



# La Clé des champs

Réseau d'entraide pour troubles anxieux

Définitions

La Formule

L'organisation

Informations

Babillard

Lectures

[Foire aux questions](#)

[Liens intéressants](#)

[Produits en vente](#)

[Comment soutenir l'organisme](#)

## Information : Soyez ZEN

---

### Ruser avec votre stress.. Soyez ZEN

Aujourd'hui, chaque journée qui passe nous expose à beaucoup de situations stressantes que nous ne savons pas toujours gérer. Un contexte général qui, selon les spécialistes, s'aggrave. D'abord, parce que notre vie est sans cesse plus complexe et que nous sommes confrontés à beaucoup plus d'informations qu'il y a encore une dizaine d'années. Ensuite, parce que notre environnement lui-même se complexifie de plus en plus. Pour lutter contre cet écrasement du réel, un seul moyen : agir. C'est quand nos possibilités d'adaptation sont dépassées par la situation et nos stratégies de réponse inefficaces ou inexistantes que le mauvais stress survient. Mais on peut apprendre à en repousser les limites. En s'entraînant, jour après jour, nous transformons la peur en exaltation, nous développons des stratégies intérieures pour aller chaque fois un peu plus loin, plus haut... Comme de grands sportifs, nous portons en nous ces ressources. Il suffit alors de savoir les reconnaître et de les développer.

### Quel stressé êtes-vous?

---

Nous ne réagissons pas tous de la même façon aux mêmes situations. Pour apprendre à gérer son stress, la première chose à faire est de se connaître soi-même. Selon les psychologues, nous serions en effet divisés en deux groupes :

Les "internalistes" pensent que tout ce qui leur arrive ne dépend que d'eux-mêmes, de leur attitude face à la vie. Leur phrase clé : "quand on veut, on peut". Normalement, ils sont moins sensibles au stress car ils ont l'habitude mentale de développer des comportements adaptés en cas de problème.

Les "externalistes", au contraire, s'imaginent que tout ce qui leur arrive est la faute du destin, des autres, de la chance ou de la malchance. Leur phrase clé : "on n'est jamais sûr de rien". Ils sont donc très sensibles au stress et doivent absolument apprendre à le gérer.

Bien sûr, chacun de nous peut osciller entre ces deux tendances, selon les moments de la vie. Mais l'intérêt de cette classification, c'est qu'elle révèle la notion de "stress perçu" : ce n'est pas l'évènement ou la situation (l'agent stressant) en lui-même qui compte le plus mais la valeur qu'on lui accorde.

### Les effets du mauvais stress

---

Selon l'American Institute of Stress, le stress négatif est aujourd'hui à l'origine de 75 à 90 % des consultations médicales et de 60 à 80 % des accidents de travail. C'est en effet dans le domaine de la santé que ce phénomène est le plus étudié, particulièrement depuis l'apparition de la psycho-neuro-immunologie. Désormais, tous les médecins savent que les émotions jouent un rôle déterminant dans les processus de maladie et de santé : chaque facteur de stress (important ou répété), affaiblit plus ou moins rapidement notre système immunologique. D'où troubles digestifs, asthme, insomnies, problèmes de peau, dépression...

Ces maladies peuvent mettre des semaines, des mois ou des années à apparaître. Ainsi, très récemment un groupe de médecins français expliquait à la télévision que la pénible grève des

transports parisiens de décembre 1996 avait provoqué une multiplication des maladies psychosomatiques en juin 1997. Trente ans de recherches et d'expérimentations ont largement démontré que les techniques de gestion du stress permettent de diminuer, voire d'éliminer tout symptôme. L'une des plus célèbres de ces études a été publiée dès 1989 par David Spiegel dans la revue médicale "The lancet" : 50 femmes atteintes d'un cancer du sein avaient été invitées à participer à une thérapie de groupe hebdomadaire au cours de laquelle elles pouvaient exprimer et partager leurs émotions. Parallèlement, elles apprenaient une technique d'auto-hypnose pour contrôler la douleur. La comparaison au "groupe témoin" (composé de femmes qui n'avaient pas bénéficié de ce soutien) avait révélé que toutes avaient ressenti deux fois moins la douleur, moins la peur et leur espérance de vie a doublé

## Comment faire face au quotidien?

---

Pour faire face au stress, nous avons des armes naturelles qui nous permettent de mieux résister aux agressions extérieures. Les Dr André, Lelord et Légeron, médecins psychiatres à Sainte-Anne, spécialistes du sujet, les classent en quatre catégories :

### Hygiène de vie

Résister aux agressions, même psychologiques, c'est avant tout être en bonne santé. Privilégier des "aliments protecteurs" (fibres, huiles végétales, poissons, sucres lents). Exclure alcool, café, tabac et tout autre excitant.

### Faire des exercices physiques réguliers

Pour maintenir notre état cardio-vasculaire en bonne forme, 3 fois 20 minutes de gymnastique par semaine, sans forcer, suffisent. Éviter ascenseurs et escalators pour monter tranquillement les escaliers.

### Loisirs

Une activité qui nous passionne crée des états émotionnels à l'opposé du stress. De même, se faire plaisir (s'offrir un petit cadeau, aller au cinéma, apprendre à jouer d'un instrument de musique...) dissipe les tracas de la vie professionnelle et les relativise.

### Spiritualité

De nombreuses études ont démontré que la foi, la religion et la pratique spirituelle ont une influence positive sur notre santé mentale et physique. En effet, croire (quelle que soit la religion) donne du sens à la vie, pratiquer apaise l'esprit, partager sa foi aide à se construire un réseau social.

### Soutien social

Selon un article du magazine Psychologies (décembre 1998), le "support social" est l'un des grands principes de la gestion du stress, surtout dans les pays anglo-saxons. C'est le réseau de toutes nos relations personnelles qui nous permet de faire face au mauvais stress. Des études statistiques ont en effet démontré que les célibataires vivent moins longtemps que les personnes en couple. L'explication : ils ont moins de contacts humains et donc moins d'occasions de communiquer, de partager leurs soucis et leurs émotions.

## Alors, soyez zen !

Un grand nombre d'études scientifiques avaient déjà démontré les effets positifs sur le stress des techniques qui visent à expérimenter le calme intérieur (relaxation, méditation, hypnose...). Résultats : abaissement de la pression artérielle, réduction des rythmes cardiaque et respiratoire, de l'anxiété, amélioration du sommeil et de la concentration, etc...

<a href="#">Foire aux questions</a>	<a href="#">Liens intéressants</a>	<a href="#">Produits en vente</a>	<a href="#">Comment soutenir l'organisme</a>
-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	--