



Mutuelle de France Unie

Avant tout, solidaire !

Comprendre et mieux gérer le stress

Plus ou moins régulièrement – et tout particulièrement en ce moment – nous sommes tous confrontés à cette tempête chimique, hormonale et électrique qu'est le stress. Il est utile de comprendre ses mécanismes pour tenter de le gérer plus facilement.

Le stress, bon ou mauvais ?

D'un point de vue purement physiologique, il n'y a pas de bon ou de mauvais stress. Il peut être identifié comme un **facteur de motivation** grâce à l'adrénaline, cette hormone qui, une fois libérée, est perçue comme un véritable coup de fouet, voire une "drogue" pour les accros du risque.

Le **cortisol**, « l'hormone du stress », a des effets **moins impressionnants mais tout aussi importants** : il permet notamment à l'organisme de fabriquer du glucose pour avoir de l'énergie et l'utiliser à bon escient. Lorsqu'il est sécrété de manière chronique, il peut cependant augmenter le risque de diabète de type 2 ou favoriser la prise de poids.

'LE' stress entraîne donc un **ensemble de mécanismes** aux effets variés et parfois délétères pour l'organisme, surtout s'il s'installe de manière récurrente ou chronique.

Stressé ou anxieux, quelle différence ?

Il est important de distinguer l'un de l'autre et de savoir à quoi vous êtes soumis.

Le **stress** est une émotion au même titre que l'amour ou la colère et donc un **phénomène "normal"** face à une agression de l'environnement. Une réponse en quelque sorte. Dès lors que le facteur stressant disparaît, le stress s'en va également : c'est le calme après la tempête.

L'**anxiété** quant à elle, possède une **part d'irrationnalité**. C'est en quelque sorte la **capacité à amplifier, à imaginer ou à créer soi-même du stress**. Elle peut permettre d'anticiper et de se préparer au futur, mais peut aussi devenir une réelle souffrance lorsqu'elle perturbe le quotidien.

- *Si l'anxiété est trop répétitive, il peut être utile de se tourner vers un thérapeute. D'où l'utilité aussi, au quotidien, de vous interroger sur la part de « réel » de votre ressenti et d'essayer de prendre du recul sur l'origine effective du mal-être.*

En cas de pic de stress, la méthode 4.7.8

La respiration est la clé de la gestion du stress. La respiration c'est vital et la manière de respirer compte énormément, mais au quotidien, on n'y prête aucune attention. Andrew Weil, célèbre professeur à Harvard et référence de la médecine alternative, a mis au point une technique de respiration appelée "4.7.8". Il s'est pour cela inspiré des principes du pranayama, une forme de yoga basée sur la respiration.

LA RESPIRATION ABDOMINALE

Nous avons tous tendance, particulièrement en période de stress, à respirer par la cage thoracique. Souffle saccadé, inconfort... les poumons ne se remplissent pas correctement et le cœur s'emballe. C'est un cercle vicieux qui s'installe. La solution est si simple... il faut gonfler le ventre.

La respiration abdominale est d'ailleurs celle adoptée spontanément par les nourrissons. Elle permet de bien remplir les poumons, d'oxygéner le cerveau et de se centrer sur son souffle. Le rythme cardiaque ralentit, l'inconfort digestif s'atténue, on se sent plus léger...

En pratique : lors de l'inspiration par le nez, placez une main sur votre ventre. Vous devez le sentir se gonfler en même temps que le diaphragme s'abaisse. Les épaules restent basses car ce n'est pas la cage thoracique qui se gonfle. Expirez ensuite tout l'air de vos poumons par la bouche en poussant votre nombril vers les lombaires. Répétez cet exercice autant de fois que nécessaire pour vous sentir plus détendu. A chaque manifestation de stress aigu, vous sentirez rapidement les effets. Cette méthode se pratique dans n'importe quelle position : debout, couché dans votre lit, assis le dos bien droit et les pieds au sol... et elle ne vous coûtera que quelques minutes.

Cette respiration peut être adoptée dans la vie de tous les jours. Une fois que vous la maîtrisez, vous pouvez passer à des techniques de respiration plus élaborées, mais toujours très simples à utiliser en cas de crise.

Vous souhaitez en savoir plus sur les **moyens de combattre le stress** ?
| Service Prévention de la Mutuelle de France Unie |

Tous nos articles Bien être et Santé, coaching pratiques et professionnels de santé autour de chez vous sur notre espace adhérents.