

TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

Il existe différentes formes de techniques de gestion du stress. Certaines sont basées sur une gestion physique, d'autres sur une approche cognitive (modification des habitudes de pensées), d'autres enfin sur les habitudes de vie. Elles peuvent être individuelles ou collectives. N'hésitez pas à les expérimenter en choisissant celles qui vous paraissent les plus adaptées à votre mode de fonctionnement.

Le symbole  signale des techniques rapides, simples, efficaces et à utiliser sans modération ! Elles peuvent vous aider dans votre vie personnelle comme au travail.

 **DigestScience**

Fondation de recherche sur les maladies
de l'appareil digestif et la nutrition

TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS



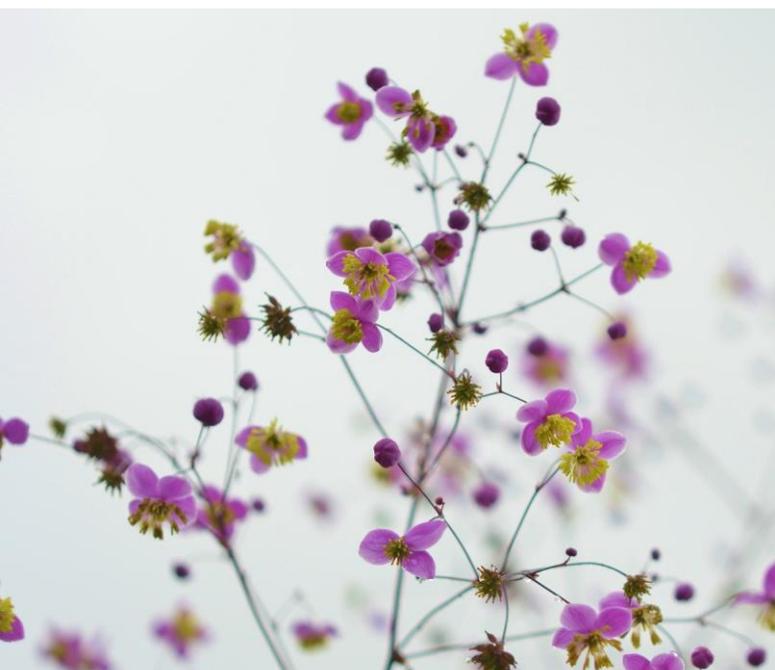
*Ces exercices peuvent se pratiquer de manière quotidienne.
N'hésitez pas à les mettre en place telle une "gymnastique".*



CONTRACTION ET RELÂCHEMENT

- Inspirer à fond en contractant tout le corps (des mâchoires jusqu'aux orteils), jusqu'à ce que les muscles tremblent un peu.
- Relâcher tout en inspirant à fond, en 2 temps : d'abord le bas du corps, puis le haut (en détendant bien les épaules).

*Encas de tension forte, réaliser l'exercice
deux à trois fois de suite.*



DÉCONTRACTION ÉPAULES - NUQUE - BAS DU DOS

- **Se décontracter les épaules :**
Assis ou debout, les bras ballants le long du corps, monter les deux épaules, puis les laisser retomber. Faire ce mouvement plusieurs fois de suite. Y associer la respiration.
- **Se dénouer la nuque :**
S'asseoir le dos bien droit, les bras ballants le long du corps. Décrire un cercle avec la tête, lentement, en étant totalement détendu au niveau des muscles du cou et surtout sans remonter les épaules.
Recommencer plusieurs fois, calmement, les yeux fermés si possible, le plus lentement possible pour bien oxygéner le corps.
- **Se dénouer le bas du dos :**
S'asseoir, poser les bras sur vos genoux et se pencher en avant en faisant le "dos rond" et surtout ne pas oublier de bien respirer, c'est-à-dire inspirer en gonflant le ventre et expirer le plus lentement possible pour bien oxygéner le corps.



RELÂCHEMENT DORSAL / RENFORCEMENT ABDOMINAL

*Exercice à réaliser, le plus souvent possible,
sur un support ferme (ou contre le mur)
pour ne pas creuser le bas du dos:*

- Inspirer en rentrant le ventre et en plaquant le bas du dos au sol,
- Expirer en gardant le ventre bien serré,
- Relâcher.



BÂILLEMENTS PROVOQUÉS

- Relâcher la mâchoire inférieure, laisser la bouche s'ouvrir entraînée par le poids de la mâchoire.
- Imaginer que l'on a dans la gorge une petite bulle d'air très fragile.
- Relâcher encore la mâchoire et détendre le fond de la gorge au maximum de manière à lui laisser la place de gonfler doucement, en prenant garde de ne pas la craquer.
- Si l'exercice est correctement réalisé, il doit provoquer des bâillements.

Le bâillement provoqué est beaucoup plus efficace que le bâillement spontané pour prévenir les effets du stress et/ou récupérer (le bâillement ne survient naturellement que quand nous avons déjà dépassé un seuil important de fatigue et de tension).



EXPIRATION PROLONGÉE

- Inspirer à fond
- Vider les poumons en soufflant tout doucement par la bouche sur une expiration la plus régulière et la plus longue possible (imaginer par exemple que l'on fait vaciller une flamme de bougie en prenant garde de ne pas l'éteindre).



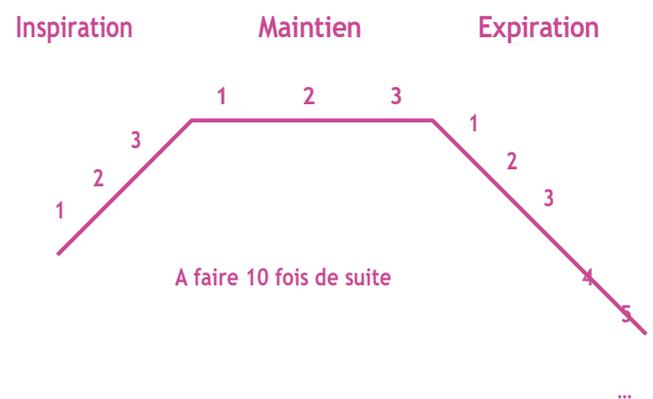
RESPIRATION VENTRALE - ABDOMINALE

- Inspirer en gonflant le ventre (aider le diaphragme à descendre)
- Expirer en dégonflant le ventre (rentrer le ventre, aider le diaphragme à chasser l'air des poumons).



RESPIRATION VAGALE/ABDOMINALE

- Respirer doucement par le nez, en régulant l'inspiration et l'expiration selon le rythme suivant :



■ S'installer confortablement, yeux ouverts ou fermés, en position assise : pieds à plat sur le sol, mains sur les cuisses, enlever les coudes des accoudoirs pour ne pas bloquer les épaules, pencher la tête légèrement vers l'avant (en l'absence d'appui-tête).

■ Se concentrer d'abord sur la respiration, c'est la respiration naturelle, il ne faut surtout pas chercher à la contrôler, il faut simplement s'y laisser aller, être attentif au flux d'air dans les voies respiratoires, à la sensation de fraîcheur dans le nez puis le fond de la gorge à l'inspiration, à l'air qui ressort plus chaud à l'expiration...

■ Puis être attentif au mouvement de la poitrine, qui se gonfle et se dégonfle au fil de la respiration, aux côtes qui s'écartent un peu, aux vêtements qui frottent et se déplacent légèrement sur la peau...

■ Être attentif ensuite au mouvement du ventre, qui est également entraîné par la respiration, qui se gonfle et se dégonfle doucement au rythme de la respiration...

■ Être attentif enfin au mouvement des épaules qui sont, elles aussi, légèrement soulevées dans l'inspiration et qu'il faut laisser retomber au maximum, en les faisant souples et lourdes dans l'expiration...

■ Une fois que vous sentez votre corps détendu, vous pouvez commencer à visualiser un endroit agréable, un lieu que vous aimez. Faites attention aux détails, aux odeurs, à ce qui vous entoure... Essayez d'y retrouver un maximum d'images et de sensations agréables.



RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI

- Reconnaître et développer ses compétences.
- Après une situation difficile, ne pas se focaliser sur les erreurs que l'on a commises, mais rechercher surtout ce que l'expérience nous a appris.
- Valoriser ses réussites.

POSITIVER

- Se forcer à voir du positif si l'on a tendance à être négatif.
- Équilibrer la balance mentale.



RATIONALISER - PRENDRE DE LA DISTANCE

- Identifier ses stresseurs et repérer ceux sur lesquels il y a moyen d'agir (voir démarche de résolution de problème ci-après).
- Identifier les "idées toutes faites" (croyances irrationnelles) qui influencent notre comportement et sont souvent des sources de stress :

Il faut réussir à tout faire :
plutôt que chercher à tout prix à faire vite, essayons de gérer notre temps !

Il faut plaire à tout le monde :
plutôt que chercher systématiquement à faire plaisir aux autres, essayons de penser aussi à nous et à nos besoins.

Il faut arriver coûte que coûte :
plutôt que de nous pousser en permanence à faire des efforts, essayons plutôt de réussir à notre mesure.

Il faut refuser toute forme de faiblesse :
plutôt que chercher à être fort en toute circonstances, essayons d'être plus ouvert et plus tolérant (avec les autres comme avec nous-même).

La perfection sinon rien :
plutôt que chercher à tout prix à être parfait, essayons d'être réaliste et accordons nous le droit à l'erreur.





UTILISER UNE DÉMARCHE

- Poser clairement le problème à résoudre

Quel est le problème que je dois résoudre ?

- Se fixer des objectifs réalistes

Quel est le but que je veux atteindre ?

- Recenser les moyens disponibles et envisager l'ensemble des solutions possibles

Comment vais-je atteindre mes objectifs ?

- Évaluer les différentes solutions et faire un choix

Quels sont les avantages et les inconvénients de chaque solution ?

Quelle est celle qui constitue le meilleur compromis ?

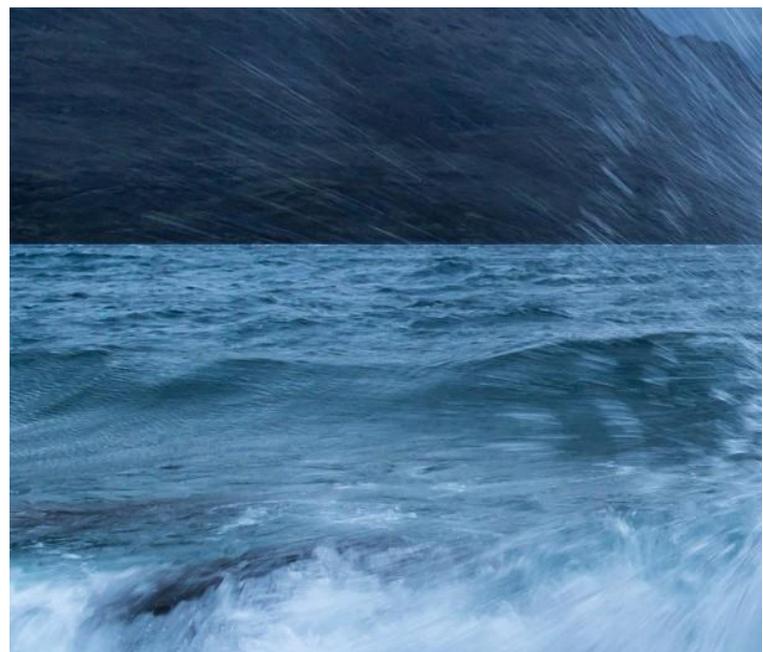
- Mettre en œuvre la solution choisie.

- Évaluer les résultats et réajuster si nécessaire.

RENFORCER LE SENTIMENT DE CONTRÔLE

■ Identifier la situation qui nous stresse le plus et essayer de développer notre connaissance et notre compréhension de cette situation afin d'augmenter notre sentiment de contrôle et de diminuer notre niveau de stress. Procurez-vous de l'information sur ce stresser.

- ✓ À titre d'exemple, si vous avez peur des orages, intéressez-vous à eux et donnez-vous les moyens de mieux en comprendre les mécanismes (recherchez des informations sur Internet, des images, développez vos connaissances sur ce phénomène...).
- ✓ Cette nouvelle connaissance vous donnera le sentiment de mieux contrôler la situation lors du prochain orage et vous aidera par la même occasion, à mieux gérer vos émotions.





DÉVELOPPER L'ESPRIT D'ÉQUIPE

- Partager les expériences et difficultés que l'on rencontre avec ses collègues permet d'augmenter la capacité de l'équipe à faire face individuellement et collectivement aux situations stressantes (on profite ainsi des idées des autres et de leur soutien).
- L'identification de ses sensations corporelles, leur prise de conscience ainsi que la verbalisation des émotions ressenties sont des clefs pour travailler sur ses stresseurs.



AMÉLIORER SON HYGIÈNE DE VIE

- Avoir une activité physique quotidienne (marcher, prendre les escaliers, se garer plus loin sur un parking...)
- Avoir une activité sportive une à deux fois par semaine (au moins 40 minutes et plutôt des sports d'endurance)
- Limiter sa consommation de substances induisant une dépendance. Idem pour les addictions sans produit, comme les téléphones portable; les jeux vidéo; les jeux de hasard...
- Prendre des apports alimentaires adaptés aux besoins énergétiques, en quantité et qualité.
- Boire de l'eau plate en dehors des repas (environ 0.5 litre pour 25kg de masse corporelle).
- Créer un contexte favorisant l'endormissement et la qualité de sommeil (activité calme, lecture, relaxation / visualisation positive, ambiance non surchauffée, pas d'écrans...).
-  Pratiquer régulièrement des techniques rapides de récupération (respiration, contraction-décontraction musculaire...)
- Être attentif aux signaux d'alerte de son corps (douleurs lombaires, troubles digestifs, perte de poids...) et mettre en place les mesures correctives adaptées (consulter son médecin, utiliser les techniques de gestion du stress...).

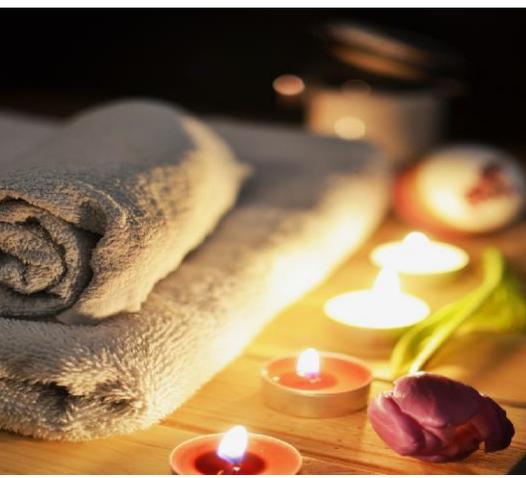




SE RESSOURCER



- Planifier dans sa vie, des moments strictement pour soi, pour se faire plaisir.
- Tester des moments de détente à travers le massage corporel, la réflexologie plantaire, le yoga... le plus important ici est d'opérer le **lâcher prise**, être dans l'instant présent et prendre conscience, durant l'instant, du bien être associé.
- Favoriser la philosophie de la pleine conscience, c'est à dire: agir tout en ayant une attention toute particulière aux sensations ressenties lors d'un mouvement. Ici il n'y a rien à réussir, si votre esprit part, observer là où il est allé et ramener le tout doucement sur ce que vous étiez en train de faire. La pleine conscience entraîne l'esprit à se libérer du flot de pensées pour se concentrer sur le moment présent plus longtemps et plus profondément. Vous pouvez associer cet état d'esprit à des activités courantes de votre vie, comme: se brosser les dents; prendre une douche; marcher; manger...
- Prendre régulièrement quelques secondes pour visualiser une situation agréable ou évoquer une pensée positive.
- Planifier dans sa vie au moins une activité ludique, créative, stimulant l'imagination et/ou favorisant de nouveaux apprentissages (lecture; musique; création; cuisine...)



GÈRER SON TEMPS

- Planifier au maximum sa journée.
- Démarrer la journée de manière positive, prendre le temps de se réveiller et de s'occuper de soi.
- Se fixer des objectifs réalistes et des priorités.
- Maintenir au maximum l'équilibre entre les différentes sphères de notre vie.
- Tenir compte des cycles d'efficacité: programmer les tâches les plus difficiles le matin.
- Se concentrer sur la tâche que l'on effectue et pas sur celles à venir, c'est le meilleur moyen d'être efficace.
- Eviter de répéter "je n'aurai jamais le temps".
- Prendre le temps de ralentir au moins une fois par jour ce que l'on a l'habitude de faire trop vite (ex : manger ou parler ou marcher) et savoir profiter de ce moment (en pleine conscience).



LA FONDATION DIGESTSCIENCE

Créée à l'initiative de médecins et de chercheurs en 2008 à Lille, DigestScience est la seule fondation reconnue d'utilité publique en France, consacrée aux maladies digestives : syndrome de l'intestin irritable, maladie de Crohn, rectocolite hémorragique, maladie cœliaque etc...

Soutenue par des donateurs privés et des entreprises, Digestscience finance des programmes de recherche et de soins, pour redonner de l'espoir aux malades atteints de ces pathologies, aujourd'hui incurables.

Elle est guidée par un conseil scientifique international, qui sélectionne les projets les plus pertinents et les plus prometteurs.

DigestScience porte aujourd'hui deux grands projets scientifiques et médicaux :

- HEROIC, une étude épidémiologique pour trouver les causes environnementales de la maladie de Crohn.
- La plateforme paramédicale de santé digestive, DigestSanté pour mieux accompagner les patients face aux difficultés de la maladie.

www.digestscience.com