choses ne vont pas toujours dans notre sens, mais quand elles fonctionnent réellement en notre faveur, nous ne nous autorisons pas à jouir de notre succès et de notre créativité. Dans ces conditions, il n'est pas étonnant que nous nous sentions très souvent défaitistes. Lorsque quelque chose de bien vous arrive, appréciez-le et appréciez-vous de l'avoir créé.

Arrêtez de vivre pour demain, en fonction de la réponse de l'autre, pour tel ou tel résultat futur... Votre capacité à gérer votre stress est de votre responsabilité et vos intentions et vos actions seront déjà la plus grande partie du travail. Ayez confiance en ce que vous voulez et même dans le fait que le meilleur reste à venir.

Plongez au cœur de l'incertitude et appréciez le mystère pour ce qu'il est. Développez votre curiosité et demandez-vous peut-être : « Dans un mois, dans un an, dans dix ans, est-ce que ce problème sera important ? » Faites confiance : l'inconnu peut être une excellente chose. Nous voulons certes tous plus de contrôle sur notre vie et plus de résultats concernant les actions que nous mettons en place, mais le niveau de contrôle que chacun d'entre nous demande dépend également de la façon dont chacun d'entre nous est capable de porter l'incertitude.

La vie est remplie de situations incontrôlables, que vous le vouliez ou non, la Terre ne s'arrêtera pas de tourner pour vous, les tempêtes ne cesseront pas de détruire sur leur passage, la violence ne cessera pas non plus parce que vous le souhaitez.

À méditer



pour la nuit

- ✓ Nous cherchons le plus souvent à maintenir les choses comme elles sont car l'incertitude nous rend mal à l'aise et nous expose au jugement des autres.
- ✓ On n'échappe pas à l'incertitude : certains d'entre nous croient que la meilleure façon de la gérer est de l'éliminer en retrouvant le contrôle sur tous les aspects de la vie. Ce faisant, ils risquent davantage de perdre le contrôle en période de grande incertitude.
- ✓ La meilleure façon de gérer l'incertitude est de ne pas l'éviter, la nier ni la fuir mais, au contraire, de l'accepter. Il est préférable de se confronter à ses doutes.
- ✓ Nous pouvons utiliser l'incertitude comme un moteur dans notre vie en trouvant des ancrages au quotidien et en créant des opportunités de choix.



Aller plus loin

- Jeffers S., *La Vie à bras-le-corps : faire face à l'incertitude*, Marabout, 2004.
- Fields J., *Uncertainty - Turning Fear and Doubt into Fuel for Brilliance*, Portfolio Penguin, 2012.

1

2

3

4

5

6

7

8

JOUR 9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21



“ Je passe par des hauts et des bas...
Un jour je suis le roi du pétrole,
j'arrive à tout faire et, le lendemain,
je bute lamentablement sur des choses que
je pensais assimilées, et je reviens à la case
départ... Ça me fragilise car j'ai l'impression
que je ne peux pas avoir de certitude sur
ce que je crois savoir (faire). Me revient en
tête cette phrase de Tal Ben-Shahar : « Si
l'on n'apprend pas à échouer, on échoue à
apprendre »... Et si c'était ce qu'on appelle le
processus d'apprentissage ? ”

JOUR 10

J'avance, je recule, est-ce normal ?

Nous voici presque arrivés à mi-parcours de ce voyage en 21 jours. Un bon moment pour évoquer la forme de ce voyage et de tous les autres qui parlent de changement. Ces voyages ne prennent quasiment jamais la forme d'un progrès linéaire, d'une voie sans accident, sans rechute ou régression.

Différentes phases de changement

Les échecs et les déceptions peuvent – et vont – arriver de temps à autre. Les revers, les hauts et les bas sont d'une importance extrême dans votre processus d'accomplissement. Certains auteurs affirment que si vous n'en traversez pas, vous êtes probablement sur le mauvais chemin... Or, ce que vous souhaitez développer à présent c'est un sentiment de bienveillance et d'acceptation plus puissant pour aller dans le sens de ce qui vous fait du bien.

James Prochaska et Carlo DiClemente (1982), deux psychologues américains, ont développé une théorie très efficace sur les différents stades du changement. Ils suggèrent, d'après leur recherche, que les gens changent de comportement progressivement, et que plusieurs interventions sont appropriées à chaque stade. Ils dénombrent six stades de changement qui se succèdent :

- la précontemplation : « Je n'ai pas l'intention de changer mon comportement dans un avenir proche (au cours des six prochains mois) » ;
- la contemplation : « J'ai sérieusement l'intention de changer de comportement au cours des six prochains mois (phase qui peut durer deux ans) » ;
- la préparation : « J'ai l'intention de prendre des initiatives très bientôt ; j'ai un plan d'action et j'ai déjà pris quelques initiatives qui ont modifié mon comportement dans une certaine mesure » ;

1

2

3

4

5

6

7

8

9

JOUR 10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

- l'action : « J'ai effectué certaines modifications dans mes comportements au cours des six derniers mois. C'est lors de cette phase que les gens courent les plus grands risques de retomber dans leur comportement antérieur » ;
- le stade du maintien : « J'ai atteint mon objectif depuis bientôt six mois » ;
- la fin du processus : « Je ne suis plus du tout tenté de retomber dans mon comportement antérieur. Je suis convaincu de mon efficacité à 100 % dans toutes les situations qui me paraissaient auparavant une tentation ! »



Vous en êtes où ?

Entre chacun de ces stades, différents procédés de changement nous aident à modifier notre façon de penser, nos émotions ou notre comportement. Prenons le cas présent. Dans la phase de *précontemplation*, ce livre ne vous intéresse pas car vous ne voyez même pas en quoi vous pourriez avoir un problème avec le stress. Dans la phase de *contemplation*, vous commencez à reconnaître que le stress a peut-être un coût pour vous mais vous ne savez pas comment vous y prendre et n'êtes pas

sûr d'être prêt à affronter un changement. Ce que l'on peut vous dire n'a encore que peu d'impact sur votre désir ou votre capacité à vous intéresser à la prévention de votre stress.

Dans la phase de *préparation*, vous allez, par exemple, augmenter votre niveau de conscience en cherchant de l'information pertinente pour régler votre stress (vous commencez à lire ce livre !) et en valorisant des habitudes comportementales plus saines. Vous allez ensuite éveiller vos émotions et probablement les partager avec d'autres individus se trouvant dans une situation semblable à la vôtre. Vous allez vous engager et réévaluer vos sentiments devant vos nouvelles habitudes face au stress ! Et puis vous allez considérer plus facilement les avantages et les inconvénients de votre changement en essayant de trouver des alternatives aux comportements non désirés. Cela vous encouragera à devenir plus actif et capable de modifier votre environnement. Vous entrerez dans un cercle vertueux car vous aurez une plus grande confiance en votre capacité à réussir ces changements, une compétence que le psychologue Alberto Bandura a appelée le sentiment d'« efficacité personnelle ».

Dans la phase d'action, vous allez bien sûr devoir faire face à des revers. S'ils existent, c'est tout simplement parce qu'il y a amorce de changement, parce que vous tentez quelque chose de nouveau. Dans la mesure où le chapitre précédent parlait d'acceptation et de flexibilité psychologique, vous pouvez rajouter à vos compétences face aux changements l'intégration des revers, des contretemps, qui ne représentent en aucun cas des échecs, mais plutôt des paliers sur lesquels vos changements se produisent. Chaque fois que vous reculez, votre vision de la situation est plus globale, plus large et plus riche. À ce stade, vous avez la possibilité de rectifier le tir, de vous adapter, de faire un détour et de consolider les bases.

+2-1

Il est évident que la progression ne se fera pas en ligne droite et sans détour. Il faudrait peut-être imaginer cette gestion du stress comme un processus et non pas comme une course contre vous-même ou une compétition. Ce parcours est semé d'embûches et il est important que vous ne perdiez pas le contact avec la réalité et que vous restiez ouvert à toutes les suggestions possibles en vue de corriger le tir !

JOUR 10

Si vous examinez les biographies de tous les grands de ce monde, vous retrouvez en général les mêmes caractéristiques. Prenons l'exemple de Michael Jordan, le basketteur américain d'exception, pour qui l'échec faisait partie intégrante de ses victoires : « Je peux accepter l'échec, tout le monde échoue dans quelque chose. Mais je ne peux pas accepter de ne pas essayer [...]. J'ai raté 9 000 tirs dans ma carrière. J'ai perdu presque 300 matchs. 26 fois, on m'a fait confiance pour prendre le tir de la victoire et j'ai raté. J'ai échoué encore et encore et encore dans ma vie. Et c'est pourquoi je réussis. »

Ou comme Oprah Winfrey, célèbre présentatrice américaine, et l'une des femmes les plus influentes aux USA : « Je vous dirai que je n'ai jamais eu d'échecs dans ma vie. Il n'y a pas eu d'échecs. Il y a eu des leçons épouvantables. » Ou encore, Thomas Edison et sa phrase victorieuse après ses nombreuses tentatives pour créer l'ampoule : « Je n'ai pas échoué, j'ai trouvé dix mille possibilités qui n'en étaient pas. »

Les Asiatiques ont très bien intégré cette idée d'impermanence et d'acceptation des erreurs dans le processus d'apprentissage. Contrairement à notre culture occidentale en quête de perfection et de réussite, l'échec ou les contretemps sont pour eux le fondement de la réussite. Sortir d'une certaine rigidité et dureté, cela veut dire aussi donner de la place aux sentiments et aux émotions dans le processus de décision, comme nous l'avons vu précédemment (« est-ce que j'accepte de me tromper tout en sachant que je vais dans le sens de mes valeurs ? »). Et puis, adopter une approche plus nuancée, avec indulgence, adaptabilité et dynamisme, favorise la recherche de bénéfices éventuels.

Dans votre parcours de gestion personnelle du stress, ne pas avoir de contretemps ne semblerait d'ailleurs pas normal. Vous êtes d'ores et déjà en train de travailler pour le futur. Soyez conscient que vous allez vous engager dans un processus dans lequel vous allez avancer, reculer, apprendre à ajuster le tir et constater que faire face à ces revers est directement proportionnel à la courbe d'apprentissage que vous vivez. Si vous conduisez depuis vingt ans, vous ne pouvez pas garantir que vous n'allez pas faire d'erreur demain, n'est-ce pas ? Alors, transposez cela à votre gestion du stress.

Bilan à mi-parcours

Lorsque vous avez voulu prendre le taureau par les cornes et mieux gérer votre stress, vous avez pris une décision !

Rétrospectivement, après dix jours, qu'avez-vous déjà mis en place ou décidé de mettre en place afin d'atteindre votre objectif ?

.....

.....

.....

Quels sont les obstacles susceptibles de vous en empêcher ?

.....

.....

.....

Que comptez-vous faire pour surmonter cet/(ces) obstacle(s) ?

.....

.....

.....

N'hésitez pas à « couper la montagne en morceaux ». Une erreur fréquente consiste à trop vouloir en faire, trop rapidement (« c'est décidé, dès demain j'arrête de stresser pour de bon »...). Découper la montagne en morceaux, c'est découper vos objectifs en tâches quotidiennes de façon à déplacer une pierre de la montagne par jour. Il vaut mieux un changement simple mais palpable que des promesses radicales éternellement repoussées. De plus, soyez précis : pourquoi croyez-vous que les résolutions de début d'année sont destinées à l'échec ? Tout simplement parce qu'elles s'expriment sous forme d'idées très générales et ne sont pas traduites en plans d'action ou engagements, concrets et réalisables, comprenant des buts intermédiaires et des implications immédiates. Pour maintenir un niveau raisonnable de motivation, acceptez l'idée de devoir passer par des tâches parfois fastidieuses. Notre volonté est souvent malmenée mais nous pouvons recadrer positivement ces activités

1

2

3

4

5

6

7

8

9

JOUR 10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

qui nous semblent si ennuyeuses (« si je parviens à faire une liste de mes tâches de la semaine, j'aurai plus de temps à consacrer à mes enfants... »). C'est une petite victoire personnelle qui nous maintient motivés. Surtout, n'hésitez pas à aller chercher un soutien social, relationnel, c'est un élément vital au changement. Vous pouvez trouver ce support auprès d'une personne qui compte pour vous, au travail, en famille, auprès d'un ami, dans un groupe (pourquoi ne pas créer une communauté « j'arrête de stresser » qui pourrait vous stimuler dans votre projet ?).

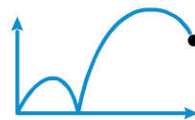
Quand on décide de commencer une activité, il faut pouvoir organiser son temps et préserver certains moments qui seront exclusivement consacrés à cette activité (ex. : se lever 20 minutes plus tôt et les consacrer à la relaxation ou à la méditation). Autrement, vous aurez toujours mille obligations qui passeront avant. Tentez de transformer votre mode de vie avant que votre mode de vie ne vous transforme ! Et puis au titre des compensations de l'effort, il y a les récompenses : après la tâche accomplie, on ressent le plaisir et la satisfaction de sa réalisation. Pour conclure, encouragez-vous régulièrement ; ancrez vos messages positifs : « fais de ton mieux », « c'est super, tu ne l'avais jamais fait auparavant ! ». Souvenez-vous des situations où vous avez répondu positivement à un défi et appuyez-vous sur vos points forts, tout en ayant conscience de vos faiblesses qui, elles aussi, vous aideront dans votre processus de changement.

À méditer



pour la nuit

- ✓ Le changement est un processus en plusieurs étapes qui ne prend pas la forme d'un progrès linéaire, sans rechute, mais plutôt d'un parcours traversé de moments plus fluides que d'autres.
- ✓ Autant que possible, acceptez les différents stades de changement : réévaluez périodiquement vos nouvelles habitudes salutaires et félicitez-vous pour ce que vous avez entrepris.
- ✓ À mi-parcours de ce programme, vous n'avez pas mis en place tout ce que vous vouliez ou aussi vite que vous le souhaitiez, c'est normal. La bienveillance vous permettra d'intégrer vos retards ou revers comme faisant partie du processus vers un mieux-être.
- ✓ Ce processus n'est pas une compétition contre vous-même, mais un parcours expérimental dans lequel vous devez rester autant que possible ouvert à toutes les suggestions.
- ✓ Dites-vous bien que si vous ne faites pas d'erreurs, c'est que vous n'avez probablement pas assez essayé.



Aller plus loin

- Prochaska J.O., Norcross J.C., DiClemente C.C., *Changing for Good*, Quill, 2002.
- Bassett L., *From Panic to Power*, HarperResource, 1997.

JOUR 10



“ Quatrième soirée passée au bureau ce mois-ci... Ma vie sociale ressemble à un lointain souvenir...

Je me rends compte que je n'arrive pas à dire les choses à mon patron... À chaque fois c'est la même chose, il passe me voir à quatre heures et me donne quelque chose à faire pour le lendemain matin et je dis oui avec le sourire... Pas tant la peur de me faire virer... non, je n'ose pas... Me rappelle le propos de cette Américaine, Anne Lamott : « Non ! est une phrase entière »... Eh ben, je n'arrive pas à cette concision, il faut toujours que je rajoute quelque chose pour me justifier, ne pas faire de peine à l'autre... Ce qui est bizarre en plus, c'est que parfois c'est le contraire, je tire sur tout ce qui bouge, je suis méga-affirmé, au point de terroriser l'autre... ”

JOUR 11

Je m'affirme !

I had a dream...

Vous avez fait un rêve la nuit dernière : vous parliez à votre chef et disiez non à sa demande de rester tard au bureau une fois encore en négociant une solution alternative acceptable pour elle, pour le surlendemain. En sortant, une bonne amie vous a appelée sur votre portable en insistant pour que vous l'accompagniez à une soirée où elle ne voulait pas aller seule. Vous avez répété, à plusieurs reprises et sans vous justifier, que vous ne pouviez pas et lui avez finalement exprimé votre dépit devant son incompréhension, ce qui la fit battre en retraite. En rentrant chez vous, et en tombant sur un désordre déprimant, vous avez, à partir d'observations factuelles, fait des demandes précises à vos deux enfants adolescents et avez sollicité votre mari pour une participation accrue à la discipline familiale en expliquant chaque fois vos besoins précis et les conséquences heureuses des choses que vous demandiez. Vous vous rappelez que, dans ce rêve, vous vous êtes émerveillée de cette capacité que vous aviez à vous exprimer et à défendre vos besoins fermement mais sans agressivité. Vous vous êtes plusieurs fois félicitée et avez noté combien cette attitude contribuait à votre bien-être et permettait de limiter votre stress... Et puis, vous vous êtes réveillée, vous vous êtes souvenue qu'on ne dit jamais non à son patron, que vous êtes la bonne amie sur qui l'on peut toujours compter, que vous êtes une mère et une épouse parfaite et... très fatiguée.

L'affirmation de soi est un élément central dans un programme de réduction du stress en contribuant à créer une relation saine et productive avec les autres. Elle peut se définir comme la capacité à exprimer ses besoins, ses sentiments, ses opinions, sans anxiété exagérée et dans le respect de

JOUR 11

l'autre. Ce dernier sous la forme d'un chef, d'un ami, d'un conjoint, s'alliant souvent à une voix intérieure tyrannique, peut devenir un enfer si, par l'oubli de vous-même, vous faites passer systématiquement ses besoins avant les vôtres et lui donnez le pouvoir de trop influencer votre vie.

Ni agressif ni inhibé : affirmé !

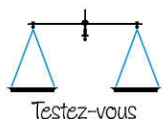
Dans des situations de stress, notre tentation biologique est de choisir entre des réactions de combat ou de fuite (« *fight or flight* », cf. jour 1) et des variantes négatives : dans la réalité, vous pourriez ainsi exploser devant l'insistance égoïste de votre amie (comportement agressif) ou lui « sacrifier » une nouvelle soirée (comportement passif), accepter de mauvais gré de rester tard, en sabotant consciemment ou inconsciemment la tâche souhaitée par votre chef (posture passive-agressive), vous plaindre et faire du chantage à votre famille (comportement manipulateur). Ces réactions d'agression ou d'acceptation passive, parfois utiles ou justifiées, peuvent néanmoins engendrer malaise, ressentiment, ruminations, rupture des relations, mauvaise image de soi, somatisations, etc. Le comportement d'affirmation de soi propose une autre voie : ni agressif ni complexé, mais affirmé ! C'est une posture de confiance et d'authenticité, dans le respect de l'autre, qui évite un comportement arrogant, inhibé, négatif ou cynique et qui va faire beaucoup de bien à votre niveau de stress.

Petit résumé ci-dessous des différentes postures : dans quelle colonne pensez-vous être le plus souvent ?

	Agressif	Passif	Passif-agressif	Manipulateur	Affirmé
Comportement	Arrogant, dominateur	Soumis, complexé	Critique, hypocrite	Cynique, passif ou agressif selon l'autre	Sûr de soi, authentique
Émotion dominante	Hostilité, colère	Peur, honte	Frustration, envie	Réprime toute émotion	Appropriée dans la situation
Posture corporelle	Rigide, tendu	Affaissé	Replié sur soi	Affaissé ou dominateur	Ouvert, équilibré

	Agressif	Passif	Passif-agressif	Manipulateur	Affirmé
Voix	Forte, ton sarcastique	Basse, crispée, hésitante	Plaintive, critique	Mielleuse ou forte selon l'autre	Assez forte et adaptée au message
Gestion de la relation	Écrase	S'écroule	Évite	Trompe	Vise le gagnant-gagnant

Avant de voir ce que vous pouvez faire, voyons où vous en êtes. Petit test...



Êtes-vous affirmé(e) ?

Vous trouverez ci-dessous un petit test que nous avons adapté, en le simplifiant, du questionnaire du Rathus¹ fréquemment utilisé en psychothérapie pour mesurer le concept d'affirmation de soi. Mettez une croix dans la colonne qui vous paraît le mieux vous caractériser :

		Vrai	Plutôt vrai	Plutôt faux	Faux
1	La plupart des gens semblent être plus agressifs et s'affirmer mieux que moi.				
2	Il m'arrive « par timidité » d'hésiter à donner ou à accepter des rendez-vous.				
*3	Il m'arrive de chercher une bonne et saine discussion.				
4	J'évite de blesser les sentiments des autres, même quand je sens que j'ai été offensé.				
*5	Si, au cinéma, au théâtre ou à une conférence, mes voisins parlent assez haut, je leur demande de se taire ou d'aller parler ailleurs.				

.../...

1. Le *Rathus Assertiveness Schedule* (1973) est une échelle se composant de 30 affirmations sur la façon de se comporter, cotées de 1 (très) à 6 (vraiment non caractéristique). La version française a été validée.

		Vrai	Plutôt vrai	Plutôt faux	Faux
6	Si un vendeur s'est donné beaucoup de mal pour me présenter une marchandise qui ne me convient pas tout à fait, il m'est difficile de dire « non ».				
7	À la vérité, les gens profitent souvent de moi.				
*8	Je lutte pour réussir aussi bien que la plupart des gens dans ma situation.				
9	Il m'arrive d'éviter de poser des questions ou d'exposer mon point de vue de peur de paraître idiot.				
10	J'évite de marchander.				
*11	Quand j'ai fait quelque chose d'important ou de valable, je m'arrange pour que les autres le sachent.				
12	Il m'est souvent difficile de dire non.				
13	Je suis porté à me retenir plutôt qu'à faire une scène.				
*14	Je fais des réclamations quand la nourriture ne me satisfait pas ou que le service est mal fait au restaurant.				
*15	J'exprime ouvertement et franchement mes sentiments.				
	Score :				

Pour chaque réponse, comptabilisez de la façon suivante :

vrai = - 2 ; plutôt vrai = - 1 ; faux = + 2 ; plutôt faux = + 1

en inversant le signe de la note pour les items marqués d'un astérisque (*) (ainsi si vous avez répondu « faux » à l'affirmation n° 3 marquée d'une astérisque, comptez - 2 points). Vous obtenez un total de points allant de - 30 à + 30.

En dessous de - 15 : vous n'êtes pas affirmé. Vous avez probablement des difficultés à communiquer et pouvez éviter les interactions sociales ; vous avez peur du jugement des autres et pouvez vous sentir inférieur ou maladroit.

Au-dessus de 15 : vous vous affirmez. Vous n'avez pas honte de vos opinions et vous pouvez les exprimer sans ambiguïté (attention, un score très élevé peut aussi recouvrir un comportement agressif).

Deux questions de départ

L'affirmation de soi se travaille et se développe. Comme dans beaucoup de domaines, vous pouvez considérablement augmenter le pouvoir que vous avez sur vous dans l'interaction avec les autres, si vous le voulez. On conçoit en général que la posture inhibée soit coûteuse. La posture agressive (qui parfois peut être simplement un besoin de surcompenser son inhibition) peut l'être tout autant en introduisant en permanence la compétition là où la coopération aurait de meilleurs résultats, en créant un mode relationnel fait de lutte et de tension avec les autres. La flexibilité comportementale en fonction des situations est importante dans l'affirmation de soi.

Deux questions peuvent former le socle de ce travail pour être plus sûr de soi, dans l'absolu et dans chaque interaction :

- Quels droits me reconnais-je ?
- Quels sont mes besoins ?

La première question renvoie à un premier exercice intérieur dans lequel vous vous présentez à vous-même comme un être unique, de valeur inconditionnelle avec des droits fondamentaux. Cela peut passer par un défi à cette petite voix intérieure tyrannique (cf. jour 5 sur les croyances) qui murmure que vous êtes avant tout un être de devoirs, qu'il faut faire passer les autres avant soi, que vous ne méritez pas ceci ou cela, etc., et lui opposer votre droit à exister, à passer en premier, à dire non, à faire des erreurs, à avoir vos opinions, à changer d'avis, à ne pas vous justifier, à être ou à vous comporter différemment, etc. En permanence !

La deuxième question renvoie à un exercice extérieur par rapport à l'autre qui vise à établir une relation gagnant-gagnant, respectueuse des besoins de chacun, à commencer par les vôtres s'il doit absolument y avoir un ordre.

Le chemin vers plus d'affirmation de soi est difficile car ce changement peut se heurter à toutes sortes d'obstacles : mauvaise image de soi, fort

besoin d'approbation, peur de déplaire, d'être rejeté, de contrevenir à certaines valeurs constitutives de soi comme l'altruisme, la générosité...

J'ARRÊTE DE...
STRESSER !

Les étapes vers l'affirmation de soi

Si vous voulez passer à une posture plus affirmée alors que vous avez tendance à être plutôt dans une des autres postures évoquées, voici un chemin possible. Nous avons vu au jour 10 que les processus d'un changement peuvent être utilement découpés dans un processus en étapes qui ont chacune leurs besoins et outils différents. La première clé du changement est de savoir à quelle étape nous nous trouvons pour progresser vers la suivante. Selon ce modèle, nous passons ainsi par des étapes de :

- précontemplation ;
- contemplation ;
- préparation ;
- action ;
- maintien de l'effort (avec risque de rechute) ;
- fin du processus (avec acquisition définitive du nouveau comportement).

La précontemplation

Vous ne voyez pas de problème dans vos modes relationnels et donc vous n'en avez pas. Vous coupez court à toute discussion ou introspection là-dessus. Vous ne vous trouvez ni agressif ni complexé, juste normal. Vous niez, minimisez, rationalisez tout problème (« mon amie me demande beaucoup de choses mais de toute façon je n'ai rien de mieux à faire et il faut rendre service dans la vie ») avec vous ou les autres. Des pressions graduelles autour de vous, des événements importants de vie (un anniversaire, un accident, une naissance...) pourront faciliter une prise de conscience graduelle et vous inciter à passer à la phase de contemplation.

La contemplation

C'est la phase de prise de conscience. Vous n'êtes pas encore prêt à agir mais vous entrevoyez que vous avez un sujet de réflexion (« elle est très gentille mais elle abuse parfois et moi, je ne dis rien »). Dans cette phase, renseignez-vous, achetez un livre, posez des questions, recueillez du feedback, observez-vous en action. Faites le tableau des avantages et inconvénients de votre posture. Commencez à formuler des premiers objectifs pour surmonter votre ambivalence devant l'action.

La préparation

Vous êtes à présent résolu à changer. Vous en faites une priorité et préparez la phase d'action. Fixez solennellement une date pour le « basculement », rendez publique votre décision de changer (« j'ai décidé de ne plus me laisser marcher dessus, et cela commence lundi avec lui »), préparez votre plan d'action (moins voir les gens qui profitent de moi, fixer une activité le mardi soir pour ne plus sacrifier cette soirée à mon amie ou à mon chef, me remettre en forme pour améliorer mon image de moi, apprendre des techniques d'affirmation de soi...).

L'action

Une plus grande assurance repose sur un ensemble d'éléments qui engagent la tête, le corps et le cœur, des techniques cognitives, comportementales et émotionnelles.

Au niveau cognitif :

- travaillez à vous libérer de croyances inhibantes sur vous-même (cf. jour 5), en leur opposant en permanence le mantra : « j'ai des droits, des besoins et je le vauds bien » ;
- prenez conscience de vos forces (acceptez vos faiblesses) et de la personne unique que vous êtes sans dévaluation de vous-même ou idéalisation de l'autre.

Au niveau comportemental :

- adoptez un langage corporel adapté : démarche assurée, détendue, sans geste parasite ; tenez-vous droit, la tête haute, la poignée de main ferme (et non cassante) ; regardez votre interlocuteur dans les yeux ; adoptez une voix assez forte, claire et adaptée au message verbal ; souriez ;
- exprimez de façon claire et directe votre besoin et évoquez les conséquences positives d'une acceptation ;
- écoutez le point de vue de l'autre avec bienveillance et ouverture : proposez, au besoin, des alternatives de compromis ;
- dites « je » et évitez les jugements (préférez « je suis en colère devant ton incompréhension » plutôt que « on a raison de te trouver égoïste ») ;
- adoptez un certain nombre de techniques d'affirmation de soi : commencez par dire non simplement et tout de suite (pour ne pas risquer d'être « grignoté »), ne vous justifiez pas, soyez concis, utilisez la technique du disque rayé où vous répétez calmement, avec ou sans reformulation, à l'autre votre refus...

JOUR 11

- donnez-vous le droit de ne pas répondre tout de suite si vous ne le sentez pas (« intéressant... il faut que j'y réfléchisse », « je ne suis pas prêt à te répondre maintenant ») ou remettez la discussion à plus tard en attendant que l'autre se soit calmé ;
- demandez à l'autre d'être précis et de vous donner des faits observables dans sa critique (« qu'est-ce qui t'a gêné spécifiquement dans mon comportement ? ») ;
- acceptez la critique si elle est fondée ;
- de même, si vous faites une critique, partez des faits et critiquez le comportement en question, pas la personne ;
- de façon générale, cherchez la compagnie de personnes bénéfiques et fuyez celles qui vous utilisent.

Au niveau émotionnel :

- prenez conscience de ce que vous ressentez : cela vous donnera des informations précieuses sur vos besoins (vous vous sentez coupable ? frustré ? énervé ?) et ce que vous voulez faire par rapport à la demande de l'autre ;
- assumez et exprimez ces émotions. Dites à votre amie : « Je suis blessé que tu insistes alors que je t'ai dit non » ; vous avez affirmé quelque chose de non discutable, votre ressenti, que l'autre doit prendre en compte au risque de passer pour déraisonnable.

Le maintien de l'effort

C'est une phase difficile où il faut consolider les acquis et éviter les rechutes qui sont une étape souvent inévitable du processus de changement. Phase difficile car il est tentant de croire qu'on y est arrivé et de baisser la garde alors qu'il faut toujours maintenir les nouveaux comportements pendant une période significative (plusieurs mois au moins) pour qu'ils deviennent des rituels, qui ne demandent plus beaucoup d'énergie à entretenir. Rappelez-vous tous les avantages nouveaux que vous avez obtenus grâce à cette nouvelle posture, fréquentez les gens les plus susceptibles de vous aider (évitez les personnes toxiques), poursuivez les comportements aidants (activité physique, autres loisirs...).

La fin du processus

Vous avez acquis durablement une plus grande assurance dans votre comportement et vous avez mis des réflexes et des rituels en place pour maintenir cette posture avec une vigilance minimale. Il est possible que,

dans une période de grand stress, vous retombiez un peu dans d'anciens travers mais vous pourrez plus vite vous rééquilibrer dans une posture plus affirmée.



Épreuves et preuves d'affirmation

Le travail sur l'affirmation de soi est un cheminement graduel où la politique des petits pas est la bonne stratégie : vous entrez dans une dynamique de changement en vous fixant de petits objectifs que vous réalisez, ce qui vous donne confiance pour la réalisation d'objectifs de plus en plus ambitieux.

Petit exercice : imaginez une liste de cinq situations de difficulté croissante pour vous, dans lesquelles vous affirmer, et remplissez le tableau à quatre colonnes ci-dessous. À titre d'exemple, nous indiquons nos cinq « épreuves » :

Situation	Niveau de difficulté (sur 10)	Préparation requise	Résultat/ajustements
Entrer dans un magasin de chaussures, essayer deux paires et sortir sans rien acheter en remerciant	2/10	Repérer un magasin Choisir le jour et l'heure	
Poser la première question ou prendre la parole lors d'une conférence	3/10	Me renseigner sur la conférence Réfléchir à une question en avance Écouter la conférence en imaginant une question	
Lors d'un prochain achat, marchander le prix du bien	5/10	Me dire que je n'ai rien à perdre et que c'est sans conséquence Me donner un objectif de prix Préparer des arguments	
Faire une mise au point avec une amie qui ne m'appelle que quand ça l'arrange	7/10	Me convaincre que l'authenticité est importante dans une amitié Préparer mes arguments en partant des faits et demander des comportements précis Choisir le bon moment	

.../...

JOUR 11

Situation	Niveau de difficulté (sur 10)	Préparation requise	Résultat/ajustements
Expliquer à un collègue de travail que sa contribution à un projet commun est insuffisante	8/10	Me convaincre que c'est important pour la qualité de notre relation et notre collaboration et que j'en ai le droit Retracer l'historique du projet et les contributions respectives factuelles Me préparer à l'échange	
...	...	...	

Mark Twain nous le rappelle : « On ne se débarrasse pas d'une habitude en la flanquant par la fenêtre, il faut lui faire descendre l'escalier marche par marche. » Le cheminement d'une posture trop inhibée ou agressive vers une meilleure affirmation de soi est un processus en plusieurs étapes qui connaît des peurs, des résistances, des hésitations, des rechutes. Et pourtant, le chemin se construit en avançant et les premières tentatives dans cette voie, aussi malhabiles soient-elles, créent une dynamique pour persévérer et réussir.

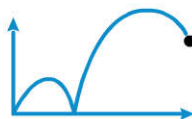
Quelquefois il peut être approprié d'être agressif ou passif. L'affirmation de soi met en avant une flexibilité comportementale en fonction des situations. Vous pouvez ainsi être dans une autre posture mais par choix et non par compulsion, parce que vous ne pouvez pas être autre chose.

À méditer



pour la nuit

- ✓ L'affirmation de soi peut se définir comme la capacité à exprimer ses besoins, ses opinions, sans anxiété exagérée ni agressivité.
- ✓ Être affirmé, c'est se positionner comme un être unique, avec des droits fondamentaux et vouloir établir avec l'autre une relation gagnant-gagnant.
- ✓ L'affirmation de soi repose sur un ensemble de postures et techniques qui engagent la tête (dimension psychologique), le corps (dimension comportementale) et le cœur (dimension émotionnelle).
- ✓ Se libérer de croyances inhibantes par rapport à soi, adopter un langage corporel et des techniques d'affirmation adaptés, assumer et exprimer ses émotions sont au cœur de ce processus.
- ✓ Le cheminement d'une posture inhibée ou agressive vers une meilleure affirmation de soi est un processus graduel qui connaît peurs, résistances et rechutes mais constitue *in fine* un élément central dans un programme de réduction du stress.



Aller plus loin

→ Hadfield S., Hasson G., *Développez votre assertivité*, Leduc.s Éditions, 2012.

JOUR 11



“ Je cours en permanence... Pierre ne me donne plus rendez-vous car il me dit que je suis toujours en retard et pourtant j'essaie... J'ai l'impression de courir d'une urgence à l'autre sans avoir de temps pour moi... J'ai même essayé de moins dormir pour avoir plus de temps... Résultat : toujours débordée mais plus fatiguée... C'est Prévert qui disait : « Le temps mène la vie dure à ceux qui veulent le tuer »... Moi c'est le temps qui me tue... ”

JOUR 12

Je gère mon temps

Dé-bor-dé !

Vous avez l'impression de ne jamais avoir assez de temps pour vous, pour les autres, pour faire ce qui vous tient à cœur, pour vivre pleinement ? Vous avez souvent le sentiment d'être dépassé par les événements ou de ne pas les contrôler ? Vous avez le sentiment de toujours courir ou d'être en permanence sous pression ? On dit que vous êtes souvent en retard à vos rendez-vous ? Vous avez le sentiment de dire trop rarement « non », de ne pas ou de peu déléguer, d'être un champion dans l'art de remettre au lendemain ce que vous pourriez réaliser le jour même, d'être perfectionniste ? Vous avez du mal à organiser votre temps, à planifier des choses et à vous y tenir... ? Le temps vous stresse !

Le temps est, par définition, immuable, et sa bonne gestion est un aspect souvent indissociable de la réussite professionnelle et de l'épanouissement personnel. Le temps peut aussi devenir une source de stress évidente pour chacun de nous. Mal maîtrisé, il peut amener à épuiser ses ressources, à commettre des erreurs et à être chroniquement insatisfait de sa vie. Le stress qui en découle peut prendre la forme d'une fatigue physique importante du fait de décharges fréquentes d'adrénaline, d'erreurs ou de frustrations liées au travail accompli dans l'urgence ; de perte de confiance en ses capacités, de démotivation ou de culpabilisation, alimentées par des pensées défaitistes, sur le mode de : « je ne vais jamais avoir le temps », « je suis débordé », « je n'en peux plus », « je suis découragé », « je suis vraiment paresseux ou inefficace ».

Savoir gérer son temps consiste à planifier et anticiper le temps passé dans différentes activités de façon efficace et productive, en respectant

JOUR 12

un équilibre satisfaisant entre ses investissements personnels et professionnels. Le processus pour parvenir à une bonne gestion du temps peut passer par les quatre étapes suivantes :

- Étape 1 : prendre conscience du problème et clarifier ce qui est important pour vous ;



- Étape 2 : formuler des objectifs spécifiques ;



- Étape 3 : passer à l'action ;



- Étape 4 : persévérer et surmonter les obstacles.

Étape 1 : prendre conscience et clarifier l'important

Comme vous avez pu le voir dans d'autres journées de ce programme pour arrêter de stresser, la première phase d'un changement passe presque toujours par une prise de conscience de ses pratiques pour analyser ce qui doit être changé. La première question à se poser pour mieux gérer son temps est : comment est-ce que je passe mon temps ? Et la deuxième question, non moins fondamentale : qu'est-ce qui est le plus important pour moi dans ma vie ? Dans tout ce que je fais, quelles sont mes priorités : l'argent ? Ma carrière ? Ma santé ? Ma famille ? Ma quête spirituelle ? Mes amis ? La qualité de ma vie ?... À la question : qu'est-ce qui vous surprend le plus dans l'humanité ? le dalai-lama a eu la réponse suivante : « Les hommes qui perdent la santé pour gagner de l'argent et qui, après, dépensent cet argent pour récupérer la santé [...]. Ils vivent comme s'ils n'allaient jamais mourir et meurent comme s'ils n'avaient jamais vécu. »

Qu'est-ce qui va dans le sens de vos valeurs profondes ? C'est en sachant répondre à cette question que vous trouverez la motivation et l'énergie pour orienter l'utilisation de votre temps de la façon la plus adéquate pour vous, sans remords ni regret.

Dans cette première phase, un petit tour du propriétaire, sous la forme d'un inventaire de vos activités sur une semaine, va s'avérer un exercice utile. Il peut prendre la forme, pour chaque jour, d'un tableau à quatre

colonnes listant l'horaire de la tâche, la nature de l'activité, et une évaluation de 0 à 3 en fonction de l'importance que vous y attachez (0 : inutile, 1 : priorité faible/peu important, 2 : priorité moyenne, 3 : priorité forte/très important) comme indiqué ci-dessous.

Jour 1 : lundi

Horaire	Activité	Évaluation (0 à 3)	Commentaires
7-8 heures	Réveil et préparation à aller travailler	1	
8-9 heures	Trajet vers le bureau	1	Je passe trop de temps dans les transports.
9-10 heures	Lecture du journal, des mails, café avec collègue, appel à ami	0-1	Mise en route pénible. ½ heure aurait été suffisante ; trop de spams dans ma boîte.
10-12 heures	Réunion d'équipe	0-1	1 heure aurait suffi, agenda pas précisé, réunion mal préparée.
12-13 heures	Travail sur dossier XXX	1-2	Dossier important mais je traîne un peu trop dessus.
13-14 heures	Déjeuner	2	Bon déjeuner et discussion agréable avec un bon ami.
14-15 heures	Surf sur Internet, interruptions par des collègues	0	Perte de temps ; je repousse le travail sur dossier XXX.
15 heures-17 h 30	Visite commerciale chez un client	3	Bonnes perspectives ; j'ai été bon.
17 h 30-18 h 30	Trajet de retour à la maison	1	
18 h 30-19 heures	Lecture du journal, détente	1	Pas fait grand-chose.
19 heures-19 h 30	Dîner	1	Rapide. Comme d'habitude je mange trop vite.
19 h 30-20 h 15	Jeu avec les enfants Coucher des enfants	3	Jeu expédié pour cause de programme télé. Je devrais passer plus de temps avec les enfants.

.../...

JOUR 12

Horaire	Activité	Évaluation (0 à 3)	Commentaires
20 h 15-23 heures	Télévision	0-1	Comme souvent, j'ai traîné devant le poste pour rien.
23 heures-23 h 30	Discussion avec mon conjoint	3	Échange bref, nous étions fatigués.
23 h 30-23 h 45	Lecture	2	Je ne prends pas assez de temps pour lire et pourtant j'aime ça.
23 h 45	Coucher	2	

Cette analyse sur une semaine donnée va vous permettre de voir comment vous passez votre temps, quelle évaluation vous faites de ces activités par rapport à vos valeurs et, enfin, si vous passez suffisamment de temps dans les activités qui sont pour vous à forte valeur/importance (activités à 2 ou 3) et, en corollaire, peu de temps sur celles à faible intérêt ou valeur (0 ou 1). Cette analyse permet aussi de préparer la deuxième phase de formulation d'objectifs.

Étape 2 : formuler des objectifs spécifiques

La deuxième phase consiste à formuler des objectifs réels et spécifiques en tenant compte des contraintes professionnelles et familiales inévitables que vous avez et à les hiérarchiser. Quels objectifs vous donnez-vous à court, moyen, long terme eu égard à ce qui est vraiment important pour vous ? Un critère important pour un bon objectif est qu'il doit être « SMART » où S est pour Spécifique, par exemple, passer moins de temps devant la télévision (un meilleur objectif que « changer ma vie » qui est beaucoup trop vague) comme l'a suggéré mon évaluation dans la première phase ; M pour Mesurable, par exemple, réduire de 30 % le temps que vous passez par semaine devant la télé (plutôt que « moins de télé », qui n'est pas quantifié) ; A pour Acceptable (pour vous et vos proches), R pour Réaliste (quels changements cela impliquerait-il dans votre vie ? Est-ce réalisable ou faut-il limiter vos ambitions ?) et T pour inscrit dans le Temps. La démarche doit être graduelle, vous vous donnez ainsi trois mois pour arriver à cet objectif en réduisant de 10 % chaque mois votre temps de télévision.

Étape 3 : passer à l'action

Le passage à l'action vise à introduire un ensemble de processus et techniques pour mieux planifier son temps, s'organiser de façon efficace et productive, éliminer certaines choses, déléguer et se protéger d'éléments parasites.



Exercice du jour

La matrice d'Eisenhower

Un outil très utile pour hiérarchiser les tâches et passer à l'action est la matrice d'Eisenhower attribuée à l'ancien président des États-Unis qui disait : « Ce qui est important est rarement urgent et ce qui est urgent est rarement important. » La matrice croise ces deux dimensions dans un tableau à quatre cases comme indiqué ci-dessous :

	Urgent	Pas urgent
Important	U/I NÉCESSITÉS Ex. : Problème de santé Date butoir pour projet important	PU/I ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL Ex. : Développement personnel Pratique physique ou spirituelle Vie de couple
Pas important	U/PI DISTRACTIONS Ex. : Appels téléphoniques urgents Réponse à mail	PU/PA PERTES DE TEMPS Ex. : Travail à faible valeur ajoutée Appels téléphoniques Série télé sans intérêt

Nous avons indiqué des exemples de tâches pour chaque quadrant. Dessinez votre propre matrice en mettant dans chaque quadrant trois ou quatre tâches, selon votre évaluation.

Très souvent, nous avons tendance à être happés par l'urgent (U) et à faire en priorité les tâches se situant dans les quadrants de gauche 1 et 3 qui s'imposent à nous, puis le quadrant 4 car ces tâches semblent faciles. Nous délaissions souvent le quadrant 2 (PU/I) par manque de temps...

jusqu'à ce qu'une des tâches devienne urgente (émergence d'un problème de couple, crise de vie, problème de santé, insatisfaction croissante...).

Les principes d'une bonne gestion du temps passent par la réalisation immédiate des tâches importantes/urgentes (quadrant 1), l'abandon ou la minimisation des tâches pas importantes/pas urgentes (quadrant 4), la délégation au maximum ou la gestion rigoureuse (pas plus de temps que nécessaire) des tâches urgentes/pas importantes (quadrant 3) et la fixation d'objectifs dans la durée pour la réalisation des tâches importantes/non urgentes.

La déclinaison de votre plan d'action passe par un certain nombre de bonnes pratiques de gestion du temps autour de la planification, gestion et délégation de vos activités et notamment :

Planifiez vos projets et les actions à mener

Lorsque vous avez un projet à réaliser, identifiez les différentes étapes et fixez-vous un délai pour chacune d'elles, afin d'évaluer le temps nécessaire à sa réalisation et la date de commencement. Regroupez dans votre emploi du temps les tâches similaires afin d'éviter de vous disperser, de limiter la perte de temps dans vos déplacements et d'éviter les temps creux entre chaque activité.

Votre agenda doit être un véritable outil de travail pour optimiser votre temps. Il permet de clarifier ce que vous devez réaliser et de libérer de l'espace mental pour travailler efficacement. Dans l'agenda journalier apparaissent les actions à réaliser avec l'heure de début et l'heure de fin. Vous pouvez ainsi visualiser la répartition de chaque tâche. L'agenda journalier doit idéalement être rempli la veille afin de préparer sa journée à venir. Profitez de la panoplie d'outils électroniques existant sur le marché pour professionnaliser votre planification.

Visualisez votre journée au démarrage

Visualiser sa journée permet de ne plus avoir la sensation de subir les événements, puisqu'ils sont inscrits dans votre programme. En fin de matinée et en fin de journée, évaluez ce qui a été fait et ce qu'il reste à faire.

Faites des check-lists

Pour votre travail ou pour vos courses, les listes « to-do » permettent de clarifier ce que vous avez à faire et de libérer de l'espace mental en le notant (vous n'avez pas à le retenir) ; barrez la tâche lorsque la mission

est accomplie, vous serez encouragé par vos progrès et cela créera une dynamique pour la tâche suivante.

Respectez vos engagements

Les tâches prioritaires doivent être nécessairement accomplies et les tâches secondaires éventuellement reportées. Le soir, vous éprouverez ainsi un sentiment d'accomplissement et de bien-être à la fin de votre journée et non un sentiment de culpabilité de n'avoir pas terminé votre travail.

Anticipez les imprévus... mais pas trop

Il est important d'anticiper les imprévus dans la maîtrise de son temps et de se laisser une marge raisonnable de battement. Rappelez-vous la terrible loi de Murphy qui dit que si quelque chose peut mal tourner, alors cette chose finira inévitablement par mal tourner. Inversement, ne vous laissez pas trop de temps pour une tâche. Souvenez-vous aussi de la loi de (Cyril) Parkinson qui dit que le travail se dilate jusqu'à remplir tout le temps disponible. Un mémo à écrire qui vous prendrait une demi-heure peut vous prendre quatre heures si vous les avez...

Apprenez à gérer de façon optimum l'information

Essayez de ne lire qu'une fois les documents sur papier, puis de les classer ; de répondre aux mails à des horaires fixés dans votre planning ; de rediriger vers vos collègues les mails qui ne vous concernent pas ; de filtrer vos appels téléphoniques.

Apprenez à dire non

Au jour 11, vous vous êtes entraîné à dire non. Savoir refuser un projet ou une demande à laquelle vous n'avez pas le temps de répondre est important pour ne pas vous laisser submerger.

Modifiez votre discours sur le temps : TIC – TOC !

Vous pouvez essayer de repérer les pensées qui vous viennent à l'esprit concernant le temps : sont-elles inhibitrices ? « Je ne vais jamais avoir le temps de tout faire », « je ne suis pas à la hauteur ». Ou, au contraire, activatrices ? « Il va falloir que je m'organise efficacement pour parvenir à respecter les délais », « je vais faire tout ce que je peux dans le temps imparti ». Si elles sont négatives, combattez-les mentalement en pointant vos réussites passées dans la gestion de votre temps. C'est la méthode « TIC – TOC » : répondez à vos pensées défaitistes, ces *Tasks Inhibiting Cognitions* ou TIC, par des *Tasks Oriented Cognitions*, les TOC. TIC – TOC !

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

JOUR 12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Gérez votre vigilance

Afin de vous aider à optimiser votre énergie, vous pouvez détecter vos zones de fatigue et d'efficacité (0 à 10) sur une journée afin de repérer les moments où vous êtes le plus efficace pour réaliser les actions qui vous demandent le plus d'attention.

Apprenez à récupérer

Un quart d'heure de repos vous aide à récupérer un cycle de sommeil et peut être utile pendant les périodes de surmenage. La relaxation minute permet de récupérer et de rester performant. Plus généralement, ne sacrifiez pas votre sommeil à une gestion du temps déficiente, vous en subiriez les effets négatifs en termes de fatigue, de perte de concentration et de performance.

Identifiez les personnes ou les activités chronophages

Il faut parfois savoir interrompre une conversation (savoir prétexter une réunion ou un appel téléphonique), fixer des limites de temps aux entretiens, ne pas répondre au téléphone, déléguer la participation à certaines réunions, etc.

Délégez et sachez demander de l'aide

Déléguer permet d'alléger un planning surchargé et/ou de se consacrer à des tâches à plus grande importance ou valeur ajoutée pour vous. Délégez au travail comme à la maison : vos collègues, vos enfants, votre conjoint peuvent vous aider. Délégez sur-le-champ, afin de donner le temps nécessaire à la réalisation du projet et définissez clairement l'objectif : le but, les résultats attendus et le délai. Pensez bien à remercier l'autre pour son aide.

Trouvez un équilibre entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle

Cet équilibre concerne l'investissement professionnel et l'investissement personnel : loisirs, relations amicales, relations affectives, hygiène de vie (sommeil, alimentation, sport). Le stress s'installe lorsqu'on observe un décalage trop important entre l'investissement professionnel et l'investissement personnel.

Prenez le temps

Prenez le temps de réfléchir, de prendre du recul, de penser vos méthodes de travail et d'organisation. La logique du court terme n'est pas toujours le fonctionnement idéal. Consacrer du temps à la réflexion, à l'organisation n'est pas une perte de temps.

Ce temps de réflexion vous permettra aussi d'identifier les dysfonctionnements ou les ajustements nécessaires dans votre gestion du quotidien pour mettre en place des stratégies efficaces : déléguer des tâches, regrouper les mails entrants dans une boîte dédiée et se fixer un horaire pour leur gestion, couper son téléphone à certains moments, se rendre indisponible, etc.

Étape 4 : persévérer et surmonter les obstacles

La persistance du changement exige que les nouvelles techniques soient appliquées pendant un laps de temps suffisant pour qu'elles deviennent des choses intégrées, des quasi-rituels dans votre quotidien. Il est donc important de persévérer et d'évaluer de temps en temps le travail accompli pour faire, si besoin, des ajustements. Prenez le temps de voir comme ces nouvelles pratiques améliorent la qualité de votre vie car cela renforcera votre motivation pour les poursuivre.

Attention aux 2 P

Deux obstacles, liés, se dressent enfin de façon particulièrement imposante dans notre gestion du temps : la tentation de la procrastination et le souci du perfectionnisme.

La procrastination, par manque de motivation, peur de l'échec, perfectionnisme, organisation déficiente, nous fait remettre au lendemain ce que l'on pourrait faire le jour même. Elle agit comme un puissant inhibiteur de notre action et peut augmenter significativement notre niveau de stress au fur et à mesure que les tâches à accomplir s'accumulent. Pour la combattre :

- commencez petit et créez ainsi une dynamique qui va s'amplifier ;
- pour arriver à booster votre motivation, fixez-vous cinq minutes pour commencer une tâche qui vous effraie, puis au bout de cinq minutes, si vous vous en sentez le courage continuez cinq minutes, et ainsi de suite ;
- faites d'abord les tâches désagréables avant celles que vous aimez ;
- anticipez mentalement les avantages à faire et les inconvénients à procrastiner (« je serai fier de moi », « je pourrai ensuite me détendre », « je vais boucler ce dossier, mon chef va me féliciter... ») ;
- récompensez-vous pour ces tâches désagréables que vous avez réussi à accomplir.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

JOUR 12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Le perfectionnisme peut aussi être un grand obstacle à une gestion efficace de notre temps. Il se traduit par des pensées de type : « Si je ne fais pas parfaitement cela, mieux vaut ne rien faire », « Si ce n'est pas parfait, cela ne vaut rien »... et entraîne procrastination, exigences déraisonnables sur soi et son travail, conduisant à l'évitement ou à l'échec. Une loi importante dans la gestion du temps est celle dite du 80/20, de Pareto, un économiste italien, selon laquelle 20 % du temps permet de faire 80 % d'une tâche alors que les 80 % restants ne produisent que 20 % de cette tâche. Cette loi aux applications multiples milite au contraire pour une première approche rapide (20 %) qui permet néanmoins de réaliser la majorité de vos objectifs (80 %), ce qui est souvent suffisant et représente un gain considérable de temps.

Allez-y, il n'y a pas un instant à perdre !

À méditer



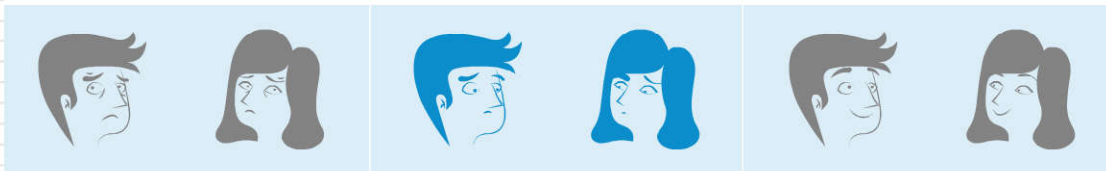
pour la nuit

- ✓ Une bonne gestion du temps est souvent indissociable de la réussite professionnelle et de l'épanouissement personnel.
- ✓ Cela peut passer par un processus en quatre étapes : prendre conscience et clarifier l'important, formuler des objectifs spécifiques, passer à l'action et persévérer, et surmonter les obstacles.
- ✓ Nous avons tendance à nous laisser happer par l'urgent en négligeant parfois ce qui est réellement important.
- ✓ Une bonne gestion du temps vise à introduire des techniques pour mieux planifier son activité, s'organiser de façon efficace, déléguer davantage et se protéger.
- ✓ La procrastination et le perfectionnisme sont des obstacles redoutables dans la gestion du temps.



Aller plus loin

→ Allen D., *S'organiser pour réussir – Getting Things Done*, Leduc.s Éditions, 2008.



“ Apparemment Sandrine gère mieux son temps... Elle m'a parlé hier d'apprendre à méditer... me dit qu'il nous faut prendre le temps de ralentir, d'arrêter de faire 15 choses à la fois et de ne profiter d'aucune... Apprendre à vivre pleinement et sans stress chaque moment de la vie quotidienne... Je lui ai demandé combien de temps ça prendrait son truc de bouddhiste. Elle m'a répondu par le mot de saint François de Sales : « Une demi-heure de méditation est essentielle sauf quand on est très occupé. Alors une heure est nécessaire. » J'ai beaucoup ri et lui ai dit que je réfléchirais... ”

1
2
3
4
5
6
7

8
9
10
11
12

JOUR 13

14

15
16
17
18
19
20
21

JOUR 13

Je médite en pleine conscience

Le terme « méditation » désigne plus une façon d'être qu'une pratique mentale ou spirituelle. Beaucoup d'idées reçues se confondent autour de cette pratique : méditer c'est ne rien faire, ou alors, c'est réfléchir, ça permet d'échapper à la réalité, c'est une pratique pour les bouddhistes, c'est se vider la tête..., et tant d'autres.

Vous avez probablement déjà entendu parler de méditation. Mais nous allons consacrer ce chapitre à la méditation de pleine conscience. La pleine conscience, *mindfulness* en anglais, signifie diriger son attention d'une certaine manière : délibérément, au moment voulu et sans jugement de valeur. C'est en quelque sorte une connexion à l'instant présent. C'est la définition de Jon Kabat Zinn, professeur émérite de médecine, qui a fondé et dirige la Clinique de réduction du stress, depuis 1979, et le Centre pour la pleine conscience en médecine à l'université du Massachusetts. Il enseigne la méditation de pleine conscience comme une technique destinée à aider les gens à surmonter leur stress, leur anxiété et leurs douleurs.

Être plutôt que faire

Le principe de base de la méditation est de développer son attention et sa concentration. Ces deux facteurs sont importants dans la mesure où notre « esprit-singe » se balade de pensée en pensée, sans relâche, générant un débordement et une saturation qui appellent le stress dans notre quotidien. Développer notre attention et notre concentration grâce à la méditation en pleine conscience permet de canaliser ce flot incessant, et de créer un espace entre soi et ses pensées. Dans cet espace, nous parvenons à nous reconnecter à notre corps, à nos besoins les plus fondamentaux.

En nous libérant de ce bavardage ininterrompu, nous disposons de plus de temps pour nous et les autres, nous amplifions les sentiments de tolérance, compassion et bienveillance, et surtout nous comprenons plus finement nos tensions internes, nos émotions et nos contradictions. Avec maintenant plus de trente années de recul concernant les bénéfices retirés d'une pratique régulière de méditation, les résultats sont formels : la méditation augmente notre attention et notre concentration, réduit de 30 à 40 % le stress et la colère, les taux de cholestérol dans le sang et la tension artérielle ; elle améliore l'humeur, renforce le système immunitaire (en augmentant de 20 à 30 % les anticorps), augmente les cellules souches.

En méditant, l'objectif n'est pas d'analyser mais simplement de laisser survenir les pensées et de les laisser se dissoudre dans le champ de la pleine conscience, comme s'il s'agissait de nuages dans le ciel qui se font et se défont. En d'autres termes, être conscient de ce que nous sommes et de ce qui est. Les programmes de méditation de pleine conscience n'ont pas d'appartenance bouddhiste ou idéologique : il s'agit d'une façon de vivre, d'un procédé pratique pour développer son propre potentiel. En créant son programme « MBSR » (*Mindfulness Based Stress Reduction*), Jon Kabat Zinn a souhaité faire de la méditation une pratique laïque et accessible à tous, fondée sur des évidences médicales. Et pour cela, nul besoin de changer votre vie ! L'intérêt de la pleine conscience est que c'est une technique méditative accessible aux débutants. Les avantages sont nombreux, notamment celui de ne pas nécessiter de lieu ou de moment spécifique. Vous pouvez vous entraîner dans n'importe quel endroit et à n'importe quelle heure. Il suffit d'ouvrir un maximum votre champ d'attention sur l'ensemble de votre expérience de l'instant, c'est-à-dire sur tout ce qui se présente à votre esprit, minute après minute : votre respiration, vos sensations corporelles, vos pensées qui vont et viennent. C'est simple et compliqué à la fois, parce que cela nécessite d'« être » et non plus de « faire ». Or, nous passons notre vie à faire des choses et à croire que nous sommes ce que nous faisons...

La méditation c'est être, et même si cela semble difficile d'en prendre conscience, des effets bénéfiques apparaissent avec le temps, la patience et la persévérance. Comment ? En restant à l'écoute et silencieux, en examinant les sensations agréables, neutres ou désagréables, sans juger, sans chercher à retenir la sensation agréable ou à rejeter la sensation désagréable. Cela ne nous empêche pas de penser, mais cela nous permet

de nous déconnecter de nos pilotes automatiques ; méditer permet aux pensées de rester à l'état de simples pensées.

En faisant cela, nous nous rendons compte de nos sensations. Contrairement à la relaxation, très portée sur l'aspect physiologique, la méditation est plus centrée sur l'aspect psychologique et l'entraînement à être présent à soi. Les séances régulières de méditation offrent une prise de recul existentielle : on accepte ce qui vient, puis on décide et on agit.

Comme vous le verrez dans le prochain chapitre consacré à la neuroplasticité du cerveau, en 2008, une revue de la littérature scientifique a été publiée au sujet de la méditation de pleine conscience. Les auteurs ont conclu que cette technique (généralement testée après des périodes de pratique de huit semaines) réduisait efficacement le stress et l'anxiété. Cela se produirait tant chez les personnes en bonne santé que chez celles souffrant de maladies chroniques.



Votre prédisposition à la pleine conscience

Pour chaque question, vous pouvez répondre :

Presque toujours, comptez 1 point ; très souvent, comptez 2 points ; assez souvent, comptez 3 points ; assez peu, comptez 4 points ; rarement, comptez 5 points ; presque jamais, comptez 6 points.

1. Je peux vivre une émotion et ne m'en rendre compte qu'un certain temps après.
2. Je renverse ou brise des objets par négligence ou par inattention, ou parce que j'ai l'esprit ailleurs.
3. Je trouve difficile de rester concentré sur ce qui se passe au moment présent.
4. J'ai tendance à marcher rapidement pour atteindre un lieu, sans prêter attention à ce qui se passe ou à ce que je ressens en chemin.
5. Je remarque peu les signes de tension physique ou d'inconfort, jusqu'au moment où ils deviennent criants.
6. J'oublie presque toujours le nom des gens la première fois qu'on me les cite.

7. Je fonctionne souvent sur un mode automatique, sans vraiment avoir conscience de ce que je fais.
8. Je m'acquitte de la plupart des activités sans vraiment y faire attention.
9. Je suis tellement focalisé sur mes objectifs que je perds le contact avec ce que je fais au moment présent pour y arriver.
10. Je fais mon travail automatiquement, sans en avoir une conscience approfondie.
11. Il m'arrive d'écouter quelqu'un d'une oreille, tout en faisant autre chose dans le même temps.
12. Je me retrouve parfois à certains endroits, soudain surpris et sans savoir pourquoi j'y suis allé.
13. Je suis préoccupé par le futur et par le passé.
14. Je me retrouve parfois à faire des choses sans être totalement à ce que je fais.
15. Je mange parfois machinalement, sans savoir vraiment que je suis en train de manger.

Faites la somme de vos points et divisez par 9. Vous obtiendrez, sur 10, votre score de prédisposition à la pleine conscience, d'autant meilleure que ce score sera élevé. Si le score est faible, c'est une raison supplémentaire pour commencer à vous y mettre !



Exercice du jour

Comment méditer ?

Quelques principes de base pour commencer à méditer :

- trouvez le bon lieu : un lieu où vous ne serez pas interrompu est essentiel. Votre chambre, un jardin, un parc, le salon peuvent faire l'affaire. Faites en sorte, dans un premier temps, que ce lieu soit toujours le même pour faciliter votre concentration ;
- mettez une tenue confortable : des vêtements amples qui n'entravent pas la circulation sanguine. Prévoyez un pull ou une couverture, car la température du corps est susceptible de baisser ;
- installez-vous : sur une chaise, à genoux (avec ou sans banc), en lotus, sur un coussin de méditation, ou même couché... peu importe : vous devez vous « enraciner » afin d'être suffisamment à l'aise pendant 5, 10, 15 minutes dans un premier temps. Votre dos doit être droit, sans

JOUR 13

rigidité. Adoptez une posture « digne » : relevez les épaules le plus haut possible, puis laissez-les retomber naturellement. Voilà votre posture ! Imaginez que votre corps est une montagne dont la base s'enfonce dans le sol et dont le sommet atteint le ciel !

- fermez les yeux : cela vous empêchera d'être distrait mais veillez à ne pas vous endormir ! Vous pouvez aussi garder les yeux ouverts. Sinon, optez pour l'entre-deux : les yeux mi-clos, orientés à 1,5 mètre devant vous ;
- posez vos mains : sur vos genoux ou vos cuisses. Vous pouvez aussi tourner les paumes vers le ciel. Seule votre expérience pourra vous dire ce qui vous convient le mieux !
- focalisez-vous sur votre respiration : concentrez-vous sur l'air qui entre et sort de vos poumons ;
- prenez conscience de vos pensées : comme il est impossible de ne penser à rien, faites l'expérience, dans un premier temps, de constater que vous avez beaucoup de pensées. Ensuite, observez ces pensées sans chercher à les repousser. Accueillez-les et ne vous attachez pas à elles. Laissez-les entrer et sortir de votre esprit à leur guise. Dans quelque temps, vous ne leur accorderez plus la même importance ;
- trouvez le bon moment : tôt le matin (le meilleur moment), en rentrant du travail, pendant l'heure du repas ou la pause-café...

Débutez par quelques minutes par jour – si cela vous semble difficile de rester assis pendant 30 minutes d'affilée, alors nous vous suggérons de tenter 5 minutes par jour, dans un premier temps, puis d'augmenter progressivement. Programmez un minuteur ou un réveil. Il vous faudra plusieurs minutes pour vous stabiliser et encore quelques minutes pour entrer dans le processus et vous concentrer, puis encore quelques minutes pour élargir votre champ de conscience. Essayez ensuite 15 minutes par jour pendant plusieurs semaines, et lorsque vous serez prêt, augmentez de cinq minutes chaque semaine.

L'instant à chaque instant

Il serait réducteur d'imaginer que la méditation de pleine conscience se pratique assis ou couché. La pleine conscience a pour raison d'être de nous éveiller et de nous faire vivre chaque moment de la vie quotidienne véritablement. Ainsi, vous pouvez expérimenter la pleine conscience pendant votre journée, en mangeant un fruit : prenez une orange et faites

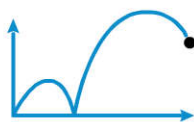
attention à sa texture, sa forme, sa taille, son odeur et sa couleur. Ensuite pelez-la et imaginez que c'est la première et dernière orange qu'il vous sera donné de manger... Osez cette expérience inhabituelle, en marchant, en prenant une tasse de thé, en cuisinant... Faites entrer la pleine conscience dans votre vie.

À méditer



pour la nuit

- ✓ La pleine conscience signifie diriger son attention d'une certaine manière : délibérément, au moment voulu et sans jugement de valeur.
- ✓ La pleine conscience consiste à être totalement présent à l'expérience du moment que nous vivons, sans filtre, sans jugement et sans trop d'attente.
- ✓ La pratique passe par un entraînement idéalement quotidien, en commençant par de courtes séances qui sont graduellement allongées pour durer de 20 à 30 minutes par jour.
- ✓ Nous pouvons réaliser au quotidien des actes de pleine conscience : en prenant un repas dans le calme, en marchant, en cuisinant, en faisant le ménage... et ainsi, créer une autre façon d'être au monde.



Aller plus loin

- Kabat Zinn J., *L'Éveil des sens*, Les Arènes, 2009.
- Kabat Zinn J., *Où tu vas, tu es*, J'ai Lu, 2004.
- André C., *Méditer, jour après jour*, L'Iconoclaste, 2011.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

JOUR 13

14

15

16

17

18

19

20

21



“ Sandrine, je me rends compte de la toxicité des propos sur le thème de « tout se joue dans l'enfance », ou « tout est joué à 6 ans »... Pas parce que ces années ne sont pas très structurantes, elles le sont sans aucun doute, de même que le patrimoine génétique dont nous avons hérité, mais il y a encore tant à faire et beaucoup peut encore se jouer ou se rejouer. C'est Sartre qui disait, existentiellement, qu'« on peut toujours faire quelque chose de ce que l'on a fait de nous ». Santiago Ramon y Cajál, le neuroscientifique et prix Nobel de médecine, va encore plus loin en disant que « chaque homme qui le désire peut devenir le sculpteur de son propre cerveau »... Vertigineux ! ”

JOUR 14

J'ai le courage de changer

Le cerveau humain est probablement l'organe le plus mystérieux et fascinant de tous. Sa connaissance est longtemps restée figée et il faudra attendre le XVIII^e siècle pour qu'une carte des fonctions cérébrales soit élaborée. Mais ce n'est véritablement qu'en 1932 que les scientifiques comprennent que le cerveau et le corps entretiennent des relations assez complexes : si je me brûle la main sur un objet trop chaud, mon cerveau réagit de façon à éloigner ma main de l'objet. Même si cela nous paraît évident aujourd'hui, il a fallu des siècles pour arriver à cette conclusion.

Rien de définitif

Les neurones s'envoient des informations sous la forme d'un influx nerveux (cf. aussi jour 18). C'est à partir de la moitié du XX^e siècle que la notion de neuroplasticité commence à apparaître. L'origine de ce mot vient de « neuro » qui désigne les cellules nerveuses, les neurones, et « plasticité » qui signifie modelage. En bref, la neuroplasticité est la faculté du système nerveux à se réorganiser quand il subit des changements. Cette notion est une faculté étonnante, porteuse de beaucoup d'optimisme.

Donnez-m'en pour 100 milliards

Dans le cerveau il y a environ 100 milliards de neurones qui sont reliés entre eux sous forme de réseaux par leurs prolongements, les axones. Au fil des années, les neurones vieillissent, ils meurent et ne sont pas remplacés. Il semble que nous perdions environ entre 10 000 et 150 000 neurones par jour. Il est vrai qu'en vieillissant nous devenons un peu moins réactifs, nous avons plus de mal à nous concentrer ou à faire plusieurs choses en même temps.

JOUR 14

Et pourtant, cette perte n'est pas totalement irréversible : de nouveaux neurones apparaissent, mais ce sont surtout ceux qui restent qui sont dignes de notre intérêt ! Ceux-là développent de nouvelles voies de communication et de nouvelles connexions vers d'autres neurones.

Ce phénomène de neuroplasticité offre énormément d'espoir à tous ceux qui veulent changer leurs mauvaises habitudes pour en instaurer de nouvelles plus productives et bénéfiques. En effet, le cerveau peut désapprendre et « déconstruire » ce qui a été mis en place. De plus, le cerveau, très pragmatique, répond au principe « *use it or lose it* » : ce qui n'est pas utilisé est perdu. Si vous vous efforcez d'avoir des comportements positifs, comme d'exprimer trois gratitudes quotidiennes (cf. jour 15 sur les bienfaits de la psychologie positive), les sentiments négatifs tendront progressivement à disparaître.

Hep, taxi !

Prenons l'exemple des chauffeurs de taxi londoniens : une étude de la revue *Current Biology* a démontré que leurs cerveaux sont différents des autres. Alors que les rues de certaines grandes villes comme Paris ou Berlin sont facilement navigables, un plan de ville londonien ressemble à une confusion de fils. Malgré cela, les chauffeurs londoniens savent être efficaces et rapides pour aller d'un point A à un point B. Pour obtenir leur permis, les apprentis chauffeurs doivent passer un examen qui atteste de leurs connaissances sur les 25 000 rues et attractions touristiques de la capitale. 50 % échouent vu l'exigence de la tâche. Une autre étude, menée par une chercheuse de l'université College London, a montré que les chauffeurs de taxi londoniens ont plus de matière grise dans l'hippocampe postérieur (région du cerveau qui joue un rôle primordial dans la mémorisation et la navigation spatiale) en comparaison avec des personnes d'âge, d'éducation et d'intelligence similaires. Plus le chauffeur avait exercé longtemps son métier, plus large était l'hippocampe. Le cerveau s'accommodait aux exigences cognitives du métier !

Ces études montrent que l'exercice et l'entraînement cognitif suscitent de réels changements physiques dans le cerveau.

Accroître son réseau par la neuroplasticité

Après plusieurs recherches sur ce thème, la science moderne est arrivée à la conclusion inévitable que nous pouvons moins souffrir, guérir et même améliorer substantiellement notre bien-être en entraînant notre cerveau (et esprit) d'une façon ciblée. Et tout cela grâce au processus de neuroplasticité. Ce phénomène répond à différentes stimulations : l'apprentissage, les expériences de vie, les nouveaux sentiments, les émotions. Comme nous l'avons vu précédemment, cela est possible car, à tout âge, de nouveaux neurones naissent, de plus, les neurones que nous possédons créent constamment de nouvelles connexions entre eux, résultat des nouvelles expériences de vie. Cela ressemble essentiellement à cela :

Nouvelles expériences = nouveaux neurones + nouvelles connexions entre neurones.

La neuroplasticité peut être utile pour une grande partie des pathologies psychologiques. Les études montrent des effets très bénéfiques sur les troubles obsessionnels compulsifs (TOC), l'anxiété, le stress, la dépression, les addictions, les phobies. Comment arriver à ce résultat ? Dans un premier temps, vous devez déjà comprendre la teneur de votre esprit : savoir quels sont les habitudes ou comportements négatifs que vous souhaitez changer ou quelles sont les habitudes positives que vous souhaitez introduire.

Ensuite, vous devez vous concentrer sur ce plaisir sain et positif, idéalement. Le changement surgit non pas seulement avec le ressenti mais surtout grâce à ce que vous faites (votre séance quotidienne de méditation, votre respiration ou votre programme d'exercice physique). Gardez cela en tête : plus vous le faites, plus vous avez envie de le faire ! Et inversement...

Une sérieuse étude réalisée par une équipe du Massachusetts General Hospital a démontré que la participation à un stage de méditation de pleine conscience de huit semaines avait permis d'augmenter la densité de matière grise dans l'hippocampe, mais aussi dans d'autres régions du cerveau et du cervelet, impliquées dans la conscience de soi, la compassion, la régulation d'émotions et l'empathie. Des analyses d'imagerie médicale montrent une plus grande activation des régions frontales médianes qui sont impliquées dans la régulation des émotions.

JOUR 14

Aujourd'hui, les changements du cerveau peuvent être mesurés et observés lors de scanners. Il est enfin possible de démontrer, par exemple, qu'une psychothérapie ou un entraînement à la pleine conscience contribuent à notre bien-être.

Votre changement dépend résolument de votre engagement et des efforts que vous allez entreprendre dans ce processus. Mais une chose est sûre : le cerveau réalise de petits miracles chaque seconde de chaque jour, grâce à la neuroplasticité.

TOC !

Le docteur Jeffrey Schwartz et ses collègues de l'université d'UCLA ont découvert que la thérapie cognitive et comportementale (TCC) pouvait avoir un impact très positif sur le cerveau des personnes atteintes de troubles obsessionnels compulsifs (TOC), de manière plus efficace que la thérapie médicamenteuse. Si nous ressentons du stress à cause d'une situation particulière, le principe de la TCC est d'identifier la distorsion cognitive qui est la cause du problème. Ensuite s'engage un processus de création d'alternatives fondées sur la réalité et la raison. Cela permet de mettre en lumière comment nous voyons le monde.

Les recherches du Dr Schwartz revisitent des concepts que nous avons déjà vus précédemment concernant la pleine conscience, le non-jugement et l'auto-observation. Schwartz a découvert que, quand les patients atteints de TOC pratiquaient une méditation de pleine conscience (dans un programme d'accompagnement TCC), ils expérimentaient moins de symptômes de stress et notaient des améliorations mesurables de bien-être et du soulagement. Cherchant à savoir pourquoi, Schwartz et son équipe ont examiné le scanner avant et après un programme de TCC. Sa découverte fut capitale, notamment pour le traitement du TOC, réputé complexe : l'activité dans le cortex orbital frontal avait diminué significativement. Schwartz a conclu, en s'appuyant sur cette expérience, que nous avons le pouvoir de changer notre cerveau tout au long de notre vie.

Ces études suggèrent que notre cerveau change physiquement, et que sa configuration s'adapte. Si nous tenons compte de cette capacité neuroplastique et apprenons à en faire une réalité pour nous, la gestion du stress et le développement du bien-être deviennent un défi à notre portée. Vous n'êtes pas obligé de croire tout ce que nous vous disons, mais vous pouvez essayer !

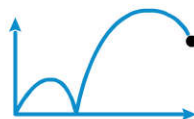
La neuroplasticité peut être améliorée en prenant soin des grands piliers dont nous avons parlé au long des derniers chapitres : l'exercice physique (et la libération d'endorphines), la nutrition (dont les oméga-3, qui donnent à notre cerveau le « fuel » dont il a besoin pour bien travailler), un bon sommeil (réparateur pour le cerveau), la méditation et/ou la relaxation, et de nouvelles expériences d'apprentissage. Certains scientifiques ont même réalisé des programmes d'entraînement cérébral sur logiciel. Par exemple, le Posit Science Brain Fitness, fondé sur les recherches de Michael Mezernich et de son équipe, et le Luminosity Brain Builder 3.0 du professeur Simon Evans (en anglais uniquement).

À méditer



pour la nuit

- ✓ Le cerveau humain est malléable dans l'enfance, mais aussi tout au long de la vie : c'est ce que l'on nomme la neuroplasticité.
- ✓ Grâce à la neuroplasticité, le cerveau est capable de compenser par lui-même les déficiences et les lésions, de se réparer, mais aussi de se développer et de s'améliorer.
- ✓ Beaucoup de facteurs entrent en jeu pour accroître ses capacités de neuroplasticité : une bonne alimentation, une pratique régulière de méditation/relaxation ou autre méthode relaxante, l'activité physique (de préférence d'endurance), etc.
- ✓ La neuroplasticité a des applications très concrètes dans de nombreux domaines. Le plus étudié est le domaine des troubles obsessionnels compulsifs, où les thérapies cognitives et comportementales ont démontré leur efficacité et leurs effets sur la plasticité du cerveau.
- ✓ La neuroplasticité offre de l'espoir à tous ceux qui veulent changer leurs mauvaises habitudes et mieux gérer leur stress !



Aller plus loin

- Doidge N., *Les Étonnants Pouvoirs de transformation du cerveau*, Pocket Évolution, 2010.
- Cyrulnik B., Bustany P. et al., *Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner*, Albin Michel, 2012.



de fin de deuxième semaine

1. **Les rechutes, lors d'un processus de changement :**
 - a. sont le signe d'un échec.
 - b. font partie du processus.
 - c. compromettent sérieusement la suite du parcours.
2. **L'antidote aux revers et aux contretemps :**
 - a. la bienveillance.
 - b. le perfectionnisme.
 - c. l'acharnement.
3. **L'expérience d'Ellsberg illustre essentiellement :**
 - a. notre inconfort face à l'incertitude.
 - b. notre besoin d'avoir le choix.
 - c. la peur du changement.
4. **L'incertitude peut être mieux vécue grâce :**
 - a. au contrôle permanent.
 - b. à la rumination nocturne.
 - c. à des exercices quotidiens.
5. **S'affirmer, c'est :**
 - a. avoir le dernier mot.
 - b. exprimer ses besoins et ses désirs dans le respect de l'autre.
 - c. savoir dire non.
6. **Une bonne affirmation de soi est perceptible :**
 - a. aux niveaux comportemental, émotionnel et cognitif.
 - b. chez les gens agressifs.
 - c. chez les gens manipulateurs.
7. **La gestion du temps et le stress :**
 - a. une équation impossible.
 - b. un savant mélange entre planification et anticipation.
 - c. savoir privilégier l'urgent sur l'important.
8. **Pour Eisenhower...**
 - a. ce qui est important est rarement urgent et ce qui est urgent est rarement important.
 - b. ne laissez jamais le temps au temps... Il en profite.
 - c. le temps, c'est de l'argent.

9. **La méditation de pleine conscience (*mindfulness*) permet de :**
 - a. se vider la tête.
 - b. diriger son attention, délibérément, au moment voulu et sans jugement.
 - c. réfléchir profondément à un thème qui nous tient à cœur.
10. **La méditation de pleine conscience se pratique :**
 - a. de façon totalement informelle.
 - b. assis en lotus, dans le calme.
 - c. de façon formelle et informelle, même dans les plus petits gestes du quotidien.
11. **Le lâcher-prise permet :**
 - a. de garder le contrôle.
 - b. d'accepter ce qui est pour avancer.
 - c. de chasser définitivement les pensées désagréables.
12. **Réfléchir à nos valeurs :**
 - a. aide à diminuer le stress.
 - b. augmente notre taux de cortisol.
 - c. est un frein dans le passage à l'action.
13. **La neuroplasticité, c'est :**
 - a. la faculté du système nerveux à se réorganiser.
 - b. le mécanisme d'extinction des neurones.
 - c. la communication des cellules cérébrales.
14. **On peut accroître sa neuroplasticité grâce à :**
 - a. un savant mélange de sport, relaxation, alimentation équilibrée et méditation.
 - b. des entraînements intenses au Sudoku.
 - c. des cures de sommeil.

Réponses

1. b 2. a 3. a 4. c 5. b 6. a 7. b 8. a 9. b 10. c 11. b 12. a 13. a 14. a

JOUR 14

J'ARRÊTE DE...
STRESSER !



SEMAINE 3



“ Pierre, il y a des choses que je fais mal ou insuffisamment mais je ressens qu’il y a aussi des choses que je fais bien, dans lesquelles je suis bonne et sur lesquelles je m’appuie parfois pour aller mieux ou même pour être carrément heureuse... Je sens bien que mon optimisme, ma créativité, mon sens de l’humour (ça te fait rire, Pierre ?), mon ouverture aux autres m’aident à mieux vivre et ces forces sont autant de garde-fous pour moins stresser. D’ailleurs j’ai toujours en tête ce mot d’Albert Camus : « Je dois m’occuper d’être heureux »... Allez, on a du boulot, plus qu’une semaine ! ”

JOUR 15

Je ressens les bienfaits de la psychologie positive

« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé. » Voltaire, à sa façon, introduit bien le propos de cette journée. On parle beaucoup en psychologie de choses qu'il faut diminuer ou chasser pour aller mieux. Il est important, pourtant, de parler aussi de ce jardin, que l'on peut cultiver pour développer nos talents et notre capacité au bien-être. S'efforcer d'être plus heureux est une stratégie efficace pour moins stresser.

Quelle direction, le bonheur ?

La psychologie clinique a traditionnellement été la science qui s'est attachée à mesurer, guérir ou au moins aménager la détresse mentale. C'était indispensable mais, ce faisant, elle a fait peu d'investigations sur ce qui pouvait contribuer à une vie plus riche et heureuse. La psychologie positive est un courant né à la fin des années 1990 sous l'impulsion du psychiatre américain Martin Seligman, et qui, sans ignorer les difficultés ou dysfonctionnements inhérents à la nature humaine, met l'accent sur le développement des forces et des potentialités qui peuvent s'exprimer chez chacun. La psychologie positive se propose ainsi de décrire et développer les conditions et les processus du fonctionnement optimal et de l'épanouissement. Plutôt que de céder à la tentation de voir avant tout ce qui ne va pas ou va mal, la psychologie positive est un appel aux talents et ressources de l'être humain pour capitaliser sur ce qui va et peut aller encore mieux.

Vous décidez d'apprendre à jouer au tennis. Vous pouvez observer votre voisin qui a un mois d'avance sur vous et vous divertir de ses nombreux dysfonctionnements que vous répertoriez et essayez de ne pas reproduire

1
2
3
4
5
6
7

8
9
10
11
12
13
14

JOUR 15

16
17
18
19
20
21

ou aller à Roland-Garros et apprendre directement, avec de meilleures pratiques et de meilleurs praticiens. Que choisissez-vous ?

La psychologie positive s'intéresse à ces vertus qui sont en nous et représentent autant de garde-fous contre la maladie ; ces forces et ces valeurs que l'on peut développer et sur lesquelles nous pouvons nous appuyer pour vivre une vie plus épanouie. Parmi ces valeurs, pour lesquelles chacun de nous a plus ou moins d'affinités, citons l'optimisme, le courage, l'altruisme, une éthique de vie, la spiritualité et/ou la foi, l'humour, l'ouverture au monde et aux autres, la créativité, la capacité à pardonner, la persévérance, etc.¹.

Un des points de départ de la réflexion de la psychologie positive est d'essayer de mieux comprendre de quoi sont faits ces ressentis de bien-être et de bonheur en observant les personnes qui témoignent d'une vie satisfaisante, pleine, voire heureuse et constater les ressorts de ces vies. Ces ressorts, en effet, peuvent être travaillés et amplifiés. Martin Seligman définit ainsi trois grands types de « stratégies » pour être plus heureux. Ces façons de vivre mettent l'accent sur la recherche de trois ingrédients qui sont le plaisir, l'engagement et le sens.

La vie de plaisir

C'est celle que l'on associe le plus immédiatement au bien-être. La vie de plaisir correspond au fait de vivre des émotions positives le plus fréquemment possible. C'est la recherche hédoniste qui consiste à rechercher, à maximiser et à amplifier les émotions positives et à minimiser les contraintes, la souffrance et les émotions négatives.

La vie d'engagement

La vie d'engagement consiste à identifier nos forces et nos talents pour les mettre au service de l'accomplissement d'une activité qui les valorise, nous absorbe totalement et nous nourrit intérieurement. Dans la vie d'engagement – par exemple dans le travail, une vie familiale, une activité artistique ou sportive très prenante –, vous vous impliquez fortement (parfois démesurément) dans une activité exigeante où vous exprimez vos compétences et cela vous procure un fort sentiment de satisfaction et

1. Les psychologues Peterson et Seligman ont développé à partir de 2004 un questionnaire appelé VIA (*Values In Action*) qui permet de répertorier les cinq principales forces de chacun à partir de 240 items couvrant 24 compétences. Le questionnaire est disponible gratuitement à l'adresse : www.viasurvey.org

de réalisation. Le bien-être est trouvé ici dans l'engagement total au cœur d'une activité gratifiante pour elle-même, que vous maîtrisez et dans laquelle vous vous développez et vous réalisez.

La vie de sens

Contrairement aux deux premières dimensions qui peuvent être souvent des démarches solitaires et de manière existentielle insuffisamment gratifiantes, la vie de sens correspond à la quête pour s'intégrer à quelque chose de signifiant, de plus grand que nous, qui nous dépasse et auquel on se rattache pour trouver un sens à notre action, un ingrédient important pour l'être humain. Cela peut être une vie familiale, une quête spirituelle, un engagement politique ou un travail associatif pour exprimer des valeurs universelles ou transcendantes.

Quel sens, le bonheur ?

Ces trois stratégies sont des expressions que peut prendre une vie plus heureuse et, comme elles ne sont pas exclusives, il peut être intéressant de tenter de progresser sur ces trois fronts : rechercher plus de plaisir, d'engagement et de sens. On le devine pourtant, ces stratégies ne sont pas égales en termes de bonheur procuré, pour différentes raisons :

- tout le monde n'a pas la même capacité intrinsèque à profiter, de façon hédoniste, de la vie. Les études suggèrent en effet qu'environ 50 % de notre personnalité dépend de facteurs génétiques. Alors que notre capacité à approfondir les vies d'engagement et de sens repose davantage sur des choix personnels ;
- un phénomène très humain est le phénomène dit « d'habituation » (une variante est la loi dite des rendements décroissants) qui fait que l'on s'habitue aux choses, et qu'il faut « augmenter les doses » pour ressentir le même plaisir. Une première clé de bonheur est qu'il faut développer et aller vers les choses où l'habituation ne joue pas ou peu, c'est-à-dire plutôt vers les choses non matérielles : donc, par exemple, passer plus de temps avec sa famille ou ses amis plutôt que chercher à gagner de l'argent et acheter ainsi son bien-être ;
- on peut bien vivre dans le plaisir et l'engagement et, néanmoins, se demander s'il ne manque pas quelque chose de plus à sa vie (un champion sportif peut trouver que sa discipline, même exceptionnellement maîtrisée, n'est pas à la hauteur d'une vie), comme un sens à lui donner.

JOUR 15

Au bout du compte, il semble que les vies d'engagement et de sens aient un effet plus fort et durable sur notre niveau d'épanouissement, mais rien ne nous empêche de chercher à amplifier les trois stratégies. Dans tous les cas, prendre la responsabilité de ce qui nous arrive est important pour être plus heureux car cela nous aide à avoir une plus grande maîtrise de ce que nous réalisons et de ce qui nous arrive. Par ailleurs, se fixer des objectifs et travailler dans le sens de leur exécution contribue à un sentiment de contrôle sur sa vie et de réalisation.

Martin Seligman a étendu sa théorie sur les ingrédients clés d'une vie de plus grand bien-être en ajoutant à ces trois éléments deux autres dimensions importantes qui sont : les relations positives (avec les autres) et la recherche d'accomplissement¹.

Plus de plaisir !

Le philosophe Alain nous dit que « le pessimisme est d'humeur, l'optimisme de volonté ». Une stratégie simple (et avérée) est que pour se sentir heureux il faut se comporter comme quelqu'un d'heureux. Nous sommes ce que nous faisons : souriez, allez vers les autres, comportez-vous comme quelqu'un qui a confiance en lui et en la vie. Vous verrez, le cercle est vertueux et l'effet contagieux sur vous et sur les autres.

Rappelez-vous les enseignements du cognitivisme du jour 6 : nous pouvons fortement influencer sur notre état émotionnel car ce n'est pas tant ce qui nous arrive que l'interprétation que nous en donnons qui affecte la façon dont nous nous sentons (le fait que mon ami ne m'ait pas appelé ce matin ne déclenchera pas la même émotion en moi si je pense qu'il me néglige – plutôt de la colère ou de la tristesse – ou bien qu'il ne va pas bien – plus de compassion). Reprenez le modèle ABCDE au jour 5 pour voir l'impact de vos croyances sur vos émotions et la façon dont vous pouvez changer les conséquences sur vous. Choisissez donc le plus possible le verre à moitié plein que le verre à moitié vide car il permet de faire de plus grandes choses. Combien de fois vous êtes-vous trompé en privilégiant une vision « réaliste » (l'autre nom que l'on donne au pessimisme), à une vision « déraisonnablement optimiste » ? Au contraire, cherchez à relativiser, observez tout ce qui arrive de positif dans votre vie et soyez-en reconnaissant, fier ou heureux.

1. Il résume sa théorie sous l'acronyme « PERMA » pour *Pleasure, Engagment, Relationships, Meaning* et *Accomplishment*.



Exercice du jour

Avant de se coucher

Chaque soir avant de vous coucher, repensez à votre journée et notez sur un carnet trois choses qui vous ont rendu heureux dans cette journée et pour lesquelles vous éprouvez un sentiment de gratitude (pour la vie, pour quelqu'un...). Cela peut être pour des choses simples et minimales (faire une pause le temps d'un café, parcourir un jardin, respirer une fleur, recevoir une remarque gentille, voir un bon film...). Restez un moment sur l'émotion de plaisir ou de gratitude.

Cet exercice nous aide à ne rien prendre pour acquis et au contraire à « rendre grâce » pour ce qui nous arrive de bien.

Introduisez des moments de plaisir dans votre semaine : stressé et en manque de temps, vous vous dites que vous n'avez certainement pas de temps à perdre et pourtant ces moments de plaisir sont votre respiration et votre carburant pour vous sentir mieux et relativiser. Une activité sportive par exemple (cf. jour 17) peut faire des merveilles sur votre état émotionnel. Il faut préparer et investir sur le long terme mais sans sacrifier systématiquement le court terme sous la forme d'un plaisir immédiat car, sinon, on finit par craquer. Soyez aussi reconnaissant à la vie pour ces moments qu'elle vous permet d'avoir.



Exercice du jour

La visite de gratitude

Pensez à quelqu'un qui est ou a été important pour vous et à qui vous ne l'avez jamais dit. Écrivez un petit texte d'une demi-page environ de témoignage et/ou de remerciements à cette personne. Appelez-la et convenez de la voir sans lui dire le motif de votre visite. Devant elle, lisez cette lettre.

Martin Seligman a expérimenté cette visite de gratitude et a pu montrer que les gens qui faisaient cette démarche se sentaient plus heureux plusieurs mois après l'avoir faite (sans parler de l'effet sur la personne destinataire du témoignage).

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

JOUR 15

16

17

18

19

20

21

Plus d'engagement !

J'ARRÊTE DE...
STRESSER !

Explorez et prenez conscience de vos forces et de vos vertus et recherchez des activités professionnelles et personnelles qui mettent en valeur et permettent l'expression de ces qualités. Ce sont dans ces espaces que vous vous sentirez à la fois absorbé et « challengé » mais également dans la maîtrise de ce que vous faites. Cela vous procurera des satisfactions (souvenez-vous de ces moments où vous perdez la notion du temps qui passe) et un sentiment de compétence et de réalisation, ce qui agira positivement sur la confiance que vous avez en vous.

Il n'est pas toujours possible de quitter un travail dans lequel on ne s'épanouit pas. Dans la mesure du possible, aménagez et/ou enrichissez-le pour qu'il soit plus en adéquation avec vos forces et valeurs. Faites-en une source plus grande de défi et d'enrichissement. Si vous avez le sentiment d'avoir déjà tout essayé, explorez comment poursuivre d'autres options professionnelles.

Faites de même dans les sphères privées de votre vie (famille, amour, passe-temps) pour augmenter votre sentiment de réalisation et de relations positives. Par exemple, préférez (si c'est votre plaisir) de temps en temps jouer au football avec vos amis plutôt que regarder, seul, un match à la télévision. Vous en tirerez une plus grande satisfaction.

Plus de sens !

Une spécialité toute humaine consiste à avoir besoin de se poser (de temps en temps) la question du sens de notre existence. Celui-ci passe souvent par un dépassement de notre personne pour se connecter à nos semblables et à quelque chose de plus grand que nous. L'importance est donc grande de développer et de nourrir en permanence les liens qui nous unissent aux personnes proches de nous sans les prendre pour des acquis ni oublier de les réaffirmer. Amis et famille nous permettent de mieux vivre au quotidien (le plus souvent...) et peuvent être de puissants amortisseurs des difficultés que la vie peut nous présenter. Dans un cercle d'affiliation plus large, l'altruisme est un important ressort de bien-être : en alimentant ce cercle vertueux qui fait, comme le montrent les études, que faire du bien nous rend heureux, nous augmentons en retour notre capacité à faire du bien.

Plus généralement, cette quête de sens peut passer par une recherche de transcendance (religieuse ou pas), l'appartenance à des communautés dont nous nous sentons proches et la participation à des projets qui donnent une valeur à ce que nous sommes et à ce que nous faisons ici-bas.

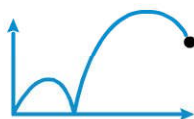
La vie de sens questionne notre héritage, ce que nous laissons derrière nous : des valeurs ? Des actes ? Des enseignements ?... Quelle épitaphe voulons-nous voir écrite sur notre tombe, tout le reste disparaissant avec nous à l'intérieur ?

À méditer



pour la nuit

- ✓ La psychologie positive, courant créé à la fin des années 1990 par Martin Seligman, est « une réflexion scientifique sur le fonctionnement humain optimal ».
- ✓ Martin Seligman définit trois grands types de « stratégies » pour être heureux : la recherche du plaisir, de l'engagement et du sens auquel il ajoute la recherche de relations positives et d'accomplissement.
- ✓ Ces ingrédients, objectivant un plus grand bien-être, peuvent être travaillés et amplifiés par un ensemble de techniques.
- ✓ Les recherches d'engagement et de sens ont un effet plus fort et durable sur le bonheur que la simple recherche de plaisir, néanmoins importante pour se sentir bien.
- ✓ La vie de sens permet de se connecter aux autres et à quelque chose de plus grand que nous, une demande existentielle centrale pour l'être humain.



Aller plus loin

- Ben-Shahar T., *L'Apprentissage du bonheur*, Belfond, 2008.
- Seligman M., *La Force de l'optimisme*, InterEditions, 2008.

JOUR 15



“ J’ai remarqué que mon poids (devrais-je dire mon surpoids ?) allait assez bien avec mes phases de stress... Je le sens bien quand je stresse, je mange... Pierre, c’est différent, quand il stresse, il boit... Finalement, on est complémentaires. Et Hippocrate, le « père de la médecine », qui disait de Cos : « Que ton aliment soit ta première médecine »...” ”

JOUR 16

Je prends soin de mon alimentation

Lorsque nous mangeons, nous « nourrissons » directement les cellules de notre cerveau qui communiquent entre elles et avec celles de notre métabolisme. En conséquence, ce que vous mangez, et quand vous le mangez, va affecter directement votre niveau d'énergie et votre capacité à gérer le stress.

Humeur et nourriture

Vous l'avez peut-être déjà constaté : lorsque vous êtes physiquement stressé, vous réagissez au monde différemment. Vous devenez moins apte à affronter de façon effective les petits stress quotidiens qui croisent votre chemin. Si vous êtes comme tout le monde, vos habitudes alimentaires sont loin d'être parfaites ! Des dizaines de pensées traversent votre esprit dans ces moments-là : « Ma vie est déjà suffisamment stressante... je vais me faire plaisir. » Pourtant, manger les « mauvaises » choses au mauvais moment peut avoir des conséquences importantes sur notre capacité à affronter le stress. Bien sûr, aucune substance à elle seule ne peut revendiquer d'être antistress, mais l'alimentation est sans aucun doute une précieuse alliée dans votre programme antistress.

Beaucoup d'études se sont penchées sur la relation entre nourriture et humeur – ce que vous mangez et comment vous vous sentez. Les chercheurs ont depuis quelques années une idée plus précise sur la façon dont la nourriture affecte notre cerveau et notre état psychologique, et même comment les aliments peuvent jouer un rôle dans l'augmentation ou la diminution du stress, pour devenir des « alicaments ».

1
2
3
4
5
6
7

8

9

10

11

12

13

14

15

JOUR 16

17

18

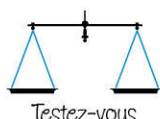
19

20

21

J'ARRÊTE DE...
STRESSER !

Un des éléments biochimiques qui participent à notre expérience de bien-être est la sérotonine. Ce neurotransmetteur naturellement présent dans notre cerveau joue un rôle déterminant sur notre humeur. Changez votre niveau sérotoninergique et vous changerez d'humeur. Bien sûr, votre alimentation joue un rôle important dans la production de sérotonine et influence par conséquent votre rapport au stress. Ce que vous mettez dans votre assiette compte... et pour beaucoup !



Évaluez vos habitudes alimentaires

Nous vous proposons de faire un point rapide sur vos principales habitudes alimentaires. Vous serez surpris de voir à quel point changer simplement quelques habitudes peut vous aider à gérer votre stress et votre santé globale.

Voici quelques questions de départ à vous poser.

1. Êtes-vous capable de reconnaître votre faim ? Il s'agit ici de la sensation physique de la faim, et non pas de l'envie de manger. Si oui, l'écoutez-vous ?
2. Êtes-vous capable de reconnaître votre satiété, c'est-à-dire le moment où vous êtes rassasié mais sans avoir trop mangé ?
3. Mangez-vous lorsque vous avez faim ou vous arrive-t-il d'ignorer la faim soit volontairement soit par manque de temps ?
4. Vous arrive-t-il de grignoter entre les repas et le soir, et ce, même si vous n'avez pas faim, simplement par habitude ?
5. Prenez-vous le temps de vous asseoir pour prendre vos repas et est-ce que vous vous gardez au moins 20 minutes de libre par repas ?
6. Prenez-vous le temps de mastiquer et d'apprécier vos repas plutôt que d'avaler tout rond ?
7. Êtes-vous capable de laisser de la nourriture dans votre assiette lorsque vous n'avez plus faim ou êtes-vous plutôt du genre à manger tout ce qu'il y a dans votre assiette sans vous poser de questions ?
8. Avez-vous une appétence particulière pour les aliments sucrés, notamment lorsque vous êtes stressé ?
9. Avez-vous une appétence pour les aliments salés et/ou gras lorsque vous êtes stressé ?

10. Combien de repas faites-vous dans la journée ? Comment se répartit votre consommation de nourriture lors de vos repas ?



Exercice du jour

Votre journal alimentaire

Nous vous encourageons également à créer un journal alimentaire. Inscrivez-y ce que vous avez mangé à tous les repas et vos collations pendant trois jours. Posez-vous également les deux questions suivantes avant de manger :

Contenu du repas/collation	
Ai-je vraiment faim ?	
Sur une échelle de 0 à 5 (5 étant le maximum), à combien est-ce que j'évalue ma sensation de faim ?	

Le journal vous aidera à prendre conscience de vos habitudes par rapport aux repas et à la nourriture. Le but ici n'est pas de compter les portions ou les calories, mais simplement de prendre conscience des actions que vous faites automatiquement de manière habituelle, notamment lorsque vous êtes plus stressé.

Le « *no stress* » des Kaluli

Pour le professeur Stephen Ilardi, chercheur à l'université de Duke aux États-Unis, le stress est une « épidémie » des temps modernes et notre style de vie en est grandement responsable. Il a cherché à comprendre pourquoi notre civilisation moderne était si touchée par la dépression et le stress. Après plusieurs années de recherche, de contacts auprès des patients, il tire plusieurs conclusions, dont une importante : cette épidémie n'est pas de caractère génétique, puisque :

- un groupe de citoyens américains n'a pas été touché par cette épidémie de dépression et de stress à large échelle : les Amish, une communauté anabaptiste vivant principalement en Amérique du Nord (Ohio et Pennsylvanie en majorité) de façon très simple et frugale, à l'écart

de la société moderne, et qui a maintenu un style de vie proche du XVIII^e siècle ;

- dans les pays en voie de développement, les taux de troubles anxieux et dépressifs sont inférieurs à ceux des pays occidentalisés (même si la prévalence de stress et de dépression a augmenté ces dernières années, notamment à cause de l'adoption d'une vie plus occidentalisée) ;
- ces taux de stress ont augmenté récemment à travers tout le monde industrialisé, de la Grande-Bretagne à l'Allemagne, l'Australie et jusqu'en Corée du Sud ;
- l'exemple le plus frappant est celui du peuple de chasseurs-cueilleurs – les Kaluli de Nouvelle-Guinée – qui ont été longuement étudiés par les chercheurs, notamment par l'anthropologue Edward Schieffelin. Ce chercheur a découvert au long d'une décennie qu'au sein de cette tribu, le stress était inexistant. Selon cet anthropologue, cela pourrait être en grande partie grâce à leur style de vie semblable à celui de nos ancêtres, à l'expression publique de leur deuil, au rôle de leur alimentation et au soutien social, entre autres. Et cela malgré les difficultés quotidiennes – un confort très rudimentaire et l'absence de soins médicaux.

Toutes ces données sont claires : plus le mode de vie est moderne, plus les niveaux de stress augmentent ! Et l'explication est simple : le corps humain n'est pas fait pour un environnement moderne post-industriel, notamment une vie très sédentaire et de la nourriture disponible 7 jours sur 7, 365 jours par an...

Ilardi a mis en place un protocole naturel qu'il a nommé TLC (*Therapeutical Life Change* ou « changement de vie thérapeutique ») qui selon lui est très efficace puisqu'il fournit tout ce dont l'être humain a besoin, sans passer par la case médicaments. Dans son livre *The Depression Cure*, il préconise, sur la base d'études scientifiques, une hygiène de vie qui inclut :

- un régime alimentaire riche en oméga-3 ;
- l'exercice physique ;
- l'exposition à la lumière solaire ou à une lampe de luminothérapie (10 000 lux) ;
- le support social ;
- un sommeil réparateur.

Selon Ilardi, le corps humain n'est pas fait pour une vie aussi trépidante en 24/7. Dans la même lignée, le psychiatre David Servan-Schreiber

a expliqué dans son livre *Guérir* (2005) qu'il était possible de gérer son stress sans médicament ni psychanalyse. Comme Ilardi, il a réuni une série de résultats prouvant, par exemple, que les oméga-3, le sport et la luminothérapie étaient naturellement très efficaces pour lutter contre le stress et la dépression. Il a ajouté d'autres techniques telles que l'EMDR (un traitement thérapeutique par les mouvements oculaires), l'acupuncture et la communication assertive (cf. « Je m'affirme », au jour 11).

Ces expériences cliniques sont sans aucun doute extraordinaires dans le panorama actuel. En retrouvant une dose de bon sens, il est possible d'aller mieux et de vivre mieux.

L'art de choisir ce qui nous nourrit

Ne nous méprenons pas : manger est un des plaisirs les plus agréables de la vie ! Préparer et anticiper les repas, goûter, savourer, expérimenter les arômes, les goûts, observer les couleurs sont autant de façon de se réjouir de la vie. Un vrai plaisir des sens ! C'est également une façon de s'occuper de soi, de socialiser, de s'offrir un agréable moment de relaxation. Manger est donc en soi un réducteur de stress. Dans beaucoup de cultures, les fêtes et les rituels de passage se font autour d'une table.

Pourtant, manger de façon équilibrée est une compétence qui s'acquiert, elle n'est aucunement innée, et il arrive parfois que la nourriture consommée par plaisir ne soit pas la plus saine au niveau nutritionnel. Dans nos sociétés modernes, une variété de nourritures sucrées, grasses et salées s'offre à nous. Ces habitudes alimentaires génèrent un danger pour notre santé : maladies cardio-vasculaires, hypertension, diabètes, cancer, immunodépression. Une mauvaise alimentation est très souvent à l'origine de déséquilibres hormonaux ainsi que d'altérations au niveau des réserves des nutriments, vitamines et minéraux dans notre organisme.

A contrario, un corps en bonne santé a beaucoup plus de chances de répondre de façon adéquate aux stressseurs de la vie, et une nutrition adaptée est un facteur protecteur supplémentaire face aux agressions externes et internes.

Prenez le temps d'observer votre alimentation. La plupart d'entre nous ne se rendent pas compte des petits grignotages néfastes pour la santé.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

JOUR 16

17

18

19

20

21

Selon un sondage publié en 2011 par Nutri-net santé, 35 % des Français sont des grignoteurs réguliers. Les femmes consomment plus d'aliments gras, sucrés, suivis de boissons sucrées et alcoolisées. Les hommes consomment également des aliments gras et sucrés, mais boivent davantage de boissons alcoolisées.

Différentes études montrent qu'il existe une relation très étroite entre l'alimentation et le stress. L'exemple le plus marquant est celui du sucre. L'ingestion importante de sucre raffiné et purifié va amener un stress pour l'organisme et va déclencher l'inflammation de nos cellules. Les aliments gras sont également des aliments stressants puisqu'ils agressent l'organisme en provoquant des carences en minéraux et en vitamines, notamment la vitamine C. Un autre exemple est celui du tryptophane, un acide aminé qui provient des protéines. Cet acide aminé est indispensable à la fabrication de certains neurotransmetteurs comme la sérotonine (« l'hormone du bonheur ») et la mélatonine (« l'hormone du sommeil »), qui ont un effet apaisant. Le manque de tryptophane est associé à un faible taux de sérotonine qui a comme conséquences l'anxiété, le stress, l'irritabilité, l'agitation, l'impulsivité, les problèmes de concentration.

Vous l'avez compris : lorsque vous êtes stressé, le cycle vicieux s'installe ! Vous avez tendance à faire les mauvais choix ! Pour une raison quelconque, les choix faits dans ces moments-là sont néfastes : chocolat, glace, pizza, gâteaux... délicieux, pendant environ 15 secondes, à peine plus...

Les 10 pas vers une alimentation positive et antistress

En route vers une alimentation antistress, vous devriez :

- *inclure des sucres lents à chaque repas* : pâtes, céréales et riz complets peuvent améliorer vos performances lorsque vous êtes sous l'effet du stress. Ils augmentent également le niveau de sérotonine dans le cerveau, ce qui améliore votre humeur ;
- *réduire votre consommation de glucides/sucres rapides* : les bonbons, les gâteaux, les barres chocolatées, les sodas... ne vous rendront pas la vie plus douce sur le long terme, au contraire ! C'est de l'huile sur le feu ! On en trouve partout et notre corps semble avoir du mal à gérer cet excès de sucre qui encrasse notre corps. Cet excès génère bien souvent un déséquilibre dans le métabolisme pouvant provoquer du diabète ou

une baisse de sucre dans le sang qui déclenche de l'hypoglycémie. Ce phénomène se déclenche lorsque nous avons 50/60 mg de sucre dans le sang (ce qui arrive environ 2 à 3 heures après un repas). Les symptômes de l'hypoglycémie ressemblent fortement au stress : impression de tête vide, nervosité, tremblement, sensation de faiblesse, irritabilité, palpitations... À ce moment-là notre cerveau ne recevant pas assez de sucre génère une deuxième réponse de stress ;

- *manger suffisamment de protéines* : cela veut dire manger plus de poisson, poulet et autres viandes blanches. Les aliments riches en protéines (et en tryptophane) accroissent le fonctionnement et fournissent les acides aminés qui réparent nos cellules ;
- *manger des légumes* : la combinaison de vitamines et de nutriments offre une meilleure résistance au stress ;
- *vous recharger en potassium* : le lait (écrémé ou demi-écrémé), les graines germées, les noix, les amandes... peuvent vous donner suffisamment de potassium. Ce minéral permet à vos muscles de se relaxer. Pensez aux bananes qui donnent le sourire !
- *limiter votre absorption en sel* : à l'heure actuelle nous consommons 10 à 20 fois plus de sel que ce que le corps nécessite. Le sel sert à réguler l'équilibre de notre pH mais également à contrôler notre activité musculaire. Une seule tranche de pain fournit le minimum pour notre corps (environ 230 mg). Réguler votre consommation de sel vous aidera à combattre l'hypertension et l'excès de liquide dans le corps ; ceci vous évitera un inconfort supplémentaire !
- *réduire votre consommation de caféine* : la consommation de caféine coïncide, dans notre culture, avec le rite de passage vers l'âge adulte, les responsabilités. La fameuse tasse de café est vue comme un stimulant pour affronter la journée qui commence. Or, la caféine peut précipiter des états d'anxiété et de stress en augmentant les niveaux de neurotransmetteurs dans le cerveau, tel que la norépinephrine, qui nous réveille et met en alerte notre système nerveux sympathique. De plus, la caféine nous prive de la vitamine B1 qui est connue pour ses vertus antistress. En bref, trop de caféine peut vous rendre tendu de façon chronique, donc plus vulnérable au stress. Il y a bien sûr des vulnérabilités individuelles à la caféine. Certains peuvent boire cinq tasses de café par jour sans effets ou conséquences majeures, alors que d'autres seront complètement excités avec un seul verre de Coca. Bien sûr, la consommation chronique de caféine conduit peu à peu à une plus grande tolérance, donc à une

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

JOUR 16

17

18

19

20

21

plus grande consommation pour obtenir les effets initiaux. Lorsque vous décidez de réduire votre consommation de caféine, tentez de le faire progressivement. Vous rencontrerez peut-être quelques difficultés comme une grande fatigue, une baisse de moral et des maux de tête. La meilleure solution sera de diminuer votre consommation sur plusieurs mois : de 5 tasses à 4 tasses en un mois, et ainsi de suite. N'oublions pas que la consommation de caféine interfère avec le sommeil et contribue à l'apparition de problèmes gastriques ;

- *boire de l'alcool avec modération* : très souvent utilisé pour décompresser, l'alcool a également pour effet d'altérer la réalité. Croire que l'alcool vous aide à affronter les soucis est une pratique dangereuse. Les boissons alcoolisées sont très caloriques et pauvres en nutriments. En excès, l'alcool épuise votre vitamine B, altère votre glycémie, augmente votre pression artérielle et change votre vie sociale... À méditer...
- *penser aux vitamines* : prendre des vitamines n'est pas un substitut à une alimentation équilibrée. Mais l'apport de vitamines peut apporter un supplément de vitamines B (pour combattre le stress), A, C et E (qui ont des propriétés anticancer). D'ailleurs beaucoup de complexes vitaminiques sur le marché servent plus à combattre un stress physique que psychologique. Plus ne veut pas dire mieux : un excès de vitamines peut aussi être toxique pour le foie ;
- *manger calmement* : manger de façon positive nécessite de prendre du temps pour préparer et prendre son repas. Notre société actuelle nous encourage à manger de plus en plus vite et nous prive parfois d'un repas apprécié dans le calme. Notre corps a besoin d'être rechargé de la même façon qu'une voiture a besoin de carburant de bonne qualité. Pour réduire le stress quotidien de la préparation des repas vous pouvez les planifier pour la semaine. Au travail, prenez le temps de quitter votre poste de travail pour prendre votre repas au calme. Si possible, prenez du temps pour vous détendre pendant vos pauses. Apprenez à savourer les textures, les goûts, les couleurs de votre repas.

Bien s'alimenter, c'est aussi manger de façon variée, boire beaucoup d'eau, riche en minéraux, ajouter des acides gras essentiels comme les oméga-3 indispensables dans nos assiettes (saumon, sardines, maquereau, anguille, huile de noix, de lin ou de colza, etc.).

À méditer



pour la nuit

- ✓ Manger nourrit notre corps et notre cerveau, et par conséquent, ce que vous mangez va affecter votre capacité à faire face au stress.
- ✓ Notre style de vie est grandement responsable de notre stress : ralentissez et choisissez en conscience les aliments qui vous feront du bien.
- ✓ Manger doit rester un vrai plaisir : variez autant que possible votre alimentation pour pouvoir bénéficier d'un maximum de nutriments et de vitamines.
- ✓ Autant que possible, choisissez un endroit calme pour prendre votre repas. Prenez au moins 20 minutes et évitez si possible les éléments de distraction (télé, magazines, ordinateur...).



Aller plus loin

- Servan-Schreiber D., *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, Pocket, 2011.
- Ilardi S., *The Depression Cure: The Six-Step Programme to Beat Depression Without Drugs*, Vermilion, 2010.

JOUR 16



“ À quelqu’un qui l’interrogeait sur les secrets de sa longévité à plus de 80 ans, Churchill avait répondu : « Whisky, cigars and no sports ! » Je me suis longtemps réfugié derrière mon admiration pour l’homme pour éviter une pratique physique trop intense... Et plus ça va, moins j’en fais... Je suis néanmoins de plus en plus sous la pression de mes amis à propos des bienfaits de l’activité physique comme élément antistress majeur. Dernier élément de cette conspiration pour me faire transpirer, Sandrine qui m’a offert le livre de Haruki Murakami, *Autoportrait de l’auteur en coureur de fond*, un éloge de la course à pied : « J’ai accepté un défi risqué et j’ai trouvé en moi la force de m’y confronter. Un bonheur personnel, mêlé de soulagement. Le soulagement plus fort sans doute que le bonheur. Comme si un nœud serré très fort, à l’intérieur de moi, se relâchait, peu à peu, un nœud dont je n’avais pas su, jusqu’alors, qu’il se trouvait là, en moi. » Comme il y va, Murakami ! ”

JOUR 17

Je fais de l'exercice

Murakami avait raison...

En 1978, Haruki Murakami décida de vendre son club de jazz à Tokyo et de devenir écrivain. À cette époque il avait pris beaucoup de poids et fumait plus de 50 cigarettes par jour. Il décide alors de courir pour développer ses qualités d'écrivain. Il découvre que la course à pied lui permet de cultiver sa patience, sa persévérance, sa ténacité et sa capacité de concentration. Murakami décrit très adroitement les processus psychiques et psychologiques qui régissent l'esprit durant l'épreuve, la pression omniprésente durant la course, la pleine conscience nécessaire (« Je me concentre sur chaque enjambée. Mais en même temps, je réfléchis avec le point de vue le plus large possible, tentant d'embrasser le paysage au plus lointain. Je suis bien un coureur de fond »), les limites si fortes, puis le relâchement suivi d'un soulagement libérateur.

Courir est aussi un moyen pour Murakami de mieux se connaître, de découvrir sa véritable nature. On se met à l'épreuve de la douleur, on surmonte la souffrance. Corps et esprit sont étroitement liés.

Les premières études sur le sujet montrent que l'exercice physique a non seulement de nombreux effets bénéfiques sur la santé physique, mais également psychologique. Dans une étude menée par le psychologue D. Scully et des collègues, la pratique d'activités physiques sur l'anxiété s'avère avoir l'effet le plus marquant – peu importe la nature de cette pratique, à partir du moment où elle dure 30 minutes, trois fois dans la semaine.

D'autres études laissent entendre que les activités d'endurance, comme la marche, le jogging et le cyclisme, sont plus efficaces. Comme pour

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

JOUR 17

18

19

20

21

l'anxiété, les effets les plus positifs sont observés chez les personnes qui pratiquent régulièrement des activités physiques. Les personnes en bonne forme physique démontreraient une faible réaction au stress psychosocial. Par ailleurs, l'exercice pourrait notamment diminuer les douleurs associées au syndrome prémenstruel.

Ainsi, bien que les preuves ne soient pas toujours catégoriques, les études récentes suggèrent que l'activité physique, pratiquée de façon régulière et continue, est « bonne pour le moral » !

D'autres études très intéressantes et plutôt insolites avaient déjà eu lieu dans les années 1950. Le cardiologue Jeremy Morris et ses collègues ont comparé la santé des conducteurs d'autobus londoniens qui conduisaient des bus « plats », ou bien les fameux bus rouges à étage (les *double-deckers*) qui sont devenus un symbole de la ville de Londres. Tous les conducteurs avaient des conditions de vie comparables, des origines sociales comparables, des habitudes alimentaires (et de tabac et d'alcool) comparables, etc. Mais ceux qui conduisaient des bus à étage, sans presque s'en apercevoir, montaient 600 marches par jour dans leur autobus pour vérifier les tickets... Et, au cours d'une période d'observation de cinq ans, ils avaient fait moitié moins d'infarctus du myocarde et se sentaient moins stressés, ce qui impliquait un meilleur confort quotidien, une réduction de la fatigue et de l'anxiété et une amélioration de l'image de soi.

Plus récemment, les chercheurs et cancérologues de l'université de Duke ont confirmé que, pour des patients déprimés et stressés ayant entre 50 et 77 ans, le fait de pratiquer 30 minutes de marche rapide trois fois par semaine avait le même effet qu'un antidépresseur (en l'occurrence, le Zoloft).

Dans une autre étude sur des femmes de ménage travaillant dans des hôtels de Boston, les chercheurs ont pu montrer que le fait même de se rendre compte qu'elles faisaient de l'activité physique lorsqu'elles nettoyaient des baignoires ou changeaient des lits améliorait notablement leur santé physique et psychique au bout de quelques mois : elles avaient pu constater une perte de poids, une réduction de la masse grasseuse et une baisse de la tension artérielle.

Ce tableau répertorie les principaux effets bénéfiques de l'activité physique sur le corps et l'esprit :

Bénéfices physiques	Bénéfices psychologiques
• Réduction de la tension musculaire • Métabolisme de l'excès d'adrénaline et de thyroxine dans le sang • Meilleure oxygénation du cerveau et du sang, ce qui améliore la concentration • Stimulation d'endorphines, qui produit une sensation de bien-être • Augmentation des niveaux de sérotonine, qui améliore l'humeur • Réduction du pH sanguin, ce qui augmente le niveau d'énergie • Amélioration de la circulation et de la digestion • Perte de poids et régulation de l'appétit dans beaucoup de cas • Amélioration de la régulation du taux de sucre dans le sang (dans les cas d'hypoglycémie) • Réduction du mauvais cholestérol et de la pression sanguine	• Augmentation du sentiment subjectif de bien-être • Amélioration de la qualité du sommeil • Amélioration des facultés cognitives telles que la concentration et la mémoire • Réduction de la symptomatologie dépressive • Amélioration du sentiment de contrôle de l'anxiété et du stress • Augmentation de l'estime de soi • Réduction de la consommation d'alcool et drogues

Une drogue légale

L'exercice physique est par ailleurs un des meilleurs moyens naturels de prévenir et gérer le stress. Au cours de ces dernières années, les chercheurs ont découvert que l'exercice est considéré comme un tranquillisant naturel en raison de son effet calmant sur le corps : il déclenche la libération d'endorphines, des substances analgésiques puissantes produites par le corps et qui peuvent circuler dans le sang pendant plusieurs heures. Voilà comment on explique le phénomène appelé « l'extase du joggeur ». La plupart des joggeurs racontent qu'au bout d'environ 20 minutes ils entrent dans un état où les pensées sont naturellement plus positives. De nombreux joggeurs deviennent d'ailleurs accros à cet état, et ne peuvent plus se passer de leurs 20 minutes de jogging, ne serait-ce qu'une seule journée.

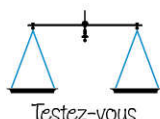
Le sport aide à sécréter ces fameuses endorphines, petites molécules qui ressemblent à des opiacés (dérivés de la morphine et de l'héroïne) qui sont un fort antidouleur et procurent une réelle sensation de bien-être. De plus, l'autre effet bénéfique du sport concerne la cohérence cardiaque (c'est-à-dire le fait qu'une accélération régulière des battements

J'ARRÊTE DE...
STRESSER !

cardiaques est suivie d'une décélération régulière et ainsi de suite). En effet, selon l'université de l'Arizona, les gens qui pratiquent de l'exercice régulièrement ont une plus grande cohérence cardiaque parce que leur système parasympathique (celui qui induit les périodes de calme) est plus fort. Donc, plus on renforce son système nerveux parasympathique, plus on freine les symptômes du stress et de l'anxiété. Les séances répétées agiraient comme des « vaccins » et augmenteraient les capacités du corps face au stress.

Comme nous l'avons vu précédemment, chaque fois que vous devez faire face à une exigence ou un défi, votre corps subit une série de changements pour vous préparer à agir : hormones et substances se diffusent dans votre corps afin de vous aider à mobiliser toute votre énergie pour combattre ou fuir. Évidemment, n'ayant pas à lutter tous les jours pour votre survie, toutes les substances non utilisées demeurent dans votre corps et se transforment en sous-produits nocifs qui peuvent déclencher des symptômes négatifs sur les plans physique, mental et affectif.

Pratiquer une activité physique réduit l'effet de ces substances et permet de réduire la durée et l'intensité d'une situation stressante, en aidant le corps à retrouver plus vite un état de détente et d'équilibre.



Testez-vous

Êtes-vous prêt ?

Malgré toutes les bonnes intentions, nous devons tenir compte de nos limitations physiques et de nos conditions de santé. Voici huit questions importantes à se poser avant de commencer un programme d'exercice physique. Si vous répondez oui à une de ces questions, assurez-vous de consulter un médecin avant de commencer car il pourra vous recommander un programme restreint ou approprié à vos besoins.

Avez-vous des antécédents de maladies coronariennes ou de problèmes au cœur ?

Avez-vous fréquemment des douleurs dans la poitrine ?

Vous sentez-vous parfois sur le point de vous évanouir ou avez-vous des vertiges ?

Votre médecin vous a-t-il informé que vous aviez des problèmes d'articulations qui ont été aggravés par l'activité physique ?

Avez-vous de l'hypertension ?

Êtes-vous diabétique ?

Avez-vous plus de 40 ans et êtes-vous sédentaire ?

Y a-t-il une raison physique, non mentionnée, qui vous empêcherait de suivre un programme d'activité physique ?

Initiez votre programme en commençant doucement. Vous pouvez augmenter graduellement toutes les semaines votre niveau d'activité.

Pour optimiser les effets antistress de l'exercice, celui-ci doit être suffisamment régulier, intense et durable pour avoir un impact significatif sur vous. À savoir :

- idéalement l'exercice doit être aérobique (il doit faire travailler plusieurs groupes de muscles avec des mouvements continus et rythmés sans interruption, pendant un certain laps de temps, ce qui diffère par exemple de la musculation) ;
- la fréquence optimale est de 3 à 5 fois par semaine ;
- la durée optimale est entre 20 et 30 minutes par session ;
- l'intensité optimale est une fréquence des battements cardiaques, calculée par la formule suivante : $(220 - \text{votre âge}) \times 0,75$ durant au moins 10 minutes, qui soit dans ces fourchettes par catégories d'âge :

Âge	Fréquence pulsatile
20-29	145-164
30-39	138-156
40-49	130-148
50-59	122-140
60-69	116-132

Comme nous l'avons vu précédemment, les bénéfices d'une pratique sportive sont nombreux dans la gestion du stress. Il faut néanmoins garder en tête les précautions particulières suivantes :

- il est toujours plus prudent de consulter votre médecin avant de commencer un programme d'exercice, notamment si vous n'avez pas l'habitude de pratiquer de l'exercice physique et si vous avez une vie relativement sédentaire, si vous fumez ou si vous êtes en surpoids ;

- si vous pratiquez une activité physique pour gérer votre stress, soyez attentif à la réaction de votre corps et respectez vos limites ;
- ne pratiquez pas d'activités physiques compétitives pour gérer votre stress ;
- si vous passez beaucoup de temps assis devant une tâche difficile, prenez quelques minutes pour vous étirer et détendre les muscles de votre visage, de votre cou et de vos épaules ;
- au besoin, éloignez-vous momentanément de la situation en faisant une promenade. Cela vous permettra de mettre de l'ordre dans vos idées et de faire face au problème la tête froide !

Développez votre propre programme d'exercices

Afin de prendre plaisir à bouger votre corps, vous pouvez commencer par choisir quel type d'exercices pourrait vous plaire. N'oubliez pas que vous avez la possibilité d'essayer plusieurs exercices avant de trouver celui qui vous correspond le mieux ! Voici une petite liste dans laquelle vous pouvez piocher pour choisir un ou plusieurs exercices. Là encore, la curiosité est votre alliée.

Basket, VTT, vélo d'appartement, danse, arts martiaux, canoë, roller, jogging, skate, ski, natation, tennis, foot, marche rapide, stepper...

- Si vous n'êtes pas très en forme, vous pouvez commencer par vous exercer progressivement afin de conditionner votre cœur et vos poumons à atteindre le rythme souhaité.
- Organisez-vous un emploi du temps en tenant compte d'au moins 2-3 sessions par semaine pour les 6 à 8 semaines prochaines. Faites l'effort de tenir vos objectifs de façon à intégrer progressivement l'exercice physique dans votre vie quotidienne. Tenir un registre (comme pour vos pensées ou pour la relaxation) est un très bon moyen de constater vos efforts et vos progrès.

Les bénéfices de l'activité physique sont nombreux, mais avez-vous remarqué à quel point nous sommes créatifs lorsqu'il s'agit de trouver des excuses pour ne pas en faire ? Si « je suis trop fatigué », « je n'ai pas le temps ! », « je fais assez d'exercice à mon travail », « il fait si froid dehors », « je suis trop vieux », « faire du sport c'est ennuyeux », « j'ai des choses plus importantes à faire »... vous semblent familiers, cela ne veut pas dire que vous devez succomber à toutes ces excuses et les laisser

miner vos projets. Les raisons qui vous poussent à ne pas faire d'exercice sont très tenaces et ont gagné du terrain. Elles ont en réalité tellement bien fonctionné qu'elles vous privent d'un besoin basique : celui de vous sentir bien, dans un corps sain et reposé. La première chose à faire est donc d'affronter toutes ces excuses, afin de dépasser ce style de vie inactif et stressant.

Dans un premier temps, passez en revue quotidiennement toutes les opportunités pour pratiquer de l'exercice. Cette « investigation » vous permettra de dénicher dans votre emploi du temps des moments que vous pourriez consacrer à l'activité physique. Notez lorsque vous avez quelques minutes disponibles, ne serait-ce que pour marcher 10 minutes, et prenez conscience de toutes les excuses pour ne pas le faire !

Exemple d'un journal des opportunités pour pratiquer de l'exercice :

Heure	Opportunité pour faire de l'exercice	Raisons pour ou contre
7 h 45	Promener le chien	Pas le temps ce matin car je suis en retard
8 h 15	Aller au travail	En descendant deux stations avant, je marche un peu
12 heures	Déjeuner	Je reste manger au bureau, je gagnerai du temps. En plus on dirait qu'il va pleuvoir
15 heures	Me rendre à la poste	J'ai besoin de me dégourdir les jambes
17 heures	Je rentre à la maison et m'allonge sur le canapé	Je pourrais aller courir, mais je suis trop fatigué. Je ne suis pas en forme en ce moment !
19 h 30	Encore sur le canapé	J'ai plein de choses à faire, mais j'ai tellement mal à la tête. Peut-être demain
20 heures	Aller courir avec un ami	Pas envie, il fait si froid ! Demain on verra, pourquoi tant de haine ?...

Lisez attentivement votre journal et examinez les phrases que vous avez écrites. Considérez chacune des implications et conséquences de vos phrases. Prenons l'exemple des excuses les plus fréquentes :

- « Je suis débordé en ce moment » ;
- « J'ai plein d'autres choses à faire » ;
- « Je n'ai pas le temps ».

On constate dans ce raisonnement que faire de l'exercice ne fait pas partie du top 5 des priorités. Au lieu de dire « je ne peux pas faire de sport » on peut dire « j'ai décidé de ne pas faire de sport (et j'en assume la responsabilité) ». C'est important de reprendre le contrôle de votre vie et de vos désirs. Si après ce constat, le fait de faire un peu d'exercice est vraiment important pour vous, vous lui accorderez un peu d'espace dans votre vie. Rappelez-vous que pour une personne débordée, l'exercice est particulièrement important pour évacuer les pressions quotidiennes. Sans cette activité, vous vous sentirez probablement plus tendu, fatigué et sans énergie. Votre capacité à faire face au stress de votre vie agitée sera en péril ! Revenez au jour 12 sur la gestion du temps, et hiérarchisez vos besoins ; trouvez dans votre emploi du temps un moment à consacrer à votre activité physique et à votre santé.

Déjouez vos excuses

Ci-dessous, un petit inventaire de nos excuses, mais vous en trouverez d'autres :

« Je n'ai pas le temps »

Vous voulez peut-être dire que vous ne voulez pas accorder de temps à l'exercice dans votre emploi du temps. Réfléchissez à la place et à l'importance que vous souhaitez attribuer au bien-être et à la forme physique dans votre vie. Le problème n'est pas la question du temps mais une question de priorité.

Envisagez l'idée de faire du sport avant d'aller travailler, ou bien durant votre pause déjeuner, plutôt qu'en fin de journée. Si cela vous semble impossible, n'abandonnez pas. Essayez de donner une place, ne serait-ce que minime, à l'activité physique (prendre les escaliers, descendre du bus ou de métro avant votre arrêt habituel, marcher 10 minutes de plus tous les jours...).

« Faire de l'exercice, c'est très ennuyeux »

Est-ce vrai que toutes les activités listées précédemment vous semblent ennuyeuses ? Les avez-vous toutes essayées ? Peut-être avez-vous besoin

de trouver un compagnon d'exercice afin d'y trouver un peu plus de plaisir et de motivation ? Faire de l'exercice peut devenir excitant au bout de quelques semaines, spécialement lorsque vous commencez à en ressentir des bénéfices.

« C'est pénible de devoir sortir pour faire du sport une fois que l'on est chez soi »

Cela n'est pas en soi un vrai problème puisque vous pouvez faire de l'exercice sans avoir à sortir de chez vous. Vous pouvez choisir un vélo elliptique ou un tapis : 20 minutes par jour sont déjà très satisfaisantes pour votre santé. Vous pouvez en même temps écouter de la musique ou regarder un film. Les DVD d'exercices sont également efficaces et pratiques, puisque disponibles à toute heure ! Si vous ne pouvez pas vous offrir ce type d'équipement, vous pouvez marcher ou mettre de la musique et danser, faire bouger votre corps. En résumé, il est tout à fait possible d'avoir un niveau d'exercice physique acceptable, même chez soi.

« J'ai plus de 40 ans, je suis trop vieux pour commencer à faire du sport »

À moins que votre docteur ne vous interdise clairement de faire du sport, l'âge n'est pas une excuse valable. Avec un peu de patience et de persévérance, il est possible de retrouver une bonne condition physique, quel que soit votre âge.

« Je suis en surpoids et vraiment en mauvaise forme physique, je me sens trop fatigué ! »

Si vous avez des raisons médicales qui soutiennent ces inquiétudes, vous avez toujours la possibilité de vous créer un programme d'exercices sur mesure en collaboration avec votre médecin. Marcher 30 minutes par jour d'un pas rapide est *a priori* un exercice sans danger pour la plupart des gens. Nager fait également partie des exercices sans danger si vous êtes en surpoids. Soyez réaliste sur le type d'exercice que vous choisirez, mais surtout soyez constant et engagé, que votre objectif soit de marcher 30 minutes par jour ou de vous entraîner pour un marathon.

Si vous reconnaissez les avantages de l'activité physique, mais que vous persistez à mener une vie sédentaire, peut-être portez-vous des jugements trop négatifs envers vous-même. Ces pensées limitantes peuvent repousser votre désir d'entreprendre ce programme. Afin de vous motiver, vous pouvez rejoindre un groupe ou faire de l'exercice avec un ami qui se fera un plaisir de vous encourager. Vous constaterez que l'exercice est fait pour toutes les corpulences.

J'ARRÊTE DE...
STRESSER !

C'est parfois une idée difficile à comprendre mais la pratique d'exercice modérée aide, en réalité, à combattre la fatigue. Beaucoup de gens pratiquent un sport en dépit de la fatigue. C'est d'ailleurs souvent après une bonne séance de sport que l'on se sent revigoré. En général, les choses se passent mieux une fois que vous avez dépassé ce stade d'inertie initial, propre au démarrage !

« J'ai essayé de faire de l'exercice et ça n'a pas fonctionné »

La question à se poser est : pourquoi cela n'a pas marché ? Avez-vous commencé trop rapidement et trop intensément ? Avez-vous eu des douleurs et des courbatures après votre exercice ? Peut-être est-ce le bon moment pour vous redonner une chance afin de redécouvrir les bénéfices d'un programme d'exercice physique régulier.

« J'ai peur de faire une crise cardiaque » ou « J'ai peur que mon cœur s'emballle »

C'est une peur plus fréquente qu'on ne l'imagine. En effet, l'effort produit des réactions physiques semblables à la peur : la respiration devient plus courte, le rythme cardiaque s'accélère, la transpiration perle... À ce niveau-là, l'exercice peut également être très bénéfique puisqu'il nous permet de nous familiariser avec ces manifestations physiques afin de ne plus en avoir peur. Ensuite, si la peur d'une attaque vous paralyse, c'est peut-être le moment idéal pour faire un examen physique complet qui vous rassurera.



Exercice du jour

Vers un programme personnalisé

À présent, voici quelques questions qui vous guideront dans votre programme personnalisé d'activité physique. Prenez le soin de réfléchir à vos réponses et écrivez-les dans votre cahier. Soyez honnête avec vous-même car les réponses à ces questions vont déterminer le succès de votre programme d'exercices physiques.

1. Comment vous considérez-vous physiquement (0 pas en forme ; 10 en très grande forme) ? Entourez le nombre et ajoutez un commentaire si vous le souhaitez :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

.....

.....

2. Que voulez-vous atteindre en suivant ce programme d'exercices ?

.....

.....

3. Préférez-vous faire du sport seul ou en compagnie d'autres personnes ?

.....

.....

4. Préférez-vous faire de l'exercice à l'extérieur ou en salle ?

.....

.....

5. Combien de temps êtes-vous prêt à consacrer chaque jour ou chaque semaine au sport ?

.....

.....

6. À quel moment de la journée préférez-vous faire de l'exercice ? Cela convient-il à votre emploi du temps ? Quels changements avez-vous besoin de faire pour inclure cette activité dans votre routine quotidienne ?

.....

.....

7. Combien d'argent êtes-vous prêt à dépenser en équipement ou en inscription en club ?

.....

.....

Toutes ces réponses peuvent vous guider dans votre choix concernant le sport qui vous conviendrait le mieux, et surtout celui qui vous procurerait du plaisir. Marcher est certainement un bon moyen pour commencer, surtout si vous êtes véritablement sédentaire. Nager est un excellent

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

JOUR 17

18

19

20

21

moyen de commencer doucement, surtout si vous avez des problèmes d'articulations ou un peu de surpoids.

J'ARRÊTE DE...
STRESSER !

Établissez des objectifs réalistes vers le succès

Votre repérage vous permettra de connaître le meilleur moment pour pratiquer de l'exercice. Faites en sorte que vos objectifs soient réalistes et atteignables : pas question de courir un semi-marathon dans les 15 prochains jours. Prenez en compte votre niveau actuel d'exercice, votre forme physique globale, vos limitations en temps, vos ressources disponibles et bien sûr vos intérêts personnels.

Fixez-vous un objectif par semaine et gardez-le en tête.

- Engagez-vous à suivre votre programme personnel au moins trois fois par semaine pendant deux mois.
- Parlez-en autour de vous, à vos proches ou collègues. Ils pourront vous encourager à suivre vos objectifs jusqu'au bout et à maintenir votre niveau de motivation élevé. Peut-être ferez-vous naître des vocations !
- Chaque semaine écrivez votre objectif et collez-le à un endroit où il sera bien visible.
- Soyez attentif aux excuses qui continueront à traverser votre esprit et à la façon dont vous allez les gérer systématiquement.
- Pensez toujours à vous échauffer en début de séance et à vous rafraîchir en fin de séance.
- Portez des vêtements amples et des chaussures confortables qui offriront un bon maintien à vos pieds et vos hanches.
- Le matin offre plusieurs avantages : une température plus fraîche et moins de monde.
- Le midi, la température est un peu moins fraîche et vous verrez que beaucoup de personnes choisissent ce moment pour faire de l'exercice (pause déjeuner...).
- Soyez attentif à la chaleur et à la déshydratation : buvez beaucoup d'eau, portez un chapeau et prenez garde aux signaux de votre corps (faiblesse, fatigue excessive, étourdissement...).
- En fin de journée : une température plus agréable... mais plus de monde !
- Si vous préférez faire de l'exercice le soir, n'oubliez pas de porter un vêtement réflexif et préférez les rues suffisamment bien éclairées.

- Planifiez vos exercices avant le repas ou au moins deux heures après votre dernier repas.
- Commencez doucement et augmentez la fréquence et la durée graduellement.
- Étendez votre programme sur la semaine au lieu de faire une séance plus longue une fois par semaine. En effet, il vaut mieux éviter de faire de l'exercice une seule fois par semaine de façon intense car cela est plus fatigant pour votre corps (marcher est une exception).

Essayez de commencer doucement et laissez votre corps vous guider : cela amplifiera les effets antistress de l'exercice physique !

À méditer



pour la nuit

- ✓ L'exercice physique a de nombreux effets bénéfiques tant sur le plan physique que psychologique. C'est un moyen totalement naturel de prévenir et gérer le stress.
- ✓ L'exercice physique aide à sécréter des endorphines (hormone du bien-être) et à renforcer le système parasympathique, qui induit les périodes de calme.
- ✓ Pratiquer une activité physique régulière (idéalement 30 minutes trois fois par semaine) aide à réduire la durée et l'intensité d'une période de stress.
- ✓ L'activité physique peut créer un cercle vertueux car le corps et le psychisme retrouvent très rapidement le réflexe de détente et d'équilibre.
- ✓ Choisissez bien votre activité physique : elle doit correspondre à la personne que vous êtes et, idéalement, vous procurer du plaisir.
- ✓ Soyez patient et persévérant : donnez-vous quelques séances pour en constater les premiers bénéfices.



Aller plus loin

- Rodet P., Romilly J. (de), *Se libérer du stress. Un médecin urgentiste raconte*, Eyrolles, 2010.
- <http://www.mhp.gov.on.ca/fr/active-living/exercise.asp>



“ J’ai lu qu’à tout moment 5 % de la population en France souffre d’un trouble anxieux-dépressif et que la probabilité de faire une (vraie !) dépression est de 20 % sur une vie et que ça augmente... J’ai vu aussi que nous sommes en France les champions mondiaux de la consommation des psychotropes... Ouah ! C’est vrai que j’ai pas mal de gens autour de moi qui sont sous quelque chose... J’ai pris d’ailleurs à une époque une pilule ou deux quand ça n’allait pas fort... Je crois que cela m’a aidé mais je ne sais pas, à vrai dire, quoi en penser... ”

JOUR 18

Je comprends les médicaments

Aujourd'hui, de nombreuses personnes souffrant de stress suivent un traitement à base de médicaments psychotropes, c'est-à-dire de médicaments qui ont un effet sur le psychisme. Même si l'usage d'un médicament ne doit surtout rien avoir de systématique, celui-ci peut vous aider à surmonter un moment difficile de votre vie et vous donner la force d'enclencher un processus de mieux-être.

Dans la famille des psychotropes...

Comme nous l'avons vu au début du livre, le stress fait souvent le « lit » de plusieurs troubles tels que les troubles anxieux ou la dépression ; c'est parfois lorsque l'on croise un de ces troubles que l'on entend parler pour la première fois des anxiolytiques, des antidépresseurs ou des somnifères. Si vous devez prendre des médicaments, il est très important de participer autant que possible aux traitements et aux décisions qui vous concernent.

Ce chapitre ne se substitue absolument pas aux explications d'un médecin, mais cherche avant tout, sur la base des connaissances actuelles, à vous donner quelques informations sur les différents groupes de médicaments, sur leur efficacité mais aussi sur les risques qu'il faut prendre en considération. Ce chapitre répondra peut-être à vos questions, et vous aidera à décider quel traitement, médicamenteux ou non, sera le plus adapté à votre situation.

Pour la petite histoire

Dans les années 1950, lorsque les premiers psychotropes ont été mis au point (il n'existait pratiquement pas de substance efficace et les traitements utilisés étaient à base de douche froide, d'électrochocs, de coma

par insuline ou de camisole de force pour les pathologies les plus graves), les médecins et chercheurs n'avaient pas la moindre idée de la manière dont ils agissaient, mais ils constataient qu'ils agissaient. Les connaissances sur les processus métaboliques du cerveau étaient relativement limitées. En 1952, une molécule, la chlorpromazine, a été découverte avec des effets efficaces sur les hallucinations et l'agitation. Dans les dix années qui ont suivi, les grandes classes de psychotropes (neuroleptiques, antidépresseurs, benzodiazépines, médicaments à base de lithium) ont été découvertes. De nos jours, il existe des modèles explicatifs fondés sur les phénomènes biochimiques de presque tout ce qui se passe dans notre cerveau. Ces modèles aident les chercheurs à mettre au point de nouveaux traitements.

Les psychotropes sont des médicaments qui agissent sur le métabolisme du cerveau. Il faut savoir que notre cerveau est constitué de milliards de cellules nerveuses, les neurones, qui interagissent les unes avec les autres. Ces cellules nerveuses communiquent entre elles grâce à une zone de contact appelée synapse. Lorsqu'une cellule est stimulée, un courant électrique très faible se déplace et libère des médiateurs chimiques – les neurotransmetteurs – qui à leur tour stimulent la cellule voisine, agissant sur des parties spécialisées – les récepteurs.

Les médicaments psychotropes agissent soit sur la concentration des neurotransmetteurs dans la fente synaptique, soit sur la capacité à se lier aux récepteurs. Les médiateurs chimiques les plus connus sont la sérotonine, le GABA, la dopamine et la noradrénaline. On suppose qu'en cas de trouble, il y a trop ou pas assez de neurotransmetteurs, ce qui perturbe la communication entre les diverses cellules. Utiliser un médicament sert à relancer cette communication pour recréer l'équilibre. Il est difficile de faire en sorte que les médicaments n'agissent que sur certaines zones de contact, ce qui induit des effets parfois indésirables. La science a découvert qu'il y avait des milliards de minuscules réseaux, de microcircuits dans seulement 1 500 grammes de matière – le poids du cerveau humain.

Imaginons l'exemple suivant : votre employeur vous critique et c'est tout votre corps qui réagit. Votre cœur commence à battre la chamade, votre attention s'amplifie. Cette réaction est provoquée par l'adrénaline libérée en grande quantité dans le corps pour répondre à ce genre de situation. L'adrénaline n'est pas la cause de la réaction. C'est la situation qui

a provoqué la libération de l'adrénaline. Deux aspects sont donc importants à souligner concernant l'usage des psychotropes.

- Ces médicaments n'ont pas de vertu « curative ». Ils fonctionnent comme une « aspirine de l'esprit », ce qui est déjà important dans beaucoup de cas. Mais pour résumer, ils ne font que soulager et calmer un ou des symptôme(s). Un peu comme si l'on vous jetait en pleine mer sans que vous sachiez nager... la bouée vous permettrait de maintenir la tête voire le haut du corps hors de l'eau (donc de ne pas couler), mais ne vous apprendrait pas à nager !
- Ces médicaments sont très prescrits en France, devant tous les pays occidentaux (autant qu'aux USA, quatre fois plus peuplés et où la publicité est autorisée), ce qui est assez préoccupant.

Nous vous parlerons de deux principales catégories de médicaments : les tranquillisants (et somnifères) et les antidépresseurs.

Les tranquillisants et somnifères

Ce sont les psychotropes les plus souvent prescrits. Ils ont pour effet de calmer, de diminuer l'anxiété et de favoriser le sommeil. Les médecins les prescrivent aussi très souvent en cas de stress ou de maux indéterminés. Les médicaments à base de benzodiazépine sont le plus grand groupe de tranquillisants et somnifères. Ils agissent sur le système GABA pour atténuer la perception des stimuli qui atteignent l'organisme. Les plus fréquemment prescrits sont le Valium, le Temesta, le Stilnox (somnifère), le Xanax, l'Imovane, le Seresta, le Lexomil.

Il existe beaucoup d'autres marques, mais sachez qu'en général lorsque le nom de la substance du médicament se termine par « -epam » (bromazepam, lorazepam...), c'est une benzodiazépine.

Ces médicaments agissent de façon fiable et procurent une détente agréable qui peut durer de 5 à 30 heures : l'anxiété diminue et les muscles se détendent. Ils sont en général bien tolérés et possèdent peu d'effets indésirables (pour certaines personnes, ils induisent notamment des troubles de la mémoire). Il faut absolument éviter de consommer de l'alcool lorsqu'on prend des benzodiazépines. L'aspect le plus redoutable de ces médicaments est le risque de dépendance, qui est très élevé et qui, par conséquent, doit être pris très au sérieux. Idéalement, votre médecin devrait vous prescrire ces médicaments pour une durée limitée à 12 semaines.

Si la prise est occasionnelle, il n'y a pas trop de risque, en revanche lorsqu'une personne prend cette substance pendant plusieurs mois, le risque de dépendance est accru. La dépendance s'exprime par un très fort besoin de prendre le médicament, notamment des doses de plus en plus élevées pour ressentir les effets initiaux. Au niveau physique, l'arrêt du médicament provoque des symptômes typiques du sevrage : anxiété, insomnie et agitation (avec souvent plus de force qu'auparavant), maux de tête, tensions musculaires, crampes et dépression.

Les dangers du sevrage aux benzodiazépines

Le sevrage brutal aux benzodiazépines est dangereux pour la santé : il peut prolonger des souffrances (apparition ou aggravation de l'insomnie, l'anxiété, le trouble panique, les phobies, la nervosité, l'agressivité, les cauchemars...). Les sevrages trop courts ou la substitution aux médicaments psychotropes d'autres médicaments psychotropes (antidépresseurs, anti-psychotiques ou une autre classe d'anxiolytiques) sont à manier avec une grande prudence. Un sevrage réussi suppose idéalement une démarche graduelle, après avoir réuni toute l'information nécessaire et s'être assuré du soutien, si possible actif, de son médecin et de son entourage.

Les principes avérés de sevrage aux benzodiazépines – cf. notamment la méthode du professeur Heather Ashton¹ – préconisent des diminutions très graduelles n'excédant pas 10 % de la dose en cours toutes les deux ou trois semaines et des paliers de réduction très longs !

1. Le protocole du professeur Heather Ashton est en libre accès sur le site : benzodiazepines.wordpress.com

Si votre médecin vous prescrit un médicament de cette catégorie depuis plusieurs mois, parlez-en avec lui, posez-lui les questions concernant le sevrage.

En ce qui concerne les somnifères, la prise ne devrait pas non plus s'étendre sur une trop longue période. La composition chimique diffère des benzodiazépines, mais le médicament agit également sur le système GABA.

Les antidépresseurs

Les antidépresseurs servent en premier lieu à soigner la dépression, mais il arrive qu'ils soient également prescrits en cas de forte anxiété. Dans ces

cas-là le traitement agit car la quantité de médiateurs chimiques (sérotonine et noradrénaline) est insuffisante dans la fente synaptique, l'espace entre deux cellules nerveuses. Après leur libération, ils sont soit capturés par la cellule nerveuse, soit éliminés par la fente synaptique. Beaucoup d'antidépresseurs agissent en empêchant cette recapture (les IRS pour inhibiteurs de la recapture de sérotonine). Cette catégorie-là est la mieux tolérée. La plupart agissent sur les neurotransmetteurs en retardant leur élimination (les inhibiteurs de la monoamine oxydase ou IMAO).

Il existe environ quarante antidépresseurs différents. Parmi les plus prescrits on trouve l'Effexor, le Zoloft, le Déroxat, le Séropram, le Norset et le Prozac. Ils se différencient selon leur mode d'action biochimique, mais aussi suivant leurs effets sur les personnes. Certains stimulent alors que d'autres sont sédatifs et favorisent le sommeil.

L'humeur s'améliore en général, et les personnes ont plus facilement envie de reprendre leurs activités. En revanche, il est fréquent que les antidépresseurs provoquent des effets secondaires : sécheresse buccale, transpiration, prise de poids, nausées, diminution de la libido... Renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien. Sachez par ailleurs que d'autres possibilités naturelles existent, et il serait dommage de vous en priver. Des études très sérieuses ont été menées concernant l'efficacité du SAM-E, une molécule naturelle (aussi efficace qu'un antidépresseur classique), du 5-HTP et du millepertuis.

Des alternatives naturelles

La médecine a fait des progrès spectaculaires ces cinquante dernières années. Notre but n'est pas de diaboliser les médicaments psychotropes, mais de présenter des alternatives plus naturelles. Rien ne vous empêche de combiner ces médecines afin d'obtenir des résultats qui vous conviennent. Voici quelques choix qui s'offrent à vous pour gérer le stress naturellement :

Le magnésium et la vitamine B6

Le magnésium est l'antistress par excellence : lorsque l'on manque de magnésium, notre vulnérabilité au stress augmente de façon très importante. Par exemple, moins on a de magnésium, plus on est sensible au

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
19
20
21

JOUR 18

bruit. Et bien sûr, plus on est stressé, plus on puise dans nos réserves de magnésium. D'ailleurs, le déficit en magnésium est le déficit micronutritionnel le plus fréquent. Son action est simple : le magnésium réduit le stress en empêchant la montée du cortisol et en apportant ce dont le corps a besoin pour se procurer de l'énergie. On l'associe souvent à la vitamine B6, qui renforce son action en le fixant dans les cellules. La vitamine B6 a également l'intérêt d'aider le cerveau à fabriquer deux substances (le GABA et la sérotonine), dont dépendent la détente physique et le bien-être. Vous trouverez du magnésium naturellement dans les légumes verts, les céréales complètes, les fruits oléagineux (amandes, noix...), le chocolat et dans certaines eaux minérales.

La vitamine C

Cette vitamine est importante pour deux raisons : elle est antioxydante (et le stress génère des radicaux libres en brûlant plus de calories) et elle réduit la sécrétion de cortisol. Les chercheurs ont trouvé une moindre élévation de la pression artérielle et une moindre sécrétion de cortisol à la suite d'un stress psychologique après la prise de vitamines C, lors d'une étude sur deux groupes de 54 personnes, par rapport au groupe placebo. Vous trouverez naturellement de la vitamine C dans les baies rouges (fraises, canneberges...), les choux, les agrumes, les kiwis, les épinards, les patates douces et les tomates.

La valériane

Cette plante a une action sédative et relaxante. Une étude sérieuse en 2001 réalisée sur 24 sujets a montré que la prise de 600 mg d'extrait de valériane par jour avait permis d'atténuer la réaction au stress. En plus de baisser la tension artérielle et de ralentir le rythme cardiaque, la valériane diminue également la tension nerveuse. D'autres études montrent qu'elle réduit le temps d'endormissement et améliore la qualité du sommeil. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) reconnaît l'usage de la valériane pour traiter l'agitation nerveuse et l'anxiété ainsi que les troubles du sommeil qui en découlent.

Les effets de la valériane pourraient s'additionner à ceux d'autres plantes sédatives telles que le houblon, la camomille, la mélisse, la passiflore, etc.

Le houblon

La Commission européenne a approuvé l'usage du houblon pour combattre l'agitation, l'anxiété et les troubles du sommeil. On ne dispose toutefois pas de données cliniques permettant de confirmer les effets spécifiques du houblon.

En revanche, en associant le houblon à la valériane, les résultats indiquent que la combinaison des deux plantes peut effectivement diminuer le temps d'endormissement et la fréquence des réveils nocturnes. Cette combinaison s'est avérée aussi efficace pour améliorer le sommeil que des somnifères de synthèse (benzodiazépine) et a démontré qu'elle agit sur le système nerveux central.

Le ginkgo biloba

Le ginkgo agit sur les récepteurs aux benzodiazépines périphériques et ses effets bénéfiques se font sentir en sept jours environ. Un essai contrôlé mené sur 70 jeunes a démontré que la prise d'un extrait de ginkgo biloba limitait l'augmentation de la pression artérielle lors d'un stress sans que le rythme cardiaque soit affecté.

La passiflore

Une étude conduite en 2001 a trouvé que la passiflore est égale en efficacité à l'oxazépam (une benzodiazépine). La passiflore avait un début d'action plus rapide, moins d'effets secondaires, aucune altération de la performance au travail, contrairement à d'autres prescriptions médicamenteuses anxiolytiques. Une autre étude en double aveugle démontrait que les patients qui recevaient une dose simple de passiflore avant une intervention chirurgicale avaient moins de stress tout en n'ayant aucun effet secondaire sédatif.

Le GABA

Le GABA est le principal neurotransmetteur inhibiteur du système nerveux central. Il est responsable du blocage de la transmission d'une impulsion d'une cellule à l'autre et favorise le calme et la tranquillité *via* le métabolisme du cerveau. Le GABA peut aider à réduire les sentiments de stress émotionnel. Deux études retiennent notre intérêt : la première a évalué l'effet du GABA sur les ondes cérébrales de 13 sujets. 60 minutes après l'administration, le GABA augmente de manière significative les

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

JOUR 18

19

20

21

ondes alpha et bêta. Cet état induit chez les sujets un sentiment agréable de détente. La deuxième étude montre que le GABA fonctionne comme un relaxant naturel dont les effets peuvent être sentis une heure après son administration.

Les oméga-3

Les acides gras polyinsaturés oméga-3 ont une action anxiolytique et antidépressive selon de nombreuses études effectuées. De plus, leur présence au niveau des membranes cellulaires assure une bonne communication et une bonne plasticité entre les neurones. Une alimentation riche en oméga-3 augmente l'expérience de plaisir, la production de dopamine et la sensation de bonne humeur. Vous trouverez naturellement des oméga-3 dans l'huile de colza, l'huile de lin, les poissons gras (saumon, maquereau, hareng, sardine, thon, truite, anguille, anchois...), les fruits à coque (noisettes, amandes, pistaches).

Le 5-HTP

Cet acide aminé, que notre organisme produit à partir du tryptophane (un autre acide aminé présent dans les aliments protéinés comme la volaille, les légumineuses, les produits laitiers...), est reconnu pour augmenter la production de sérotonine dans le cerveau. On lui attribue un rôle essentiel dans la régulation de l'humeur, de l'anxiété, de l'appétit et du sommeil.

Plus de trente études réalisées entre 1960 et 1980 ont porté sur l'efficacité du 5-HTP. Les résultats sont très positifs, mais ne permettent pas de conclure qu'il est aussi efficace que les antidépresseurs couramment prescrits. Les essais sur le stress ont démontré que le 5-HTP peut diminuer modérément les troubles anxieux, ainsi que les terreurs nocturnes chez les enfants âgés de 3 à 10 ans.

La lumbinothérapie

Pendant la saison hivernale, environ 25 % des personnes souffrent d'une plus grande fatigue et d'une certaine déprime liée au manque de lumière. Une équipe de chercheurs de l'université de Vienne a montré qu'une exposition réduite à la lumière solaire peut induire des changements psychologiques et physiques en agissant sur les récepteurs de sérotonine : baisse de moral, humeur triste, baisse d'énergie, stress latent, augmentation de l'appétit, temps de sommeil plus long... Une exposition quotidienne de 30 minutes à la lumière naturelle intense ou à une lampe de

luminothérapie de 10 000 lux (positionnée à 60 cm de distance) est suffisante pour améliorer l'humeur.

Le sommeil

C'est en dormant que l'organisme va recharger ses batteries. Aussi, il est important de dormir... le temps qu'il faut. La majorité de la population se satisfait d'un sommeil de huit heures. Mais plus qu'une durée, c'est surtout le bien-être au réveil et la sensation de satisfaction qui comptent. Une bonne manière d'avoir son compte de sommeil est de se lever tous les jours à la même heure, ce qui va avoir pour effet de caler l'heure du sommeil la veille.

À méditer



pour la nuit

- ✓ Les médicaments psychotropes – c'est-à-dire qu'ils agissent sur le cerveau – peuvent vous aider à surmonter un moment difficile. Ils n'ont pas de vertus curatives, mais calment les symptômes.
- ✓ Les psychotropes les plus prescrits, en cas de stress aigu, sont les anxiolytiques, les antidépresseurs et les somnifères.
- ✓ Il est important pour vous de participer autant que possible aux décisions qui vous concernent dans la prise de ces traitements médicamenteux.
- ✓ La prise de benzodiazépines pour une durée supérieure à 12 semaines risque d'entraîner un phénomène d'accoutumance. Il faut éviter d'arrêter un traitement du jour au lendemain. Parlez-en à votre médecin qui vous conseillera sur une méthode de sevrage adaptée.
- ✓ D'autres solutions naturelles et efficaces existent : le GABA, les plantes telles que la valériane ou le houblon, les oméga-3, le 5-HTP ou la luminothérapie.



Aller plus loin

- Gérard A., *Du bon usage des psychotropes – Le médecin, le patient et les médicaments*, Albin Michel, 2005.



“ Pierre, un flash ! Je me rends compte de tout ce que je n'ai pas tenté ou entrepris parce que je ne me sentais pas prête, parce que j'avais peur du ridicule, parce que je voulais que tout soit PARFAIT du premier coup, à commencer par moi... Et pourtant, pas un seul processus d'apprentissage qui vaille la peine qui ne passe par des essais et des erreurs, une amélioration graduelle par le feedback, l'observation des autres, la répétition malhabile d'abord... Oser se tromper, s'autoriser à être imparfait, accepter qu'on est en chemin, que l'on fait du mieux possible et que c'est déjà bien, si je m'en convainquais, ça me déstresserait sûrement ! C'est Oscar Wilde qui disait que « l'expérience est le nom que chacun donne à ses erreurs ». *Nobody's perfect* ! Pourquoi ai-je autant de mal à accepter cette évidence pour moi ? ”

JOUR 19

J'accepte d'être parfaitement imparfait

La vie n'est pas facile. Tout le monde a une histoire, personnelle et particulière. Elle est probablement faite de frustrations, de limitations, de contrastes... Pourquoi parler d'imperfections, si nous cherchons à devenir meilleurs ? Devenir meilleur ne veut pas dire devenir parfait ou infaillible. Dans notre quête de faire toujours mieux, d'aller toujours plus loin, nous nous éloignons parfois de ce qui importe véritablement.

Un obstacle au bonheur : le perfectionnisme

Combien de personnes connaissons-nous qui semblent avoir tout pour nager dans le bonheur et qui pourtant vivent dans l'insatisfaction permanente ? Prenons l'exemple de l'étude de Shawn Achor au sujet des étudiants de Harvard : selon cette étude de 2004, quatre étudiants sur cinq souffraient de dépression et d'un stress très important pendant l'année universitaire, ce qui les paralysait. Pourtant, ces mêmes élèves étudiaient dans une des universités les plus prestigieuses au monde ! Shawn Achor conclut dans son étude que si, pour un étudiant sur cinq, fréquenter Harvard était un privilège, un succès en soi, pour les quatre autres, la pression de la compétition influant sur leur manière de vivre, Harvard n'était plus un privilège mais un combat, une corvée !

Dans la plupart de ces récits de personnes frustrées nous découvrons une caractéristique particulière qui a longtemps figuré comme une qualité incontournable notamment lors d'entretiens d'embauche : le perfectionnisme !

La thérapie cognitive et, plus récemment encore, la psychologie positive (cf. jours 6 et 15) se sont penchées sur cette caractéristique. Dans son livre

1
2
3
4
5
6
7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

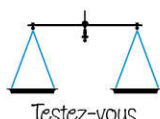
JOUR 19

20

21

J'ARRÊTE DE...
STRESSER !

L'Apprentissage de l'imperfection, Tal Ben-Shahar évoque son propre souci de perfectionnisme, sa compréhension du phénomène, et la nécessité d'accepter l'imperfection afin de vivre de façon plus libre. Conscient que le perfectionnisme ne disparaît pas complètement et qu'il n'y a pas un moment clé à partir duquel nous cessons de rejeter l'échec, les émotions douloureuses et parfois même la réussite, il nous livre une réflexion convaincante sur comment devenir un « optimaliste » plutôt qu'un perfectionniste.



C'est grave, docteur ?

Voici un petit test d'évaluation, créé par David Burns, un psychiatre américain, sur le perfectionnisme. Répondez en utilisant le code suivant :

+ 2 : je suis tout à fait d'accord ; + 1 : je suis assez d'accord ; - 1 : je ne suis pas tout à fait d'accord ; - 2 : je ne suis absolument pas d'accord.

	Questions	Assez d'accord	Tout à fait d'accord	Pas tout à fait d'accord	Absolument pas d'accord
1	Si je ne m'impose pas de critères d'un niveau supérieur, je risque de devenir bon à rien				
2	On aura probablement une piètre opinion de moi si je fais une erreur				
3	Si je ne peux pas faire une chose parfaitement, j'aime autant ne pas la faire du tout				
4	Je serais accablé si je faisais une erreur				
5	Si je m'en donne la peine, je peux réussir à merveille tout ce que j'entreprends				
6	J'ai honte lorsque je montre mes faiblesses ou lorsque je me conduis bêtement				

	Questions	Assez d'accord	Tout à fait d'accord	Pas tout à fait d'accord	Absolument pas d'accord
7	Je ne devrais pas retomber plusieurs fois dans la même erreur				
8	Un résultat moyen ne peut pas me satisfaire				
9	Je me sens diminué si je subis un échec				
10	Si je m'en veux de mener une vie qui n'est pas à la hauteur de mes ambitions, cela m'aidera à mieux faire par la suite				
	Total				

Faites la somme de tous vos points. Plus votre résultat est élevé (plus de 16 points), plus vous êtes en proie à un degré élevé de perfectionnisme.

Le perfectionnisme puise très souvent sa source dans l'environnement familial où l'amour et l'approbation sont tributaires de la performance : un enfant qui reçoit peu de renforcements positifs essaiera de faire systématiquement encore mieux pour les obtenir. Parfois les parents approuvent, mais de manière fluctuante et pas suffisante pour les besoins de l'enfant. Le perfectionnisme n'est pas inné, et fort heureusement, avec tout ce que nous savons déjà sur notre capacité à changer notre comportement, nous pouvons tendre vers des comportements plus justes, bienveillants et sains.

I can get no satisfaction !

Soyons clairs : le perfectionniste n'est jamais satisfait, il choisit des objectifs difficiles voire impossibles à atteindre, et refuse, par la même occasion, la réussite. Il nie parfois la réalité, ce qu'il paie très cher (angoisse, stress...) parce que dans son univers fantasmatique il prétend qu'il n'y a ni échec ni douleur. En mettant la barre trop haut, comment pourrait-il se sentir à la hauteur ?

L'optimaliste, en revanche, est plus ancré dans la réalité. Il tire des leçons de ses échecs pour ressortir plus fort d'une situation donnée. Sa force réside

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

JOUR 19

20

21

dans l'acceptation de la réalité qui rend sa vie nettement plus enrichissante : il n'est pas en mode lutte, mais en mode exploratoire puisque l'échec est naturel (même s'il n'est pas agréable). Rappelons-nous le jour 10 : j'avance, je recule. En expérimentant les différents outils de cet ouvrage, vous devenez vous-même un futur optimaliste, notamment en acceptant l'idée de tenter des choses différentes dans votre vie, dans un but bien précis. Cela ne veut pas dire que vous réussirez tout de suite à gérer votre stress de façon optimale... Vous ferez de votre mieux pour le gérer en acceptant la réalité, en composant avec elle. Devenir optimaliste, selon Tal Ben-Shahar, « en tant qu'idéal n'est pas un rivage lointain où accoster un jour mais plutôt une étoile qui nous guide en demeurant infiniment hors de portée ». Comme le dit également Carl Rogers, le père de la thérapie humaniste, « une vie pleine est un processus, ce n'est pas un état. C'est une direction que l'on prend, ce n'est pas une destination à laquelle on arrive ».

Nul n'est perfectionniste ou optimaliste à 100 %. Nous pouvons être dans certains domaines plus perfectionnistes que dans d'autres. Néanmoins, la différence majeure entre les deux est que la peur de l'échec est la force motrice du perfectionniste. Cette force le guide afin de ne pas tomber, trébucher ou s'écarter de son but. Il peut faire un effort titanesque pour réussir à faire rentrer la réalité dans sa grille de lecture de la vie mais c'est là que les problèmes commencent.

C'est donc en modifiant le type et le contenu de vos pensées automatiques que vous pouvez diminuer le perfectionnisme. En effet, modifier vos attentes, vos croyances négatives et vos anticipations vous permettra d'avoir une vision plus réaliste de vos attitudes. Voici quelques pistes :



Exercice du jour

Un processus parfaitement imparfait

Essayez de suivre ce processus d'interrogation et d'action sur votre désir de perfection.

- **Confrontez...** la validité logique de vos pensées perfectionnistes par des questions telles que : « Qu'est-ce que cela implique de ne pas être parfait ? », « Quelle est la pire chose qui pourrait m'arriver ? ».
- **Démystifiez...** certaines peurs irréelles ou irréalistes, réactions anxieuses et leurs conséquences.

- *Testez l'hypothèse suivante* : inscrivez vos prédictions quant à la réalisation d'un événement que vous craignez. Analysez ensuite la confirmation ou l'infirmité de ces craintes.
- *Réattribuez les responsabilités...* Certains événements sont inévitables et nous n'avons parfois pas de véritable contrôle sur eux. Faites bien la différence entre vous surresponsabiliser pour des situations incontrôlables, et exercer votre influence de façon responsable dans les situations qui dépendent de vous.
- *Rédigez...* les bénéfices et les inconvénients d'être perfectionniste.
- *Prenez des risques* : commencez par penser à la chose que vous aimeriez faire mais que vous hésitez à entreprendre par peur de ne pas y arriver. Cherchez à sortir de votre zone de confort en relativisant les risques d'un échec.
- *Sollicitez...* l'aide des autres : demandez aux autres ce qu'ils pensent de vos actions, et reconnaissez vos erreurs si ça ne se passe pas comme vous le souhaitez. Félicitez-vous quand cela fonctionne.
- *Autorisez-vous...* à enquêter sur vos propres erreurs : décrivez une situation où vous avez échoué et réfléchissez aux aspects positifs de cet échec, à distance.

L'optimaliste n'aime pas non plus manquer son coup, mais comprend que c'est parfois nécessaire et que c'est le seul moyen d'apprendre. Son parcours est alors imaginé comme une spirale, quelque peu accidentée, où dévier ne devient pas si catastrophique que cela et ne le terrorise pas nécessairement. L'échec peut être cuisant mais l'optimaliste sait en émerger en prenant le temps de digérer et de comprendre les causes. Il sait aussi qu'il y aura des détours, parfois agréables, parfois souhaitables, parfois non ! Son approche est plus complexe, nuancée et adaptable : il recherche des bénéfices éventuels et s'ouvre aux opinions extérieures en apprenant à partir de l'échec. Comme vous avez pu le voir à mi-parcours de ce programme, lorsqu'il y a changement, les revers, contretemps, imprévus et difficultés font partie du processus. Un optimaliste sera donc susceptible d'accueillir ce changement plus positivement qu'un perfectionniste. Ce dernier ne se concentrera pas sur le chemin pour aller d'un point A à un point B afin d'atteindre son but parce que, pour lui, le processus n'a pas de signification : il n'y voit qu'une succession d'obstacles à franchir pour aller jusqu'à ce fameux point B. La vie devient une lutte, une compétition. Il voit alors son parcours, dans une attitude plutôt

défensive, tatillonne, dure voire rigide (« c'est tout noir ou tout blanc, pas de nuance... »).

J'ARRÊTE DE...
STRESSER !

Considérez ceci : « L'échec est une option ! » Dans le cas contraire, vous n'avez deux vérités concernant votre vie :

- la première : nous ne sommes pas parfaits !
 - la deuxième : au bout du compte, nous n'avons pas le contrôle sur tout !
- Lorsque nous obéissons aux lois du perfectionnisme, nous sommes vite contaminés par le virus du doute, du manque de confiance qui dévore petit à petit nos talents et notre vie. Lorsque nous obéissons à ces lois (*failure is no option !*), nous pensons que nous n'avons pas d'alternatives pour être valables en tant que personnes. Et puisque nous ne sommes effectivement pas une mère parfaite, un collaborateur impeccable ou un ami sans faille, nous devenons condamnables, et alors nous ne méritons finalement pas l'amour, notre poste ou simplement la vie que l'on a. On note souvent chez les perfectionnistes une image de soi dégradée, du stress, de l'anxiété et de la procrastination, entre autres.

Difficile de faire face à cela lorsque l'on a composé avec la quête du perfectionnisme une grande partie de sa vie...

La loi des 80/20

Nous avons vu dans la journée consacrée à la gestion du temps, cette règle essentielle du 80/20 de l'économiste V. Pareto qui expliquait déjà à l'époque qu'environ 20 % des pays détenaient 80 % des richesses. Cette règle a de multiples applications. Je pourrais ainsi faire 80 % d'un travail en 30', ce qui sera très souvent suffisamment bon alors que les 20 % restants pourront me prendre trois heures supplémentaires, pour une valeur ajoutée très limitée. Vous pouvez réfléchir à l'application de cette loi dans votre vie. Dans quels domaines aimeriez-vous en faire moins ? Et dans quels domaines souhaiteriez-vous investir ce temps ?

Avec un peu de patience, vous obtiendrez « un peu plus de vous », c'est-à-dire un plus d'authenticité dans vos choix de travail, vos choix amoureux. Vous remarquerez plus de liberté dans vos mouvements, plus d'enthousiasme, plus de prises de risque et plus d'erreurs aussi, proportionnellement. En compensation, vous obtiendrez plus de sève.

Bienveillance vs perfectionnisme

Derrière le perfectionnisme, bien sûr, se cache une peur : celle d'exposer nos faiblesses, nos failles. Comme dit Leonard Cohen, « Il y a une fissure, une fissure dans tout. C'est comme cela que la lumière rentre ». Les imperfections deviennent notre marqueur personnel de réalisations.

Certains chercheurs se sont penchés sur un système interne que chaque individu peut développer et qui apporte apaisement et sentiment de sécurité interne. Ce système, naturel chez l'être humain, peut être entraîné, comme le prouve une étude de Kelly, Zuroff et Shapira (2009). Ces chercheurs ont assigné de façon aléatoire 75 personnes souffrant d'acné à l'une des trois conditions suivantes : exercice d'autocompassion apaisante (à l'aide de l'imagerie mentale et du discours intérieur), résistance à l'autodénigrement (imagerie mentale) et un troisième groupe de contrôle (sur liste d'attente) sur une période de deux semaines. Le premier groupe a rapporté une diminution du sentiment de honte, de stress, un meilleur fonctionnement social et une amélioration des symptômes d'acné comparativement au groupe de contrôle. Le deuxième groupe a eu des résultats sensiblement identiques, néanmoins avec plus d'autocritique au début de l'étude.

Cette étude nous montre que l'autocompassion peut promouvoir des changements bénéfiques accompagnés de comportements d'autorégulation. Ce changement est dû à la réduction des états émotionnels négatifs et à l'autodénigrement. Les individus qui se sont entraînés à l'autocompassion réagissent mieux aux événements stressants et sont plus enclins à prendre soin d'eux.

Il semble intéressant d'ajouter un point important : dans les moments difficiles, l'autocompassion paraît plus utile que l'estime de soi. Selon le psychologue Mark Leary, « l'autocompassion nous aide à ne pas rajouter une strate d'auto-incrimination par-dessus les tracasseries dont nous sommes déjà affligés. Si nous apprenons seulement à être mieux dans notre tête, mais en continuant à nous autoflageller quand nous échouons ou quand nous nous trompons, nous ne pourrions pas faire face à la détresse sans nous mettre aussitôt sur la défensive ».

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

JOUR 19

20

21

Le pouvoir de la vulnérabilité

J'ARRÊTE DE...
STRESSER !

La psychologue Brené Brown a passé les dix dernières années à étudier la notion de vulnérabilité chez l'humain. Elle présente d'ailleurs cette vulnérabilité comme une vraie force et non pas comme un indicateur de faiblesse. Se montrer vulnérable est, pour certaines personnes, tout simplement inenvisageable. Elles préfèrent cacher leur honte, leur peur, assumer plus de choses qu'elles ne le devraient dans leur vie personnelle ou professionnelle. Bien sûr, tout cela génère inévitablement de la souffrance : nous nous déconnectons des autres, de nous-mêmes, et lorsque nous pensons bien faire en nous déconnectant de notre peur, nous anesthésions la joie, la gratitude et le bonheur.

Le message de Brené Brown sur la vulnérabilité est :

- notre vulnérabilité est le meilleur et plus fiable indicateur de courage ;
- la vulnérabilité est la source de l'innovation, de la créativité et du changement.

Lorsque nous nous montrons vulnérables, nous devenons authentiques, la confiance nous gagne, l'humilité et l'empathie dont nous faisons preuve profitent à tout le monde. Nos relations s'enrichissent, notre qualité de vie et notre estime de nous-mêmes aussi !

Nous verrons dans le chapitre suivant l'importance de l'estime de soi, mais n'oublions pas que notre société occidentale a beaucoup misé sur cette notion au détriment de l'autocompassion, qui est pourtant un élément clé de notre bien-être.

Et vous d'ailleurs, faites-vous preuve de compassion envers vous-même ? Dans quels domaines êtes-vous plus compatissant ? Dans quels domaines pourriez-vous être plus indulgent ?

À méditer



pour la nuit

- ✓ Le perfectionnisme n'est pas inné : il est issu d'une croyance qui nie la réalité de l'échec et de la douleur, ce qui génère beaucoup d'insatisfaction.
- ✓ Il est plus opérant de s'accepter dans ses imperfections, de tirer les leçons de ses échecs et de tenter de façon pragmatique d'être plus souple face aux aléas de l'existence.
- ✓ Pour faire face au perfectionnisme, vous devez démystifier l'idée qu'être imparfait est la pire chose qui puisse vous arriver car c'est le contraire : prenez conscience des bénéfices de votre perfectionnisme, mais aussi de ses inconvénients majeurs.
- ✓ Comportez-vous plutôt en « optimaliste » : prenez des risques, sortez de votre zone de confort et acceptez d'échouer, si nécessaire, pour atteindre vos buts.
- ✓ Cultivez la bienveillance pour vous-même. Remplacez l'autoflagellation par un dialogue interne plus compréhensif et sécurisant vis-à-vis de vous-même.



Aller plus loin

- Achor S., *Comment devenir un optimiste contagieux*, Belfond, 2012.
- Domar A., *Être heureux sans être parfait*, Marabout, 2008.
- Ben-Shahar T., *L'Apprentissage de l'imperfection*, Belfond, 2011.



“ Ce que tu disais hier, Sandrine, sur la nécessité de s'accepter imparfait résonne en moi... Je trouve que beaucoup de stress survient par manque de bienveillance ou d'estime de soi (toi tu dirais « compassion » ou « amour » mais ça fait un peu truc de fille). Je le vis comme une croyance insuffisante dans ma capacité à gérer les choses, parfois le sentiment que je ne suis pas assez bon, que d'autres font mieux que moi, que je ne suis pas à la hauteur... Le pire, c'est que certaines personnes me trouvent arrogant... S'ils savaient... Je pense à ce mot de Goethe : « C'est une grande faute de se croire plus que l'on est, et de s'estimer moins qu'on ne vaut. » Tu veux bien, Sandrine, me redire de temps en temps que je suis quelqu'un de bien ? ”

JOUR 20

Je m'aime donc je suis

Sans l'estime de soi, il est bien difficile de prendre toute sa place, de se faire voir et entendre. Définie comme le jugement ou l'évaluation que l'on fait de soi-même et de sa valeur personnelle, elle indique dans quelle mesure nous nous croyons capables, valables, importants, selon des normes personnelles. C'est donc une valeur profondément subjective. Disons, la réputation que l'on a auprès de soi. Les études montrent que les personnes qui ont conscience de leur propre valeur créent des liens avec les autres de façon plus authentique. Le courage (étymologiquement « cœur ») de se révéler aux autres s'appuie sur cette estime de soi, sur le sentiment d'être valable, accepté, tout en se sachant, comme nous l'avons vu au jour précédent, imparfait.

Des puces et des éléphants

Connaissez-vous les cirques de puces ? Ce sont des spectacles montés sur de petites scènes où des puces, après une période de dressage, sont capables d'accomplir des exercices tout simples. Il faut savoir que l'étape initiale de l'entraînement de ces puces consiste à les dissuader de sauter, pour pouvoir les manipuler facilement afin qu'elles puissent exécuter correctement leurs numéros au cours du spectacle. Mais comment fait-on pour persuader une puce d'abandonner l'habitude profondément enracinée de sauter, s'il est impossible de communiquer avec elle pour lui en transmettre l'idée ? Le procédé est très simple : on enferme les puces dans des récipients de verre plats, à l'intérieur desquels elles sont libres de sauter à leur guise. Mais, évidemment, chaque saut représente pour elles un terrible choc. Finalement, arrive un moment où, à force de se cogner, les puces comprennent qu'elles doivent arrêter de sauter.

En Inde, on attache le bébé éléphant à un piquet de couleur au moyen d'une corde. Une fois devenu adulte, l'éléphant restera attaché à ce piquet de couleur par une corde de même grosseur, alors qu'il serait capable, si on l'attachait avec une chaîne à un arbre, de le déraciner en tirant sur les maillons de fer qui le relient à lui.

L'être humain peut fonctionner d'une façon similaire. Nous apprenons des choses sur nous-mêmes étant enfants, qui persistent à l'âge adulte. Même si cela n'est pas la vérité, nous agissons comme si cela était vrai. Fort heureusement, nous avons la capacité de changer et de faire des choix plus en conscience. Nous pouvons apprendre à nous percevoir différemment, à nous juger positivement, si cela n'a pas été le cas jusqu'alors et de nous donner de la valeur : c'est ce que l'on appelle une bonne estime de soi !

Que fait le concept d'estime de soi dans un programme de gestion du stress ? C'est simple : avoir une estime de soi solide fait peser la balance très positivement puisque la valeur que l'on s'accorde peut modifier notre manière de faire face aux facteurs stressants. Les études menées concernant la relation entre le stress et l'estime de soi ont démontré une corrélation positive des deux facteurs, comme le témoigne l'étude du psychologue Reda Abouserie (1984) qui a démontré que les étudiants ayant une meilleure estime de soi étaient capables de mieux gérer leurs stress liés à leur nouvelle vie universitaire (étudier de façon autonome, gérer un budget, faire face à des responsabilités variées, etc.).



Testez-vous

Évaluer l'estime de soi

Vous trouverez ci-dessous l'échelle d'estime de soi créée en 1965 par Morris Rosenberg, un sociologue américain. Cette échelle est très utilisée pour une évaluation du niveau global d'estime de soi. Pour chacune des affirmations suivantes, indiquez à quel point celle-ci est vraie pour vous en encerclant le chiffre approprié de 1 (tout à fait en désaccord) à 4 (tout à fait d'accord) :

	Tout à fait en désaccord	Plutôt en désaccord	Plutôt en accord	Tout à fait d'accord
	1	2	3	4
Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre				
Je pense que je possède un certain nombre de qualités				
Tout bien considéré, je suis porté à me considérer comme un raté				
Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens				
Je sens peu de raisons d'être fier de moi				
J'ai une attitude positive vis-à-vis de moi-même				
Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi				
J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même				
Parfois je me sens vraiment inutile				
Il m'arrive de penser que je ne suis bon à rien				

Additionnez vos scores aux questions 1, 2, 4, 6 et 7. Pour les questions 3, 5, 8, 9 et 10, la cotation est inversée (c'est-à-dire qu'il faut compter 4 si vous entourez le chiffre 1, 3 si vous comptez le chiffre 2, etc.). Faites ensuite le total de vos points ; vous devez obtenir un score entre 10 et 40 :

si vous obtenez un score inférieur à 31, votre estime de vous est faible et un travail dans ce domaine semble nécessaire ;
si vous obtenez un score entre 31 et 34, votre estime de vous est moyenne ; certains domaines seraient peut-être à travailler ;
si vous obtenez un score compris entre 34 et 39, votre estime de vous est haute.

Comment améliorer son estime de soi ?

J'ARRÊTE DE...
STRESSER !

Notre bien-être, notre qualité de vie et nos relations interpersonnelles sont fortement conditionnés par l'estime que nous nous portons. Rosenberg avait décrit plus précisément l'estime de soi comme une attitude évaluative envers soi : « L'estime de soi est une attitude positive ou négative envers un objet particulier, à savoir soi... Une haute estime de soi exprime le sentiment qu'on est "suffisamment bien". L'individu sent simplement qu'il est une personne de valeur ; il se respecte lui-même pour ce qu'il est, mais il ne reste pas en stupéfaction vis-à-vis de lui-même ni n'attend des autres qu'ils restent stupéfaits par lui. Il ne se considère pas nécessairement lui-même comme supérieur aux autres. »

Être suffisamment bien, être satisfait de soi, mais comment peut-on contribuer à une meilleure estime de nous-mêmes ?

Mieux se connaître

La première règle en matière d'estime de soi est de se connaître et d'être capable d'identifier ce que l'on aime et ce que l'on n'aime pas chez soi. Il faut pouvoir parler aussi bien de ses échecs que de ses réussites, de ses défauts et de ses qualités. Se connaître est déjà une bonne chose, mais s'accepter est tout aussi important. Pour cela, il faut pouvoir assumer en totalité l'être que nous sommes. Nous ne cherchons pas à être comme ceci ou comme cela, mais une personne qui colle à ses valeurs et qui cherche à être bien « dans ses baskets ».



Exercice du jour

Qui suis-je ?

Voici un petit exercice pour mieux vous appréhender. Cochez les adjectifs qui vous correspondent.

Traits		Traits		Traits	
Optimiste		Évasif		Amical	
Conformiste		Calme		Impressionnable	

Traits		Traits		Traits	
Franc		Mature		Logique	
Honnête		Réaliste		Manipulateur	
Humble		Affirmatif		Modeste	
Réservé		Insouciant		Objectif	
Stable		Alerte		Observateur	
Curieux		Déterminé		Émotionnel	
Indépendant		Frivole		Passif	
Méthodique		Exigeant		Plaisant	
Expressif		Impatient		Patient	
Idéaliste		Jaloux		Fier	
Impulsif		Irritable		Radical	
Minutieux		Fiable		Rigide	
Généreux		Ouvert		Sentimental	
Responsable		Joyeux		Timide	
Sociable		Bon cœur		Compréhensif	
Sympathique		Imaginatif		Tenace	
Aventureux		Maladroit		Vulnérable	
Ambitieux		Sensible		Gentil	
Autoritaire		Solitaire		Courageux	
Sûr de soi		Renfermé		Artistique	
Obéissant		Souriant		Désordonné	
Chaleureux		Attentionné		Accueillant	
Confiant		Déterminé		Sincère	
Conscientieux		Discipliné		Débrouillard	
Nerveux		Serviable		Réfléchi	
Dynamique					

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

JOUR 20

21

Apprendre à mieux se connaître, c'est apprendre à regarder la réalité de notre personnalité et de nos comportements de façon totalement honnête. Reprenez ce que vous avez coché et tentez de faire le lien avec différentes situations passées. Le mettre par écrit peut vous apporter un éclairage sur les situations dans lesquelles vous êtes plus à l'aise et où votre personnalité peut s'épanouir.

Se fixer des objectifs

Le meilleur moyen de prendre conscience de son potentiel, comme vous avez pu le voir jusqu'ici, est d'accomplir un défi quelconque. Il n'est pas rare que les gens qui ont une bonne estime de soi se fixent de petits objectifs régulièrement : faire un footing une fois par semaine, entreprendre une nouvelle activité... peu importe, la vie quotidienne nous fournit suffisamment d'occasions pour nous fixer des objectifs, des défis, parfois très modestes. Votre défi, à travers ce livre, est de mieux gérer votre stress, d'avoir une vie plus proche de vos besoins et de vous engager à cela. Le fait de pouvoir réaliser quelque chose de nouveau est très valorisant et permet de déclencher tout un processus. N'attendez pas d'être motivé : allez-y, commencez !

Apprécier ce que nous sommes

Lorsque vous avez entre vos mains un billet de 50 euros, vous pouvez le froisser, le mettre en boule, le plier en dix... il maintiendra sa valeur, sauf si vous le déchirez. C'est un peu le même principe pour l'estime de soi et la reconnaissance de sa valeur personnelle. En naissant, vous avez acquis un capital valeur qui fait de vous une personne unique. Alors soyez conscient que vous êtes cette personne.



Exercice du jour

Prendre soin de soi

Fermez les yeux et imaginez l'être qui vous est le plus cher au monde, exprimez-lui ce que vous aimez chez lui... Remarquez-vous à quel point il est simple de le faire pour quelqu'un d'autre ?

À présent, fermez les yeux et exprimez dans votre tête ce que vous aimez en vous, vos qualités et vos points forts. Maintenant, allez devant un

miroir et exprimez à voix haute ce que vous aimez en vous. Essayez de pratiquer cet exercice régulièrement, avec beaucoup de bienveillance : ce que vous exprimez affecte très positivement votre perception de vous-même, et par conséquent, votre estime de vous-même. Ne vous laissez pas rebuter par la gêne que vous pourriez ressentir, il est souvent difficile d'être gentil avec soi-même.

Une autre stratégie consiste à accepter les compliments de façon très sincère et authentique. Les compliments peuvent nous mettre mal à l'aise. Dans ces moments-là il est fréquent de dévaloriser les compliments (« C'est trois fois rien... », « Tu es trop gentil de dire cela... »). Acceptez les compliments qui mettent en valeur vos points forts et vos capacités.

Rechercher des liens positifs

Entourez-vous des bonnes personnes, celles qui vous font du bien. Le soutien social est un élément primordial de l'estime de soi et de la gestion du stress. Il est salubre d'avoir une bonne connexion avec les autres, même si votre entourage est restreint. Cherchez des relations qui vous procurent le sentiment d'être aimé et d'être aidé. Cela aura un impact sur vous, car ce sentiment d'appartenance vous valorisera, dans les deux sens. Voici quelques pistes qui contribuent à une relation proche et durable : des intérêts communs – loisirs, activités récréatives –, un équilibre dans vos besoins respectifs d'indépendance et de rapprochement, l'acceptation et le soutien mutuel de votre croissance personnelle, de vos défauts et de vos faiblesses respectives, le partage de vos sentiments et de vos émotions, des gestes affectueux, une solide communication et une confiance mutuelle, des valeurs et des besoins communs.

S'affirmer

Comme nous l'avons vu précédemment, s'affirmer est un excellent moyen d'éviter les stress superflus. Pour avoir des rapports sains et positifs avec les autres nous devons pouvoir exprimer ce que l'on pense, ce que l'on veut, ce que l'on ressent, tout en respectant ce que l'autre pense, veut et ressent. L'estime de soi est directement liée à l'amour que l'on a pour soi et au respect que l'on se porte. L'affirmation de soi est une porte grande ouverte sur le respect : nous avons le droit de contredire l'autre, de répondre, de refuser, de demander... Par conséquent, en ayant une faible estime de soi, ou en étant trop sensibles au rejet, nous n'osons pas être authentiques. Apprendre à vous affirmer augmentera votre estime

de vous-même, votre confiance en vous et améliorera votre conscience personnelle.

J'ARRÊTE DE...
STRESSER !

Avoir une attitude propice à l'estime de soi

Une bonne estime de soi commence par un principe fondamental : ne vous rabaissez pas ! Vous avez le droit de faire des erreurs, mais au lieu de vous critiquer prenez le temps d'examiner ce que vous avez fait, ce que vous avez appris, ne vous punissez pas ! *A contrario*, apprenez à vous récompenser avec de petites choses très simples : une soirée détente, un bon repas, une musique relaxante... Considérez l'épisode comme une bonne source d'information sur les choses que vous avez encore à apprendre. Il faut être capable de les assumer et de les changer.

Être persévérant

Prenez un engagement envers vous-même, malgré les obstacles, sentez le désir en vous de réussir. Soyez tenace ! La réussite qui accompagne une telle attitude nous permet d'avoir la certitude que le succès obtenu est la conséquence de nos efforts. Votre estime de vous-même appréciera ce cadeau.

Prendre des risques

Cette idée n'est pas nouvelle pour vous : relevez des défis ! Entraînez-vous à sortir de votre zone de confort et ne cherchez pas la sécurité et l'aisance à tout prix. Cette attitude peut vous limiter dans votre potentiel à concrétiser des choses. Tentez, expérimentez, prenez le risque de déplaire et de perdre la face : c'est un excellent vaccin contre l'incertitude et la peur de l'échec. Gardez en tête ce mot de Bill Crosby : « Je ne connais pas la clé du succès, mais la clé de l'échec est d'essayer de plaire à tout le monde. »

Éviter les pièges de la comparaison

C'est une tentation, elle peut se présenter à vous. Acceptez-la comme une pensée qui traverse votre esprit, mais surtout tentez de ne pas vous laisser aspirer par elle. Si vous devez absolument vous comparer, soyez réaliste et juste dans votre comparaison : avez-vous tous les faits ou seulement une vision partielle de la personne ou de la situation ? L'herbe est-elle nécessairement plus verte ailleurs ?

Être attentif au bavardage interne

« C'est inutile... à quoi bon ? », « ça ne marchera pas... ». C'est le moment de faire le point : cette pensée est-elle réaliste ? Est-ce qu'elle m'aide à me sentir mieux ? À aller de l'avant ? À faire face à la situation ? Est-ce que les autres auraient le même type de pensée que moi face à cette situation ? Si la réponse est non, vous savez que d'autres réponses plus constructives et bienveillantes existent. Oui, vous pouvez réussir aussi bien que la plupart des gens.

À méditer



pour la nuit

- ✓ L'estime de soi est l'évaluation que l'on fait de sa valeur personnelle.
- ✓ Avoir une bonne estime de soi peut non seulement modifier notre manière de faire face au stress, mais améliorer de façon générale notre bien-être, notre qualité de vie et la qualité de nos relations interpersonnelles.
- ✓ Apprendre à se connaître et à être capable d'identifier ce que nous aimons et ce que nous n'aimons pas est le premier pas vers la construction d'une bonne estime de soi.
- ✓ L'amélioration de l'estime de soi passe par la fixation d'objectifs, l'appréciation de ce que nous sommes, la recherche de relations positives, la comparaison juste et réaliste avec les autres et l'affirmation de soi.



Aller plus loin

- André C., *Imparfais, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi*, Odile Jacob, 2006.
- André C., Lelord F., *L'Estime de soi*, Odile Jacob, 2^e édition, 2007.



“

— Pierre, ça y est, on y arrive !

— Oui, Sandrine, j'ai l'impression qu'on a commencé ce programme il y a une éternité... Rassure-moi, tu n'as pas tout fait, hein ?

— Bien sûr que non, pas plus que toi d'ailleurs... mais on a fait de notre mieux, non ? Y a du boulot pour un moment, là !

— Oui, c'est la fin mais c'est vraiment le début en fait...

— Arrête de stresser !... On est en chemin... et la route est déjà un peu différente, non ? ”

JOUR 21

Bilan du programme

Eye of the tiger

Rocky est né à New York en 1946 au sein d'une famille modeste, d'un père coiffeur d'origine italienne, Frank Stallone, et d'une mère, ancienne danseuse. La famille était tellement pauvre que sa mère a dû le mettre au monde à l'entrée d'une école, à l'aide d'un étudiant. Cet accouchement fut si difficile qu'il causa à l'enfant une paralysie de la partie droite du visage. Malgré son handicap, le jeune Sylvester rêvait de devenir une star de cinéma. Mal aimé par son père, turbulent (il a été renvoyé de 14 écoles différentes), ses camarades de classe l'élisent alors comme « le plus susceptible de finir sur la chaise électrique ». Il enchaîne les emplois précaires mais réussit à étudier l'art dramatique à Miami, puis revient à NYC où il tente de percer à Broadway. À ce moment de sa vie, alors qu'il est marié, sa femme lui demande de trouver un vrai job au lieu de se consacrer à « son rêve complètement stupide ». Ce à quoi il répondra : « Si je trouve un autre job, je vais perdre la seule chose qu'il me reste, la soif de réussir et je serai en train de vendre mon rêve à quelqu'un d'autre. »

Pendant ces années difficiles, Sylvester Stallone réfléchit au scénario de *Rocky*, l'histoire d'un boxeur paumé qui se voit offrir la chance de sa vie le jour où le champion du monde de boxe lui propose de l'affronter sur le ring. Il écrit le script du film en 84 heures d'affilée. Persuadé que le rôle de Rocky Balboa pourra faire basculer sa vie, il refuse de vendre le script s'il n'a pas la garantie de jouer le premier rôle. Les difficultés financières étaient pourtant bien présentes. Stallone s'est vu obligé de vendre son chien pour 50 dollars afin d'acheter de quoi manger. Pourtant, les producteurs étaient prêts à faire monter les enchères pour acheter le script, mais ne souhaitaient pas que Stallone incarne le premier rôle du fait de son

manque d'expérience. Ils pensaient à Burt Reynolds ou Robert Redford. Stallone, malgré le million de dollars proposé, refusa et ne changea pas de position. Il finit par avoir gain de cause, mais pour une somme beaucoup plus faible (35 000 dollars) pour un film, réalisé en 1976 par John Avildsen. Stallone réalisa un exploit : le film fut bouclé en un mois avec un budget dérisoire. À l'image du personnage, il se retrouve propulsé sur le devant de la scène, star d'un film à succès (171 millions de dollars de chiffres d'affaires et 10 nominations aux oscars).

Et vous ?

Cette histoire représente celle d'un homme « normal » qui s'affirme et se réalise à force de courage et d'une chance qu'il a su saisir. Stallone était convaincu de sa propre réussite. Il avait en lui une foi inébranlable (il en fallait d'ailleurs pour certains films qu'il a osé faire !) et savait qu'il pouvait trouver sa voie... Il vous appartient, seul, de vous construire et de vous responsabiliser pour votre réussite...

Maintenant que nous sommes venus à bout de ces 21 jours, la question reste en suspens : avez-vous envie de réussir ? Autrement dit, avez-vous envie d'agir de votre mieux pour faire de cette gestion du stress une façon de vivre ?

Réfléchissez à la notion d'étapes intermédiaires entre votre point de départ et votre objectif. Celui-ci doit être concret, clair et précis, formulé de façon affirmative, il doit dépendre entièrement de vous, être réalisable et mesurable. Pour finir il doit être écologique, c'est-à-dire qu'une fois que vous l'aurez atteint, vous aurez retrouvé un point d'équilibre. Demandez-vous aussi s'il y a un inconvénient à atteindre votre objectif, pour évaluer les peurs et résistances qui sont en vous et se dressent devant cet objectif.

Mon objectif est :

Ce que j'ai le plus apprécié dans le programme a été :

.....

.....

Ce qui me semble le plus difficile à mettre en place est :

.....

Après avoir terminé ce programme je m'engage à :

.....

régulièrement.

Ne confondez surtout pas les moyens et les objectifs. L'objectif peut être « m'épanouir au travail sans stress et avec plaisir », mais si le moyen est « se tuer à la tâche 12 heures par jour », est-ce que cela a du sens ? Donc, comment voulez-vous réussir ?

Dans ce programme, certaines choses sont plus simples à mettre en place que d'autres, vous l'avez déjà constaté. Ramenez la réussite à vous-même, en étant proche des différents principes de réalité, de vos valeurs et de vos besoins, pas de ceux des autres. Si le stress avait fini par envahir votre vie, c'est évidemment parce qu'une de ces trois choses, voire les trois, étaient négligées.



Exercice du jour

Dernier exercice pour la route

Maintenant, prenez le temps de vous imaginer en train de réussir votre challenge... Fermez les yeux et imaginez-vous dans un an, cinq ans et pourquoi pas dix ans.

- Comment cela se passe pour vous ?
- Que faites-vous ?
- Qu'arrivez-vous à faire le mieux ?
- Avec qui êtes-vous ?
- À quel endroit ?
- Y a-t-il une odeur ou une image qui est associée à cette visualisation ?
- N'ayez pas de retenue, pas de limites : soyez ambitieux, ne vous empêchez pas de rêver...

Ce livre n'est que le premier pas d'un long voyage. Un voyage progressif et pacifique vers la gestion du stress. Rappelez-vous qu'il peut parfois

ressembler à un voyage sur une autoroute : malgré le chemin balisé et prédéterminé pour arriver jusqu'à destination, vous êtes distrait et vous dépassez la bretelle de sortie en vous éloignant de votre route. Dans cette situation précise, que feriez-vous ? Comme la plupart des gens, vous rebroussez chemin et vous tentez de récupérer la bonne sortie, tout naturellement.

Alignez par conséquent ce que vous voulez accomplir : les objectifs avec les moyens et agissez ! Dans le cas contraire, cela ne dépassera pas le stade du rêve, sinon du fantasme. N'oubliez pas de célébrer vos réussites et soyez enthousiaste car il est important de tourner son regard vers ce qui marche bien, ce qui a été bien réalisé. Cela nous aide à ancrer véritablement nos réussites. Marquez vos accomplissements importants : faites la fête pour célébrer votre challenge de 21 jours de gestion du stress !

La réussite se construit petit à petit, en testant ce qui fonctionne bien pour vous et ce qui fonctionne moins bien, en avançant lentement et en vous préparant. La réussite demande du travail et de la persévérance car, au fond, elle est la somme de tout petits efforts, répétés jour après jour.





Dernier quiz !

1. **La psychologie positive peut se définir comme :**
 - a. une réflexion scientifique sur le fonctionnement humain optimal.
 - b. un procédé d'investigation des processus psychiques.
 - c. l'exploration de l'inconscient.
2. **Pour augmenter son bien-être, Martin Seligman suggère des vies tournées vers :**
 - a. plus d'engagement et de sens.
 - b. plus de plaisir et d'argent.
 - c. plus de loisir et moins de travail.
3. **Le sucre...**
 - a. un vrai carburant pour le stress.
 - b. un réconfortant sans risque lors de périodes difficiles.
 - c. augmente les niveaux de neurotransmetteurs dans le cerveau.
4. **Le tryptophane se trouve :**
 - a. dans les protéines et produits laitiers.
 - b. dans les légumes verts essentiellement.
 - c. dans les céréales complètes.
5. **L'activité physique a un effet cliniquement bénéfique sur le stress :**
 - a. au bout de 30 minutes, à raison de trois fois par semaine.
 - b. à raison d'une séance de deux heures par semaine, indépendamment de la répartition du temps.
 - c. dès les cinq premières minutes.
6. **L'activité physique libère :**
 - a. des endorphines.
 - b. le cortisol.
 - c. le tryptophane.
7. **Les anxiolytiques ont pour effet :**
 - a. de réguler l'humeur.
 - b. de calmer l'anxiété.
 - c. de guérir le stress.
8. **Les solutions alternatives aux médicaments psychotropes :**
 - a. n'ont aucune valeur scientifique à ce jour.
 - b. ne sont pas aussi efficaces.
 - c. offrent des résultats très intéressants, appuyés par des études sérieuses.

9. **Le perfectionniste :**

- a. n'est jamais satisfait et place toujours la barre très haut.
- b. est ancré dans la réalité et tire les leçons de ses échecs.
- c. accepte les contretemps... avec grâce.

10. **Dans la loi de Pareto :**

- a. 80 % des pays détiennent 20 % des richesses.
- b. 20 % des effets sont le produit de 80 % de causes.
- c. 80 % des réalisations nécessitent 20 % de l'effort total.

11. **L'estime de soi est :**

- a. l'évaluation que l'on fait de sa valeur personnelle.
- b. la capacité à avoir le meilleur sur les autres.
- c. très fluctuante dans le temps.

12. **L'amélioration de l'estime de soi :**

- a. est très difficile car tout se joue avant 6 ans.
- b. repose sur une plus juste appréciation de qui nous sommes et la recherche de relations positives.
- c. dépend de la comparaison avec autrui.

13. **La citation fétiche de Rocky est :**

- a. « The eye of the tiger. »
- b. « Adriaaaaaaaaaan ! »
- c. « Yes I can ! »

Réponses

1. a 2. a 3. a 4. a 5. a 6. a 7. b 8. b 9. c 10. a 11. c 12. b 13. b

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

JOUR 21

J'ARRÊTE DE...
STRESSER !

MON CARNET DE BORD

Semaine 1

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'ARRÊTE DE...
STRESSER !

Semaine 2

16 horizontal dotted lines for writing.

Semaine 3

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

This image shows a full page of white paper with horizontal blue dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

INDEX

des auteurs

- Abouserie Reda, 182
Achor Shawn, 171
Ashton Heather, 164
Bandura Alberto, 83
Beck Aaron, 33
Ben-Shahar Tal, 80, 172, 174
Brown Brené, 178
Burns David, 172
Creswell John, 68
Damasio Antonio, 45
Darwin Charles, 42
DiClemente Carlo, 81
Ellis Albert, 36
Ellsberg Daniel, 74
Evans Simon, 123
Ilardi Stephen, 139, 140, 141
James William, IX
Kabat Zinn Jon, 112, 113
Kahneman Daniel, 73
Leary Mark, 177
Maltz Maxwell, X
Meichenbaum Donald, 34
Mezernich Michael, 123
Morris Jeremy, 148
Murakami Haruki, 147
Nardone Giorgio, 67
Prochaska James, 81
Rogers Carl, 174
Rosenberg Marshall, 184
Schwartz Jeffrey, 122
Seligman Martin, 129, 133, 135
Selye Hans, VIII, 3
Servan-Schreiber David, 140
Sherman Gary, 68
Trautmann Stefan, 76
Zenasni Franck, 74

INDEX

des notions

A

acceptation, 47, 67, 68, 71, 81, 84, 95, 187
activité physique, 77, 96, 123, 140, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 154, 155, 156, 159
adrénaline, 5, 10, 101, 162
affirmation de soi, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 97, 98, 99, 187, 189
agenda, 106
alimentation, 10, 123, 137, 138, 140, 141, 142, 144, 145, 168
antidépresseur, 148, 161, 162, 163, 164, 165, 168, 169
autocompassion, 177, 178
aversion au risque, 73

B

benzodiazépine, 162, 163, 164, 167, 169
bien-être, IX, 28, 46, 70, 89, 107, 121, 122, 129, 130, 131, 134, 138, 149, 154, 159, 166, 178, 184, 189
bienveillance, 81, 87, 95, 113, 177, 179, 187
bonheur, 130, 131, 171, 178

C

cerveau, IX, 9, 45, 114, 119, 120, 121, 122, 123, 137, 138, 142, 143, 145, 162, 167, 168, 169
changement, VIII, X, 17, 36, 55, 68, 75, 77, 81, 82, 83, 85, 86, 93, 94, 96, 102, 121, 122, 157, 175, 177, 178
check-list, 106
cognitivisme, 32, 171
confiance, 78, 83, 90, 97, 132, 134, 178, 188
contrôle, 7, 8, 10, 35, 44, 45, 53, 65, 67, 78, 79, 154
cortisol, 5, 6, 9, 10, 68, 166
croyance limitante, 37, 95, 99

D

décision, 45, 50, 51, 53, 54, 55, 56, 58, 59, 75, 76, 84
dépression, 8, 9, 121, 139, 141, 160, 161, 164, 171
dire non, 95, 107
distorsion cognitive, 33, 40, 122

E

échec, 81, 83, 84, 85, 110, 172, 173, 174, 175, 176, 179, 188
émotion, 7, 32, 35, 36, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 66, 75, 76, 84, 96, 99, 121, 132, 167
endorphine, 5, 123, 149, 159
engagement, 130, 131, 132, 134, 135
estime de soi, 181, 182, 184, 186, 187, 188, 189

F

fatigue, 3, 6, 10, 26, 101, 108, 144, 156, 168
fight or flight, IX, 5, 90

G

GABA, 162, 163, 164, 166, 167, 168, 169
gestion du temps, 101, 102
ginkgo biloba, 167
gratitude, 120, 133, 178

H

hormones, 5, 6, 10, 150
houblon, 167
5-HTP, 165, 168, 169
hyperventilation, 21, 24

I

incertitude, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 188
intelligence émotionnelle, 43, 47, 48, 49

L

lâcher-prise, 65, 70
loi des 80/20, 176
luminothérapie, 140, 141, 168

M

magnésium, 9, 165
matrice d'Eisenhower, 105
médicament, 122, 140, 141, 161, 162, 163, 164, 165, 167, 169
méditation de pleine conscience, 77, 112, 113, 114, 116, 121, 122
menace, IX, 4, 7, 10, 33, 34
message positif, 86
modèle ABCDE, 36, 132

N

neuroplasticité, 119, 120, 121, 122, 123
nutrition, 9, 123, 141, 166

O

objectif SMART, 52, 104
oméga-3, 123, 140, 141, 144, 168, 169
optimalisme, 172, 173, 174, 175, 179

P

passiflore, 166, 167
pensée automatique, 32, 37, 40, 174
perfectionnisme, 109, 110, 171, 172, 173, 174, 176, 177, 179
peur, 42, 43, 44, 48, 49, 73, 76, 92, 109, 156, 174, 177, 188, 192
phase d'alarme, 5

phase d'épuisement, 6
phase de résistance, 5
plaisir, 130, 131, 132, 133, 135
plan d'action, 46, 81, 95, 106
procrastination, 51, 53, 55, 59, 109,
110, 176
psychologie positive, 129, 130, 135
psychotrope, 161, 162, 163, 164,
165, 169

R

relaxation musculaire, 26, 27, 28,
29, 30
résolution de problème, 56, 58, 59
respiration, 21, 22, 24, 27, 28, 47,
116
restructuration cognitive, 36

S

saturation cognitive, 38, 40
sens, 130, 131, 134
sérotonine, 5, 138, 142, 162, 165,
166, 168

sommeil, 3, 108, 149, 163, 165, 166,
167, 168, 169
stress aigu, 4
stress chronique, 7
stresseur, 3, 22, 34, 141

T

Therapeutical Life Change, 140
thérapie cognitive et
comportementale, 122
tranquillisant, 149, 163
tryptophane, 142, 143, 168

V

valériane, 166, 169
valeurs, 65, 68, 69, 70, 102, 130, 131
vie professionnelle, 3, 54, 57, 70,
108
vitamine B6, 165, 166
vitamine C, 142, 166

Table des matières

Remerciements	VII
Pourquoi ce livre ?.....	VIII
Mon programme en 21 jours	IX
Semaine 1	1
Jour 1 Je comprends le stress	3
Radiographie d'un mal du siècle	3
Le stress aigu : un air de déjà-vu ?	4
De l'alarme à l'épuisement.....	5
Quand le stress devient notre mode de vie : le stress chronique	7
Dérèglements dans le système.	9
Jour 2 Suis-je stressé ? État des lieux	13
Jour 3 Je retrouve mon souffle par la respiration	21
J'inspire, j'expire, mais pas n'importe comment	21
Jour 4 J'apprends à me détendre par la relaxation musculaire	26
Petit tour du propriétaire	26
Jour 5 Je pense donc je suis : mes pensées comme porte d'entrée du stress.	32
Un pilotage automatique stressant.	32
La restructuration cognitive ou le travail sur ses pensées.	36
La saturation cognitive et ses effets... incroyables	38
Jour 6 J'utilise mes émotions.	42
Comprendre ses émotions	42
Quel rapport avez-vous avec vos émotions ?	44
Se réconcilier avec ses émotions	45
Plus loin dans l'émotion	47
Jour 7 J'apprends à gérer les difficultés	51
Je résous mon problème !.	51
Quiz de fin de première semaine	60

Semaine 2.....	63
Jour 8 J'expérimente le lâcher-prise	65
Accepter... sans être d'accord	66
Le contrôle : problème ou solution ?	67
Jour 9 J'apprends à gérer l'incertitude sans stresser	73
Incertitude et aversion au risque	73
Le stress de l'incertitude	75
Exploiter l'incertitude pour en faire un moteur	76
Libérez-vous des résultats	78
Jour 10 J'avance, je recule, est-ce normal ?	81
Différentes phases de changement	81
Vous en êtes où ?	82
+ 2 – 1	83
Jour 11 Je m'affirme !	89
I had a dream.... ..	89
Ni agressif ni inhibé : affirmé !	90
Deux questions de départ	93
Les étapes vers l'affirmation de soi	94
Jour 12 Je gère mon temps	101
Dé-bor-dé !	101
Attention aux 2 P	109
Jour 13 Je médite en pleine conscience	112
Être plutôt que faire	112
L'instant à chaque instant	116
Jour 14 J'ai le courage de changer	119
Rien de définitif	119
Hep, taxi !	120
Accroître son réseau par la neuroplasticité	121
Quiz de fin de deuxième semaine	124
 Semaine 3.....	 127
Jour 15 Je ressens les bienfaits de la psychologie positive	129
Quelle direction, le bonheur ?	129
Quel sens, le bonheur ?	131
Plus de plaisir !	132

Plus d'engagement !	134
Plus de sens !	134
Jour 16 Je prends soin de mon alimentation	137
Humeur et nourriture	137
Le « <i>no stress</i> » des Kaluli	139
L'art de choisir ce qui nous nourrit	141
Les 10 pas vers une alimentation positive et antistress	142
Jour 17 Je fais de l'exercice	147
Murakami avait raison...	147
Une drogue légale.	149
Développez votre propre programme d'exercices	152
Déjouez vos excuses.	154
Établissez des objectifs réalistes vers le succès.	158
Jour 18 Je comprends les médicaments.	161
Dans la famille des psychotropes....	161
Des alternatives naturelles	165
Jour 19 J'accepte d'être parfaitement imparfait.	171
Un obstacle au bonheur : le perfectionnisme	171
I can get no satisfaction !	173
La loi des 80/20.	176
Bienveillance vs perfectionnisme	177
Le pouvoir de la vulnérabilité	178
Jour 20 Je m'aime donc je suis.	181
Des puces et des éléphants	181
Comment améliorer son estime de soi ?	184
Jour 21 Bilan du programme.	191
Eye of the tiger	191
Et vous ?	192
Dernier quiz !	196
Mon carnet de bord.	198
Semaine 1.	199
Semaine 2.	200
Semaine 3.	201
Bilan	202
Index des auteurs	203
Index des notions	204

COLLECTION DIRIGÉE PAR
ANNE GHESQUIÈRE

J'ARRÊTE

DE RÂLER !

CHRISTINE LEWICKI

**« Un livre précieux,
un livre nécessaire »**

Préface de Laurent **GOUNELLE**

EYROLLES

SOUS LA DIRECTION DE
ANNE GHESQUIERE

LE CARNET D'EXERCICES

J'ARRÊTE

DE RÂLER !

CHRISTINE LEWICKI



EYROLLES

Communication aux auteurs

Vous pouvez envoyer vos avis, commentaires, suggestions, protestations sur l'ouvrage aux auteurs à l'adresse courriel : contact@axismundi.fr

Ou à l'adresse suivante :

AXIS MUNDI

À l'attention de Patrick Amar et Silvia André

20, rue de Mogador – 75009 Paris

Site internet : www.axismundi.fr

Consultez également le site internet www.jarretedestresser.com