

Pourquoi pas un peu moins de stress?

Adapté d'un article paru dans Travail et santé, (voir <https://travailetsante.net>), vol. 35 no 1, mars 2019



Par Jacques Lafleur, psychologue clinicien, spécialisé en gestion du stress

M. Lafleur a été conférencier invité dans le cadre des repas-conférences organisés par MultiPrévention en 2018 et 2019.

Chez les mammifères, le stress est une réaction d'adaptation, utile pour satisfaire des besoins de base comme manger, se reproduire, se défendre si attaqué, se mettre à l'abri. Mais nous ne vivons absolument pas comme des mammifères en milieu naturel. Notre mode de vie «civilisé» nous fait pourtant subir cette réaction biologique de stress à répétition, alors qu'elle ne sert absolument à rien pour nous aider à gérer les difficultés qui l'ont déclenché.

Normal mais... inutile!

Par exemple, rien de plus normal que de serrer les dents quand on tente d'ouvrir un pot qui résiste à notre effort ou de rester crispé derrière le volant quand on est vraiment pressé tout en étant pris dans un bouchon de circulation. Et on trouve aussi normal de voir les gens être physiquement tendus et presque courir quand ils sentent une pression à livrer la marchandise au travail. Et, dans les trois cas,... rien de plus inutile non plus!

Notre cerveau de mammifère n'a pas intégré que l'adaptation aux demandes d'ordre psychologique requiert du recul et de la réflexion, suivis d'action éclairée ou de lâcher prise, plutôt que des tensions musculaires et une augmentation de la fréquence cardiaque. Il répond toujours en élevant le niveau de stress, peu importe le type de besoin.

Normal mais... nuisible

Il est utile au cerf de Virginie de rester concentré sur l'odeur du loup qui rôde. Le réflexe biologique de stress amène ainsi le cerveau de l'animal à rester concentré sur le danger tout en augmentant sa capacité physique à fuir ou à se battre.

C'est par ce même réflexe cérébral qu'on peut rester troublé, voire obsédé par une situation qu'on trouve psychologiquement menaçante (maladie d'un enfant, incertitude financière, surcharge de tâches tant au travail qu'à la maison, etc.) sans pouvoir vraiment décrocher tant que ce qui ne va pas n'est pas réglé. De plus, cela se fait au détriment de la capacité de recul et

de réflexion, des influx nerveux inhibiteurs venant alors limiter nos capacités cognitives. On peut ruminer, mais cela n'est en rien efficace pour trouver des solutions.

La réaction de stress se révèle donc non seulement nuisible pour régler ce qui l'a déclenchée, mais aussi en ce qui concerne la santé, si elle est maintenue longtemps. Alors, pourquoi pas un peu moins de stress?

Au travail

Selon le Ministère de la santé et des services sociaux, 34 % des gens âgés entre 15 et 75 ans occupant un emploi disent vivre un stress quotidien élevé au travail (1). La Chaire en gestion de la santé organisationnelle et de la sécurité du travail de l'Université Laval (CGSST) révèle que la consultation médicale des gens qui vivent de la pression élevée au travail est 26 % plus élevée que chez ceux qui n'ont pas cette difficulté (2) alors que le CIUSSS de l'Ouest de l'île de Montréal confirme que ces consultations ont pour cause des malaises et maladies dans tous les systèmes du corps, et non pas uniquement en santé mentale (3), bien que ce soit là que les conséquences du stress qui coûtent le plus cher en indemnisation, soit 70% des coûts en invalidité selon la Commission de la santé mentale au Canada, citée par la CGSST (2).

La chronicité

Une réaction de stress aiguë n'affectera pas longtemps une personne en bonne santé. Le cœur battra plus vite, on aura un nœud dans l'estomac, la glycémie augmentera, mais le tout reviendra dans l'ordre assez rapidement après la disparition du danger. Par exemple on a eu très peur d'avoir un accident de voiture, le cœur s'est emballé, mais tout est revenu dans l'ordre quand on a réalisé qu'on s'en était tiré avec plus de peur que de mal.

Il en va autrement quand la situation qui nous trouble perdure. Les hormones impliquées engendrent une panoplie de symptômes durables, tant physiques que psychologiques, qui peuvent mener à toutes sortes de malaises, jusqu'à la maladie (2), (4), (7). Il devient évident qu'on gagne à mieux cerner le stress et à prendre les moyens de le réduire.

Vigilance, réflexion, action

La première pratique utile est de s'habituer à prendre conscience de la tension qui nous habite. La réaction de stress porte à diriger son attention uniquement vers l'extérieur, pour qu'on puisse agir de façon à résoudre le problème qui l'a engendrée. Il est évidemment utile de penser à ce qui ne va pas, mais on conviendra que l'augmentation des tensions musculaires et la diminution de l'amplitude respiratoire ne serviront à rien. Le plus souvent, il est en effet tout à fait possible de passer à l'action avec un certain calme. L'idée est donc de s'interroger non seulement sur la difficulté, mais aussi sur sa réaction, sur soi. Pour y arriver, il est utile de prendre conscience de la tension, de la diminuer, de prendre du recul et d'agir de façon intelligente.

Pour diminuer la tension, rien de mieux à court terme que quelques bonnes respirations lentes, si possible avec gonflement de l'abdomen à l'inspiration et dégonflement à l'expiration. Ce simple geste nous permettra de diminuer le stress biologique, de prendre du recul et on pourra alors mieux juger de la situation. Qu'est-ce qui me stresse?, est-ce vraiment dangereux?, est-ce vraiment grave?, cela nécessite-t-il une action immédiate?, si oui laquelle serait la plus intelligente et dois-je l'accomplir en courant?, si non, qu'est-ce qui serait utile de faire?

Cela peut aussi nous amener à poser des gestes qui préviendront la récurrence de situations d'urgence. Qu'est-ce que je peux faire pour que ça ne revienne pas constamment? Demander à faire diminuer ma charge de travail?, mieux m'organiser?, apprendre à m'affirmer?, éviter la procrastination?, cesser de me demander l'impossible?, mieux prendre soin de moi?, voilà autant de directions qui pourraient être envisagées avec profit.

On gagne aussi, évidemment, à réfléchir à ces questions en dehors des moments où le problème se pose dans l'immédiat. La prévention, ça ne s'organise habituellement pas en situation d'urgence...

Gérer le corps

Certaines pratiques très simples font diminuer le taux des hormones de stress circulant inutilement dans notre sang. Sommeil suffisant, utilisation de pauses, techniques de relaxation/méditation, activité physique, consommation saine des substances excitantes comme la caféine, moments pour relâcher à la maison pour éviter d'être constamment à la course pour finir l'interminable liste de tâches, voilà autant de moyens utiles pour limiter les probabilités que le stress ne nous crée des difficultés qui viendraient s'ajouter à celles qui l'engendrent. Car non seulement ça va mal, mais voilà en plus les brûlures d'estomac, l'irritabilité, les problèmes de sommeil, la fatigue qui ne lâche pas, etc.!

Plus on est stressé, fatigué, débordé, plus on se stresse facilement avec des riens. Tout ce qui nous garde reposé, calme ou en bonne forme physique contribue au contraire à diminuer nos réactions de stress.

Pensées et émotions

La plupart de nos actions sont commandées par des émotions plus ou moins intenses, qui tournent autour de l'objectif de réussir à combler nos intérêts, nos désirs, ou autour de celui de venir à bout de ce qui nous fait peur, de ce qui nous dérange. Si certains attrait et certaines peurs semblent innés, nos réactions à ce à quoi nous faisons face au quotidien dépendent le plus souvent d'attitudes apprises.

Des croyances comme «on n'a pas le droit de se reposer tant qu'on n'a pas fini de faire ce qu'on a à faire», sont nécessairement apprises. La peur de déplaire, le sentiment d'obligation devant ce qui nous est demandé ou le désir d'être meilleur que les autres sont autant d'émotions qui peuvent mener à un stress indu sans pour autant être fondées dans la réalité. Beaucoup de gens

tout à fait sains savent en effet être responsables sans avoir peur de déplaire, savent poser des limites aux demandes des autres tout en faisant largement leur part et peuvent se satisfaire d'un travail bien fait même si d'autres s'évertuent à faire plus ou mieux : ils accomplissent un travail tout à fait honnête mais avec beaucoup moins de stress!

Tout ce qui a été appris peut être remplacé par un apprentissage plus juste. On peut apprendre à s'affirmer, à limiter ses ambitions, à se reposer même si tout n'est pas fini, à faire une chose à la fois sans se presser indûment, à accepter que ce ne soit pas la fin du monde de décevoir ceux qui nous en demandent trop, qu'il est tout à fait légitime de limiter ses heures de travail à ce qu'on a signé dans son contrat de travail quitte à donner un coup de main supplémentaire à l'occasion, etc.

Restructuration cognitive

Une partie importante de la psychologie cognitive, notamment l'approche émotivo-rationnelle, porte sur la prise de conscience des idées qui sont à la base de comportements néfastes et d'émotions non fondées ou inappropriées. L'application dans le thème qui nous intéresse ici consiste à explorer le bien-fondé des idées qui nous poussent à réagir avec beaucoup de stress devant certaines situations relativement inoffensives, comme si on n'avait pas le choix.

On gagne à explorer nos croyances devant une situation qui nous dérange. Sont-elles fondées? Par exemple, mes croyances m'amènent à tout faire à la perfection. Est-ce fondé? Qu'arrivera-t-il vraiment si je m'arrête à un niveau où ce que je fais est très bien fait et satisfait tout le monde (5) et (6) ? Ou encore, je réalise que j'ai une peur bleue de déplaire car cela m'amènerait à être rejeté : qu'arrivera-t-il vraiment si je pose mes limites dans cette situation précise? Serais-je vraiment rejeté? Ou encore, je travaille comme un fou parce que je pense que je ne vauds pas grand chose et que je ne voudrais pas que ça se sache. Est-il vrai que je vauds rien? Est-ce l'opinion des gens que je côtoie?

En fait, on trouve une multitude de ces croyances non fondées et limitatives qui engendrent des émotions nous causant un stress énorme pour rien. Le travail de restructuration cognitive sur les idées irréalistes (une recherche internet avec ces mots permettra d'avoir accès à beaucoup d'autres idées fausses possiblement néfastes) est une autre façon féconde de réduire le stress inutile. C'est souvent un bon départ pour diminuer l'anxiété (8) ou pour limiter l'appréhension, toutes deux sources de stress inutile.

Les petites phrases utiles

On trouve aussi dans la sagesse populaire des idées ou des pratiques pouvant aider à changer ses façons d'appréhender les choses et de limiter de beaucoup le stress non nécessaire. Respirer par le nez, prendre une chose à la fois, attendre d'être rendu à la rivière avant de se tracasser avec l'état du pont, il vaut mieux prévenir que guérir, demain est un autre jour, il y a plus de gens pressés que de choses urgentes, ce n'est pas tant les choses qui nous troublent que l'idée qu'on s'en fait, on peut être efficace sans être pressé, choisir ses combats, évitons de mettre

20\$ d'énergie sur un problème de 10¢, on n'est responsable que de ce sur quoi on a du pouvoir, etc. sont autant d'indications qui peuvent nous mettre sur la piste de façons efficaces mais moins stressantes d'aborder la vie.

Voir les choix qu'on a

«On n'a pas le choix» est une phrase qu'on entend couramment. Or, si on n'a pas toujours le choix, on a toujours un certain nombre de possibilités pour aborder ce qu'on doit faire. On peut établir des priorités, choisir les moyens, le moment ou la fréquence de notre action, discuter de l'échéance, faire les choses une à la fois calmement, déléguer en tout ou en partie, ajuster la qualité à la quantité demandée, se faire aider, bien planifier, refuser de faire ce qui revient aux autres, procéder par étapes, faire des contrepropositions sur ce qui est demandé, bien vérifier les attentes pour ne pas faire inutilement plus que demandé, éviter d'anticiper à tort qu'on n'aura pas le temps, etc.

Nos façons d'aborder les choses résultent d'habitudes qui les rendent naturelles pour nous. Mais ce qui est naturel pour nous n'est pas immuable. Attention aux réflexes qui nous enferment dans des habitudes qui rendent les choses plus stressantes qu'elles ne pourraient l'être si on prenait le temps de les réviser. On a souvent plus de choix que l'on croit.

Conservons l'énergie...

Le mode de vie qui s'est progressivement imposé dans les sociétés occidentales amène actuellement la plupart des gens à vivre comme s'ils manquaient de temps et à croire qu'ils n'en font pas assez. Il est ainsi devenu normal d'être fatigué et de ressentir toutes sortes de malaises liés au stress.

Or, il est possible d'alléger sa tâche globale et d'effectuer la majorité des choses qui restent avec beaucoup moins de stress. Et comme le stress empoisonne la vie et finit par rendre malade, il est très utile de voir ce qu'on peut faire pour réduire ce fléau inutile et de passer à l'action pour se donner une vie plus sereine et éviter l'arrivée de problèmes de santé majeurs.

(1) <http://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/statistiques-donnees-sante-bien-etre/statistiques-de-sante-et-de-bien-etre-selon-le-sexe-volet-national/stress-quotidien-eleve-au-travail/>

(2) <http://cgsst.com/couts-stress-travail/>

(3) <http://www.douglas.qc.ca/info/stress>

(4) <https://apprivoisersonstress.ca/stress-au-travail/articles-parus-dans-travail-et-sante/le-poids-allostatique/>

(5) <https://apprivoisersonstress.ca/stress-au-travail/articles-parus-dans-travail-et-sante/comment-savoir-ou-s-arreter/>

(6) <https://apprivoisersonstress.ca/stress-au-travail/articles-parus-dans-travail-et-sante/standards-perfectionnisme-et-anxiete/>

(7) Pour une autoévaluation des symptômes de stress :
<https://apprivoisersonstress.ca/stress-au-travail/articles-parus-dans-travail-et-sante/test-du-mille-pattes/>

(8) <https://www.apprivoisersonstress.ca/stress-au-travail/articles-parus-dans-travail-et-sante/l-anxiete-une-limitation-inutile/>