

Gérer le stress

Utiliser son corps et sa respiration

1. Repérer le stress

Pour commencer, je vous invite à réfléchir à la question suivante : comment savez-vous quand vous êtes stressé ? Autrement dit, quels sont pour vous les signes du stress ?

Pour trouver plus d'éléments de réponse, repensez à une situation stressante que vous avez vécue, et souvenez-vous de ce qui s'est passé pour vous à ce moment-là.



Notez vos réponses ci-dessous :

Nous avons tous différentes manières de réagir au stress ; toutefois des signes fréquents sont : une « boule » au ventre, les mains moites, un « trou noir » au moment de répondre, des difficultés à dormir, des tendances à trop manger ou au contraire une perte d'appétit, mal au dos ou à la nuque... les symptômes sont variés et plus ou moins intenses en fonction des personnes. Ce qui est important, c'est de prendre conscience que :

- les causes du stress sont souvent psychologiques (une situation difficile, trop de pression, l'envie de réussir...)
- les signes du stress sont pour la plupart d'ordre physique (mal au ventre, difficultés à dormir, par exemple).

Intervenir sur les causes psychologiques est un processus souvent long, complexe et personnel. Par ailleurs, comprenez bien que la vie est remplie de situations stressantes ! Tout le monde y est confronté : vous, moi, vos amis, votre famille, vos enseignants... il est irréaliste de vouloir vivre sans aucun stress (à moins d'habiter une île déserte, et encore...) Et c'est très positif, car le stress est un processus biologique qui nous permet de réagir à de nouvelles situations et d'effectuer des apprentissages.

Il est donc impossible de *supprimer* le stress !

Par contre, il est possible de *gérer* ce stress, afin que ses effets désagréables ne deviennent pas un handicap face aux différentes situations de la vie.

Pour cela, au lieu de chercher à modifier les causes extérieures, sur lesquelles nous n'avons pas toujours de marge de manœuvre, nous allons chercher à prendre en main ce qui dépend de nous-mêmes.

Puisque les symptômes du stress sont d'ordre physique, une première approche est alors de rééquilibrer son physique de manière positive, en commençant par **prendre soin de son corps** !

Peut-être avez-vous des idées ou des pistes ? Peut-être le faites-vous déjà au quotidien (en profitant de la nature, en allant faire du sport, en prenant soin de vous...) ?

Notez ci-dessous trois activités ou plus qui vous permettent de vous sentir mieux :

Nous allons voir ensemble d'autres pistes et techniques plus précises.

2. Respecter son corps

Les techniques que je vous présente dans les paragraphes suivants peuvent paraître intellectuellement très simples, voire même simplistes.

Prenez bien conscience que malgré cette apparente simplicité, elles peuvent avoir des effets très forts, en fonction de la personne qui les utilise, du moment, de l'état émotionnel, et de beaucoup d'autres critères. Je vous demande donc de respecter les règles de sécurité suivantes :

- commencez toujours par expérimenter les exercices en posture assise (et pas debout). Si vous préférez et si l'exercice le permet, allongez-vous sur votre lit. La posture assise est toutefois plus favorable, dans le sens où celle-ci est plus proche des situations quotidiennes ;
- dans tous les cas, consacrez un temps suffisant pour vous relever tranquillement à la fin de l'exercice ;
- si vous ressentez le moindre inconfort, arrêtez tout de suite l'exercice et laissez passer un peu de temps avant de le reprendre. Il est primordial d'écouter ce que vous ressentez et de le respecter ;
- ce n'est pas un concours sportif et nous ne cherchons pas ici la performance ! Alors ne forcez jamais sur un exercice, même si celui-ci vous paraît simple, même (et surtout) s'il s'agit d'un exercice de respiration ;
- n'utilisez **jamais** ces techniques lorsque vous conduisez un véhicule, que ce soit un deux-roues ou une voiture.

Si vous voulez apprendre à gérer le stress, le fait d'écouter et de respecter votre corps est une base incontournable à acquérir. Gardez cela à l'esprit lorsque vous pratiquez les exercices suivants, ainsi que dans toutes vos activités habituelles.

3. Apprendre à s'écouter

Qu'est-ce qui vous indique si quelque chose est bon pour vous ? Bien entendu, ce sont vos émotions, vos sentiments, vos sensations physiques... bien plus que vos pensées ! Or, notre société et notre système éducatif nous incitent principalement à mettre l'accent sur le développement de notre pensée. Quant au corps, nous nous en préoccupons généralement : soit lorsque nous sommes malades et que nous n'avons pas d'autre choix que de l'écouter, soit pour forcer une performance sportive.

Apprendre à écouter ses émotions, ses sentiments, et ses sensations physiques, est donc un travail que chacun doit choisir de faire personnellement. Et si vous voulez apprendre à gérer votre stress, j'insiste sur ce point, c'est une étape nécessaire.

Pour cela, il suffit de vous entraîner régulièrement (par exemple, cinq minutes chaque jour) à vous mettre en contact avec les sensations du corps. Fermez les yeux, puis prenez conscience de ce que vous sentez successivement dans la tête, le cou et la nuque, les épaules, les bras, le torse, le ventre, le dos, le bassin, les cuisses, les jambes, les pieds. Vous pouvez faire cela assis confortablement sur un siège, ou encore allongé juste avant de dormir. Ne cherchez pas pourquoi vous percevez telle ou telle sensation : acceptez juste ce qui se présente.

Accueillez vraiment toutes les sensations possibles dans cet exercice. Vous pouvez par exemple percevoir votre peau, le contact avec vos vêtements, vos muscles, les mouvements naturels de votre corps lorsque vous respirez. Vérifiez que vous êtes bien dans vos vêtements (que ceux-ci ne sont pas trop serrés à la ceinture, ou qu'ils ne vous grattent pas, par exemple). Prenez également conscience de votre température, de votre poids. Et différenciez bien pensée et sensation : vous avez le droit de ressentir du froid même s'il fait trente degrés ; vous pouvez vous sentir lourd même si vous êtes un poids-plume sur la balance (et inversement).

En répétant cet exercice régulièrement, vous développerez votre présence à vous-même, et vous anticiperez mieux les effets du stress.

4. Bien respirer

La respiration est un processus naturel, et se fait la plupart du temps inconsciemment.



Dans un premier temps, je vous invite à prendre un instant pour **sentir** votre respiration. Faites bien la différence entre « savoir » et « sentir » que vous respirez : vous « savez » que vous respirez car vous avez appris à l'école comment fonctionnent les poumons et l'ensemble du système respiratoire ; vous « sentez » que vous respirez car, par exemple, vous êtes conscient de la température de l'air qui passe dans vos narines, des mouvements naturels de votre corps quand vos poumons se remplissent d'air, ou d'autres sensations.

Pour expérimenter cela, installez-vous confortablement sur un siége ou sur votre lit, fermez les yeux, et concentrez-vous sur cinq respirations au minimum. Qu'avez-vous perçu ? Décrivez vos sensations ci-dessous :

Maintenant, refermez les yeux, et prenez au minimum cinq respirations plus lentes et plus profondes. Qu'est-ce que cela change dans vos sensations ?

Souvent, le simple fait de se concentrer sur sa respiration permet déjà de diminuer les effets désagréables du stress. Nous allons voir dans les prochains conseils comment aller encore plus loin.

5. Respirer avec le ventre

Vous avez certainement déjà entendu parler de la respiration « avec le ventre ». Cette expression peut prêter à confusion, c'est pourquoi je tiens à éclaircir ici un point important : ce sont bien évidemment vos poumons, situés dans votre poitrine, qui se remplissent et se vident d'air.

Imaginez vos poumons comme un ballon gonflable. Lorsque vous soufflez dans un ballon, celui-ci se gonfle dans tous les sens : devant, derrière, sur les côtés, vers le haut et le bas. C'est le même principe avec les poumons.

Or, la plupart du temps, nous n'utilisons nos poumons que dans un sens : vers l'avant. À l'inspiration la poitrine se gonfle vers l'avant, et elle rentre au moment de l'expiration.

L'inconvénient de ce type de respiration est que nos poumons sont à l'intérieur de notre cage thoracique, constituée d'os (les côtes reliées au sternum). Notre capacité de mouvement vers l'avant est donc limitée, ce qui limite en même temps le volume d'air que nous pouvons absorber.

Respirer « avec le ventre » consiste à utiliser le mouvement des poumons vers le bas. Ainsi, au moment d'inspirer, il s'agit de gonfler les poumons vers le bas en abaissant le diaphragme, ce qui a pour effet de pousser le ventre.

À l'expiration, il suffit alors de rentrer le ventre pour dégonfler les poumons et vider l'air.

Pour tester cette respiration : installez-vous confortablement sur un siège, le dos bien calé au dossier. Desserrez votre ceinture si besoin. Posez une main ou les deux mains sur votre ventre. Commencez par souffler en appuyant légèrement sur le ventre avec la main pour le rentrer. Relâchez ensuite la main pour laisser le ventre se gonfler au moment d'inspirer. Vous pouvez vous appuyer sur le schéma suivant, qui présente une inspiration puis une expiration.