

réduire le stress

Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une réponse physique normale à un événement ressenti comme une menace ou qui remet en cause l'équilibre habituel : le système nerveux libère un flot d'hormones spécifiques, le rythme cardiaque s'accélère, les muscles se tendent, la pression sanguine augmente, la respiration s'accélère et les sens s'aiguisent.

Le stress est nécessaire

En tant qu'état temporaire, cette réaction est utile car elle permet au corps de se défendre. Elle nous aide en outre à mobiliser toutes nos facultés pour affronter un défi : parler en public, finir rapidement un travail, bien se préparer pour un examen, etc.

Le stress chronique ou excessif est contreproductif

Mais au-delà d'un certain point le stress cesse d'être utile, et les effets secondaires des hormones du stress prennent le pas sur leurs effets bénéfiques.

En effet, le stress chronique peut perturber à peu près tous les systèmes du corps : sanguin, cardiaque, immunitaire, digestif... mettant à mal la santé, l'humeur, la productivité, les relations et finalement la qualité de la vie.

Il arrive aussi que, dans une situation objectivement stressante, la réponse soit plus forte que nécessaire. Au lieu de renforcer les facultés et de nous aider à faire face, cette réaction devient paralysante. Dans les deux cas, le stress s'accompagne de sensations physiques – et mentales – désagréables.

Réduire le stress

Plusieurs chercheurs mettent en avant les résultats obtenus par le yoga dans la réduction du stress et de ses effets. Les pratiques recommandées vont d'exercices physiques intenses à des séances de détente, auxquels s'ajoutent des exercices de respiration et la méditation. Point commun entre toutes ces approches : le processus est aussi important que l'activité elle-même. Parce qu'il favorise la conscience de soi, le yoga est une approche prometteuse de la gestion du stress.

Ellen Serber, « Yoga and the Stress Response » (www.will-harris.com/yoga/yoga_and_stress.html)

C'est le cerveau qui envoie au corps le message induisant les symptômes du stress. En nous appuyant sur cette relation esprit-corps, nous pouvons en retour, à partir du corps, envoyer au cerveau un message de bien-être.

Exemple : si, dans une situation stressante, vous arrivez à baisser vos épaules, ouvrir votre poitrine et allonger votre souffle, vous découvrirez sans aucun doute que vous vous calmez très rapidement.

Pratiques antistress

Compte tenu de ce qui vient d'être dit, trois axes peuvent aider à réduire le stress quotidien et donner des outils pour faire face avec calme et confiance à une situation stressante :

- exercices physiques visant tout particulièrement à détendre les épaules et à ouvrir la poitrine ;
- exercices de respiration visant à libérer puis à allonger le souffle ;
- relaxation, idéalement assortie de l'utilisation d'une petite phrase positive et/ou d'une image sécurisante à laquelle on pourra revenir en cas de besoin.