

QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

Qu'est-ce que le stress? Nous savons tous ce que c'est que de ressentir du stress mais peu d'entre nous sont capables de le définir aisément. Nous le définissons ainsi:

"Le stress, c'est ce que nous ressentons quand les limites de notre endurance ont été sévèrement mises à l'épreuve."

Depuis longtemps, certains mots, certaines expressions sont utilisés pour décrire l'état de stress. Par exemple: surmenage, tension, anxiété, angoisse, être sous pression,... On parle aussi aujourd'hui de sensation de crispation. La plupart d'entre nous ressentent le stress comme une fatigue émotionnelle épuisante entraînant irritations quotidiennes, emportements, frustrations, mesquineries et intolérances auxquels nous sommes aux prises. On peut aussi ressentir un engourdissement et penser que si l'on s'arrête, s'assied ou fait une pause, on ne pourra jamais se remettre en route. Le fait de s'asseoir dans un fauteuil confortable après une lourde journée de travail est une forme de fatigue très différente et de loin plus agréable.

Hans Selye, MD, DSC, PhD, "père" des recherches modernes sur le stress, définit le stress comme:

"La réponse non-spécifique du corps à toute demande qui lui est faite."

Toute situation ou circonstance qui exige de nous que nous changions ou que nous nous adaptions est appelé un stresser ou facteur de stress.

Le Dr Selye parle du stress comme d'un processus à 3 niveaux qu'il a appelé le "Syndrome Général d'Adaptation". Le premier niveau est celui où l'ensemble de l'organisme est en état d'alarme. Cet état est suivi par la mobilisation de nos forces physiques, émotionnelles, mentales et spirituelles pour résister au stress. Le dernier niveau est celui de l'épuisement de ces ressources.

Ce séminaire a pour but de vous apporter des moyens pour accroître la tolérance au stress et retrouver les ressources permettant de résister au stress; il vous enseignera aussi de nouvelles techniques de gestion de stress.

VOUS NE POUVEZ PAS EVITER LE STRESS

Nos vies ont été sensiblement modifiées par la technologie moderne. Nous sommes exposés à une multitude de radiations électromagnétiques et chimiques. Les mass médias, la vitesse, la possibilité de voyager, les fax et les ordinateurs modernes ont étendus nos mondes personnels. Ce que nous devons savoir, les menaces auxquelles nous devons faire face, les problèmes que nous avons à résoudre sont des défis mentaux en constante évolution.

Nous prenons en un mois plusieurs centaines de fois plus de décisions que n'en prenaient nos grand-parents. Pourtant le temps qui nous est imparti pour les prendre n'est pas plus long. Alvin Toffler décrit ceci sous le nom de "Choc Futur", celui-ci représente la désorientation et le stress dus au fait d'essayer de faire face à de trop nombreux changements en un temps trop court. Ceci affaiblit notre capacité à trouver des solutions d'adaptation intelligentes.

Les relations personnelles nous aident à trouver un sens à notre vie ainsi que notre place dans ce grand monde impersonnel. Aujourd'hui, elles aussi sont fragiles, complexes et susceptibles de changer souvent avec la destruction du noyau familial.

STRESS ET "DETRESSE"

Tous les stress ne sont pas mauvais pour vous. Le Dr Hans Selye fait la distinction entre le "bon stress", qu'il appelle *eustress* et *détresse*. Le bon stress est celui qui vous attire, dont vous jouissez, vous vous délectez, ou pour lequel vous quittez votre route (émotions vives, succès et triomphes). La détresse est le stress que vous évitez, craignez ou dont vous souffrez quand il vous tombe dessus.

Le stress du changement et du défi est précieux et bon. Il fait partie intégrante d'une vie saine. Personne ne peut ou ne voudrait échapper à tous les stress. Tous nous devons rencontrer des défis dans notre vie quotidienne. L'habileté consiste à gérer nos stress plutôt que de laisser nos circuits se surcharger.

DEVELOPPER LA SATISFACTION

Apprendre à gérer nos stress comprend le développement de la satisfaction; c'est l'antithèse de ce que notre société matérialiste, âpre au gain, faite d'exploits et de luttes, nous enseigne ainsi qu'à nos enfants. Le stress ne devient un poids que si nous sentons qu'il affecte le contrôle que nous exerçons sur notre vie. C'est le cas quand les choses ne se passent pas comme nous le désirons, et qu'il nous semble que nous n'arriverons jamais à les contrôler.

Le stress est le résultat d'une combinaison entre nos attentes et notre environnement.

LES PHASES DE STRESS

Le Dr Hans Selye décrit les 3 phases de réponse au stress comme étant le résultat de la libération des hormones de stress dans la circulation sanguine. La phase qu'il appelle phase d'alarme est une réponse à court terme. La phase dite d'adaptation peut être renommée réponse de vigilance. Les réponses d'alarme et de vigilance sont le résultat de différentes perceptions des événements vécus par la personne.

La réponse d'alarme: se rencontre quand une personne ressent des défis à son contrôle. Dans la réponse d'alarme nous luttons et réagissons pour retrouver le contrôle.

La réponse de vigilance: survient quand une personne ressent une perte de contrôle sur une situation. Dans la réponse de vigilance nous nous résignons à la perte de contrôle.

La réponse d'épuisement: Dans les 2 cas ci-dessus, la situation ne se résout pas aisément ou de la manière dont nous le désirons, et pour cela nous nous sentons stressés. L'étape finale, l'épuisement de toutes nos ressources, suit lorsque nous échouons dans la gestion de nos stress. Notre biochimie ne fait plus face, ne continue plus à s'ajuster au facteur de stress. Les maladies se développent en conséquence de cela.

LA GESTION DE NOS STRESS

Nous avons trois moyens à notre disposition pour retrouver notre sens d'équilibre et de contrôle. Nous pouvons changer nos attentes, changer notre environnement ou faire une combinaison des deux. Mais nous ne pouvons jamais complètement refaire notre environnement; c'est pourquoi il est insuffisant de ne se concentrer que sur cet aspect-là. Par contre, nous pouvons changer nos propres réactions, normales ou excessives. Les réponses face au stress sont contrôlées par une zone spécifique de la base du cerveau appelée hypothalamus (le siège des centres de la peur et de la rage). Cette zone est responsable de nos réactions de "lutte" et de "fuite". Pour cela, gérer le stress signifie en fait:

"gérer notre colère et notre anxiété".

La gestion de nos stress nous rend capables de penser de manière créative, nous permettant de trouver de nouvelles options et alternatives et de devenir plus flexibles et "élastiques".

Oui, les stress du plaisir, de l'excitation, du défi et de l'accomplissement existent. Et, nous désirons tous les bonnes formes de stress, au bon dosage, au bon moment et pour un temps déterminé, différent pour chacun d'entre nous.

Le fait d'essayer de faire face à trop de changements en un temps trop court, les stress excessifs, prolongés et non variés deviennent détresse. Ceci conduit à des déséquilibres dans les systèmes énergétiques de notre corps, aboutissant finalement à la maladie.

Un de nos facteurs de stress le plus grand est ce qu'on appelle le "régime normal". Aucune autre génération n'a consommé autant d'hydrates de carbone, d'aliments en conserve, de plats rapides et d'aliments dont les nutriments ont été traités ou dénaturés par la cuisson. Le fait de vivre de manière sédentaire dans des buildings "malades" et isolés de la terre est un autre stress.

Cependant, ce ne sont pas les facteurs de stress mais la manière dont nous y répondons qui détermine si nous restons en bonne santé ou si nous développons une maladie. Ce séminaire vous aidera, par les techniques décrites, à faire de nouveaux choix et renforcera vos ressources internes.

LES SIGNES D'AVERTISSEMENT DU STRESS

Signes Emotionnels

Apathie:	indifférence, les "et alors" ou "à quoi bon", tristesse.
Anxiété:	peurs, terreur, craintes, sensations d'agitation, d'inutilité.
Dépression:	"j'abandonne", "les choses sont sans espoir", "c'est trop", "cela ne sert plus à rien d'essayer".
Irritabilité:	colère, arrogance, dispute, hypersensibilité, défensive.
Fatigue mentale:	problèmes de concentration, pensée rigide, être ailleurs, tout est un effort, c'est difficile de continuer.
Compensation à l'excès:	idées grandioses, excès de travail, soupçons.
Refus:	ignorance des symptômes, négation des problèmes, travailler quand vous savez que vous êtes trop fatigué pour réfléchir.

Signes Comportementaux

Evitement:	fuite du travail, des amis, des responsabilités.
Extrêmes:	alcoolisme, jeux, dépenses excessives, promiscuité sexuelle.
Sociabilité:	retard au travail, mauvaise hygiène personnelle, négligence vestimentaire.
Problèmes légaux:	dettes, contraventions, tendance aux accidents, vol à l'étalage, violences.

Signes Physiques

Maladies fréquentes:	Tous types de maladie.
Problèmes de santé mineurs:	nausées, insomnies, maux de tête, changement dans les habitudes intestinales, changement de poids ou d'appétit, problèmes sexuels.
Epuisement physique:	fatigue continuelle, fatigué "sans raison".
Hypochondrie:	s'en faire sur (ou refuser) le fait d'être malade.
Auto-médication:	laxatifs, aspirines, antiacides, toniques, remèdes à base de plantes.

COMMENT LE CORPS REPOND-T-IL AU STRESS ?

Il y a deux réponses au stress: l'alarme et la vigilance. La courte phase d'alerte, ou réponse d'alarme, prépare le corps pour les actions physiques de lutte ou de fuite. La réponse à long terme, ou réponse de vigilance, prépare le corps à l'endurance et à la survie à long terme. Les deux réactions sont activées par les glandes surrénales. La glande surrénale interne produit l'adrénaline, l'hormone qui stimule le corps dans la réaction d'alarme. Le cortex de la glande surrénale produit le cortisol, l'hormone qui active la réaction de vigilance. Les deux réponses sont des adaptations du corps face aux demandes inhabituelles de force extrême ou d'endurance. Toutes deux sont très destructrices si elles sont fréquemment activées en réponse aux stress de la vie de tous les jours. Toutes deux affectent défavorablement le cœur et les vaisseaux sanguins. Les maladies cardiaques et circulatoires tuent dans le monde industrialisé, plus de gens que toutes les autres causes de mort mises ensemble.

Le stress peut, en fait, être le plus grand facteur individuel contribuant aux maladies du monde occidental. Le contrôle de la détresse est, pour cela, la chose la plus importante que nous puissions faire pour prévenir, non seulement la maladie cardiaque, mais aussi toute autre maladie.

La Réponse d'Alarme (1^o niveau de Selye):

Une réponse d'urgence: l'adrénaline jaillit dans la circulation sanguine, produisant toute une série de changements physiques; certains dépendent de notre mode instinctif de réaction: fuite ou lutte.

- * **Le cœur:** bat plus fort et plus vite, de sorte que la pression sanguine augmente.
- * **Vaisseaux sanguins:** la circulation sanguine est court-circuitée; le sang quitte l'estomac et la peau pour les muscles. Ceci peut entraîner des spasmes dans les vaisseaux sanguins normaux et endommager leurs parois.
- * **La biochimie:** des graisses hautement énergétiques et des facteurs de coagulation sont libérés dans le sang; le taux de sucre sanguin augmente. La bouche s'assèche.
- * **Les nerfs:** les pupilles se dilatent, accroissement de la fréquence respiratoire. Les muscles durcissent.

Nous pouvons aussi ne pas reconnaître ces réponses d'alarme autrement que par la peur ou la colère. Nos réponses primitives d'adaptation sont un désir de lutter pour notre vie ou un désir de fuir le stress.

Réponse de lutte / colère: le haut du torse et la tête reçoivent un plus grand apport de sang que le bas du corps. Les muscles de la nuque et des épaules sont très tendus et raides et le visage devient chaud et rouge. Vous connaissez?

Réponse de fuite / peur: le sang quitte la tête et le haut du torse, le visage devient pâle et les jambes sont tendues pour courir. La réponse extrême de fuite/peur est l'évanouissement ou l'état de choc.

La Réponse de Vigilance (2^o niveau de Selye):

Une réponse de conservation: c'est la manière pour le corps de se préparer à une survie de longue durée face à l'éventualité possible d'une sécheresse ou famine. Le corps se prépare pour l'hiver ou la tempête et s'attend à ce qu'il y ait des jours sans nourriture, sans eau ni sel. C'est une réponse longue durée face à la perte de contrôle (sur un environnement hostile). Les glandes surrénales libèrent lentement du cortisol dans le sang, produisant ainsi un ensemble de changements physiques.

- * **La pression sanguine:** augmente lentement.
- * **Les tissus du corps:** retiennent des composants vitaux, le sodium par exemple. Les surrénales s'élargissent.
- * **La biochimie:** lente et progressive libération des graisses hautement énergétiques et des facteurs de coagulation, augmentation du taux de cholestérol, perte de potassium, suppression des hormones sexuelles, excès de sécrétion d'acide gastrique.
- * **Système immunitaire:** mécanismes de défense abaissés.
- * **Les nerfs:** stimulation chronique due à l'état d'alerte, en rapport avec la dépression.

L'Épuisement (3^o niveau de Selye):

L'étape "désespoir - impuissance": Si le stress n'est pas apaisé, nous entrons dans la phase d'épuisement. A ce stade, nous ne nous montrons plus à la hauteur et ne répondons plus aux défis faits à notre contrôle que par la dépression. Nous avons abandonné notre contrôle. Nos ressources sont totalement épuisées.

LES SIGNES D'AVERTISSEMENT DU STRESS

Signes Emotionnels

QU'EST-CE QUE LA LIBERATION DU STRESS EMOTIONNEL (LSE) ?

Quand nous faisons l'expérience du stress, qu'il soit d'origine émotionnelle ou physique, notre organisme passe par une série de changements biochimiques qui varient en intensité suivant la sévérité du stress ou du traumatisme. L'un des effets du stress est l'empreinte d'une série de facteurs négatifs qui semblent presque nous "hanter".

Nous pouvons "oublier" un incident personnel stressant, mais notre ordinateur biologique emmagasine l'information et ramène le stress à la mémoire chaque fois que nous nous trouvons dans une situation similaire. Il en résulte un effet cumulatif qui nous conduit à un état de stress (détresse) presque continu.

La Libération du Stress Emotionnel (LSE), telle qu'elle est enseignée dans les cours de Touch For Health, nous donne l'un des moyens les plus simples et les plus efficaces pour réduire les effets nuisibles du stress. C'est un moyen sûr et facile à apprendre et à utiliser.

Quand utiliser la Libération du Stress Emotionnel?

Vous pouvez utiliser la LSE pour des événements stressants du passé, du présent et du futur. Votre cerveau droit acceptera votre fantaisie comme étant une "nouvelle réalité" qui remplacera les souvenirs stressants et nuisibles de votre passé. Le cerveau droit, ne connaissant pas les limites du temps, peut être utilisé comme "machine à remonter le temps" pour aller en arrière ou en avant et refaire le passé, le présent ou créer le futur. La technique est la même dans toutes les situations, par exemple préparer ses examens, postuler pour un travail, faire une compétition sportive, ou résoudre de douleurs et des malentendus anciens ou récents.

Bénéfices de la Libération du Stress Emotionnel:

La Libération du Stress Emotionnel aide à rééquilibrer nos émotions et à libérer notre énergie sous pression. Parmi les effets physiques de la LSE, on trouve un sens général de légèreté et de relaxation et une disparition du brouillard mental. La vision semble plus claire et l'audition plus fine. Utilisez souvent cette technique. Les relations personnelles stressantes peuvent beaucoup en profiter. Les enfants répondent vite et facilement à la LSE.

Quand puis-je faire la LSE?

La LSE peut se faire n'importe où. Quand, assis à votre bureau, vous êtes surchargé et bombardé de demandes de décisions rapides, prenez un moment pour faire une LSE. Mettez vos mains sur le front. Laissez tout couler par-dessus vous. En quelques secondes vous saurez quelles sont les décisions à prendre en priorité et vous aurez les idées plus claires. Si vous êtes du genre à faire des listes, c'est alors le moment de prendre de quoi écrire et de prendre des notes au fur et à mesure que vous prenez conscience des choses. Vous vous rendrez compte que la panique, l'accablement et la nervosité ont disparu. Vous pouvez aborder le reste de votre journée avec calme et confiance.

Comment fonctionne la LSE?

La technique de LSE active des points réflexes (appelés points neuro-vasculaires) qui améliorent l'apport sanguin dans les lobes frontaux du cerveau. La pensée du cerveau postérieur est le mode de réponse de survie. C'est là que nous générons les réponses automatiques basées sur les réponses d'alarme et de vigilance aussi bien que sur les expériences du passé. La pensée du cerveau antérieur est créative, proposant de nouvelles options et de nouvelles alternatives. Quand nous utilisons le cerveau antérieur, nous avons tendance à trouver de nouvelles manières de considérer d'anciens problèmes, de nouvelles possibilités et des solutions alternatives.

Les hormones de stress semblent induire un déficit du processus d'intégration cerveau antérieur / cerveau postérieur, et hémisphère droit / hémisphère gauche, ce qui nous empêche, en état de stress, de penser de manière créative. La LSE inverse ce processus. Elle a pour effet de réduire ou de supprimer le mécanisme biochimique attaché aux vieux souvenirs stressants et donc de soulager le stress.