

Les 3 phases de réaction du stress

01 Alarme

Stress aigu

L'organisme mobilise instantanément ses défenses pour s'adapter très vite

- » Une grosse surcharge de travail arrive
- » On tombe à l'eau, on crie pour être repéré, on nage pour se rapprocher de la rive...

02 Résistance

Adaptation durable

L'organisme répond encore aux besoins, mais avec une volonté d'endurance

- » On fournit des efforts plusieurs jours pour absorber la charge
- » On ne vous a pas vu, vous allez devoir vous économiser en attendant les secours

03 Epuisement

Abandon

Les ressources manquent, l'organisme a du mal à s'adapter

- » L'ampleur de la tâche vous démoralise
- » La température du corps baisse, les muscles faiblissent...

Les leviers du stress



Stresseurs

Toute situation nouvelle, même plaisante, nécessite de s'adapter.

»» **Partir en vacances** demande de faire ses valises, de changer d'endroit, de préparer la voiture, de voir avec le voisin pour arroser les plantes, etc.

Une exposition prolongée et répétée à ces petits stresseurs du quotidien peut conduire à une forme d'usure, voire d'anxiété dès lors qu'on les anticipe ou qu'on les rumine.



Modérateurs

Quelques alliés du quotidien aidant à mieux traverser les situations stressantes.

- Vos propres **compétences** dans une situation donnée (savoir conduire, connaître le trajet, etc.)
- Facteurs **triviaux** (avoir mis de l'essence, fait les niveaux, etc.)
- **Hygiène de vie**
- **Plaisir** personnel (au moins 1 par jour)
- **Soutien social**

Le contrôle tri-dimensionnel

Il s'agit de **diminuer les sources** du stress **ET** de **contrôler sa réaction** au stress
(privilégier le second avant le premier; exemple en se calmant avant d'aller voir son voisin bruyant)

Réactions physiologiques

Identifier nos réactions et stressseurs en s'appuyant sur le corps et les réguler

- » Cohérence cardiaque
- » Sophrologie
- » Scan corporel
- » Relaxation musculaire de Jacobson

Réactions physiques

Trouver le juste milieu entre comportement inhibé et agressif

- » Affirmation de soi
- » Accueillir les émotions hostiles
- » Trouver des alternatives, des exutoires

Réactions psychologiques

Détecter nos croyances limitantes et pensées automatiques

- » Stopper les ruminations
- » Colonnes de Beck
- » Auto-compassion
- » Traquer les biais cognitifs

Grille d'auto-analyse

Une gestion du stress efficace consiste à travailler sur les 3 dimensions de manière **progressive** (d'abord des situations peu stressantes puis de plus en plus difficiles) et **régulière**. Il est important d'**évaluer** régulièrement **ses progrès** à l'aide d'outils comme celui-ci :

Moment	Situation	Réaction	Pensée	Intensité ressentie
5h	Réveil précoce à cause des travaux du voisin	Je m'énerve, tourne et retourne dans mon lit	La fatigue va me suivre toute la journée	5/10
8h30	Je renverse ma boisson sur mes vêtements au travail	Je râle et contient mon agacement, je pars aux toilettes en laissant les collègues en plan	Ça n'arrive qu'à moi ! Je vais avoir l'air ridicule avec ma tâche.	8/10
14h	Réunion d'équipe, je dois présenter le support	Je bafouille, je me perds dans mes explications	Ils ont dû penser que je n'avais pas préparé la réunion et que je ne m'implique pas	6/10
18h20	Dans les bouchons, une voiture me force le passage	J'ai insulté le conducteur et j'étais dans tous mes états	Pourquoi les gens sont si impolis !	8/10