



## GÉRER SON STRESS



Mardi 14 janvier 2025

Lydia HAAN-FLEURENT - 📞 691 48 26 26 - ✉️ [lydia@feelingfc.com](mailto:lydia@feelingfc.com)



Réguler son stress commence avant tout par une étape indispensable : être en mesure d'identifier et d'accepter ses émotions pour pouvoir agir sur ses pensées et ses comportements. En effet, lutter ou vouloir maîtriser ses émotions a un effet contre-productif sur la gestion de son stress dans la mesure où c'est entretenir les effets négatifs perçus de l'émotion que de vouloir lutter contre.

### LES STRATÉGIES FONCTIONNELLES

Face à des situations qui sont stressantes pour nous, plusieurs stratégies de régulation peuvent être adoptées selon les apports de l'Intelligence Émotionnelle :

#### ➔ Régulation situationnelle

L'idée ici est d'agir sur la situation en elle-même, soit en s'y confrontant et en acceptant les émotions négatives générées, soit en l'évitant pour fuir ainsi les émotions négatives qui auraient pu être générées.

**Vous réfléchissez à une situation qui vous est propre et que vous décidez d'éviter pour limiter votre stress ...**

Exemple : arrêter de faire vos courses alimentaires le samedi après-midi parce qu'il y a trop de monde

## ➔ Régulation attentionnelle

A ce niveau, nous nous laissons consciemment distraire pour ne pas subir le stress généré par la situation. Nous décidons de porter notre attention à une situation différente de celle susceptible de nous stresser.

**Pensez à une situation précise qui pourrait vous stresser et décider d'une distraction à laquelle recourir pour ne pas vous laisser envahir par le stress ...**

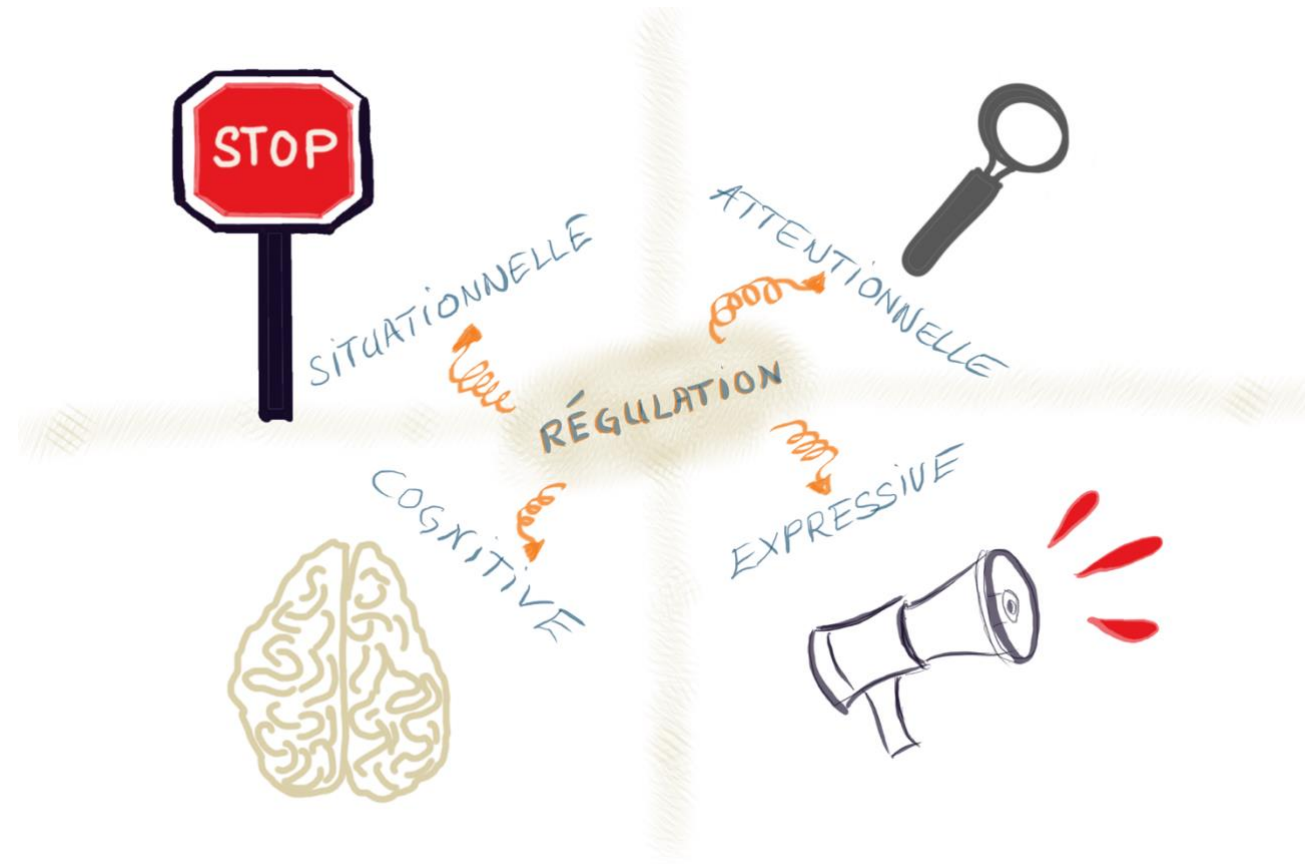
Exemple : quand votre collègue s'agite autour de vous dans tous les sens, vous en profitez pour mettre un casque sur la tête et écouter les derniers podcasts qui vous plaisent .. ou de la musique ...

## ➔ Régulation cognitive

Ici, il s'agit de réévaluer la situation, de la réinterpréter de la manière la plus objective possible, autrement dit, mobiliser le mode mental adaptatif.

## ➔ Régulation expressive

Cette régulation passe par l'expression de l'émotion par quel que mode que ce soit, partage, sport, dessin, danse ou encore respiration ou méditation



## LES STRATEGIES À COURT OU À LONG TERME

En complément, Bernard ANSELME distingue des stratégies à court terme ou à long terme, en travaillant soit par l'intermédiaire de son corps, soit en influant ses pensées.

### ➡ Stratégies à court terme

- **Le corps**

Ces stratégies sont à mettre en parallèle avec celles évoquées auparavant (régulation expressive) et font appel à notre corps. La première concerne la respiration et est très souvent appelée **Cohérence Cardiaque**, elle consiste à ralentir le rythme de sa respiration, ce qui aura un effet instantané sur votre rythme cardiaque. Pour ce faire, la respiration ventrale devient l'élément essentiel de la régulation, et comme on le dit communément, ça commence par « Respire » ! Vous trouverez dans ce lien, quelques informations utiles et guides respiratoires pour vous y essayer :

<https://www.coherenceinfo.com/guides-respiratoires/>

Autre action antistress qui a trait au corps : **pratiquer une activité physique qui vous plaît !** Double avantage de cette pratique, elle vous permet de générer des émotions positives et donc d'éprouver du plaisir (sécrétion de sérotonine et dopamine, hormones du bien-être) et elle utilise également l'énergie emmagasinée pendant l'épisode de stress.

**Quelle activité sportive je vais pratiquer quand je me sens stressé(e) ou par anticipation ? A quelle fréquence ? Avec qui ?**

- **Le mental**

Nous retrouvons ici l'ensemble des stratégies de régulation cognitive, appelées également réévaluation cognitive ou recadrage. La première de ces stratégies est bien évidemment l'acceptation de la situation et des émotions générées. Ensuite, viennent l'ensemble des techniques liées aux pensées alternatives, et enfin, tout ce qui concerne la visualisation mentale.

## ➤ Stratégies à long terme

En complément des stratégies à court terme, il est possible de faire baisser plus durablement sa stressabilité en utilisant d'autres approches qui nécessitent un peu plus d'entraînement mais qui ont aussi un effet bien plus durable

- **La pleine conscience :**

A la mode les temps-ci, le fondement de la pleine conscience est d'être là , dans l'instant présent, sans ruminer sur des événements passés, ni s'angoisser sur des événements potentiels futurs. Elle favorise simplement la distanciation

**Voici trois idées d'exercices simples à mettre en œuvre :**

1/ Si vous avez un animal domestique (chien ou chat), consacrez 10 à 20 minutes de votre temps quotidien à le caresser ou à jouer avec lui, en ne faisant que cela et seul. Profitez du moment présent ....

2/ Faites une promenade à pied, en ville, à la campagne, en forêt, peu importe ... l'important ici est de vous centrer sur vos sens :

- ▶ Regardez l'environnement comme si vous le découvriez pour la première fois,
- ▶ Ouvrez vos oreilles et écoutez tous les sons qui vous entourent en essayant de les isoler les uns des autres
- ▶ Respirez profondément et profitez-en pour sentir les senteurs environnantes

3/ Choisissez un aliment que vous appréciez et dégustez-le lentement les yeux fermés ... là encore centrez-vous sur vos différents sens et surtout prenez votre temps

- **L'orientation du mental vers le positif**

Notre cerveau est fait pour repérer les éléments négatifs (danger-stratégie de survie- gouvernance instinctive), il s'agit ici à l'entraîner à voir les choses positives de chaque situation

A partir d'aujourd'hui et pendant 21 jours à minima (temps dont notre cerveau a besoin pour ancrer une habitude), vous allez une fois par jour (le soir de préférence) noter dans un carnet de bord, 3 événements positifs que vous avez vécus dans la journée.

Là aussi, détaillez un maximum le moment, en reproduisant ce que vous avez vu, entendu, ressenti et profitez à nouveau de cet état de bien-être ...

Le développement du lien social

Comme le disait Maslow, l'homme est un animal social, et créer du lien, verbaliser son stress est l'une des premières façons de l'endiguer.

Identifiez dans vos relations les personnes auxquelles vous pouvez vous adresser en cas de surcharge émotionnelle. Choisissez des personnes de confiance et si possible douées pour l'écoute. N'attendez de leur part qu'une oreille attentive, c'est déjà beaucoup ...

