

# Conseils et outils en situation de stress:



*La vie est remplie de tracasseries, de frustrations à affronter et d'exigences à satisfaire. Le stress peut parfois (à petites doses) être aidant pour réaliser des tâches, pour nous motiver.... A hautes doses le stress devient problématique et peut nuire à notre fonctionnement, pouvant aller jusqu'à l'immobilisation.*

## Le stress, oui mais KesaKo ??

Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé, 2001) : Le stress apparaît chez une personne dont les ressources et stratégies de gestion personnelles sont dépassées par les exigences qui lui sont posées.

Le stress est une réponse physiologique **normale** à une situation de tension (lorsque nos ressources et stratégies de gestion personnelles sont dépassées par les exigences imposées par l'environnement). Il fait partie intégrante de notre existence car il **permet à l'organisme de s'adapter aux multiples événements que nous vivons** (une naissance, un mariage, un décès...). Il peut parfois être aidant pour se préparer à un événement, réaliser une tâche, se motiver...

Ces réactions sont **propres à chacun** et peuvent différer pour une situation similaire. En effet, ces réactions dépendent de la façon dont la situation est perçue au travers de notre histoire et de nos ressources.

## Les trois phases du stress (Selye, 1956)

1. **“La réaction dite d'alarme”** : face à l'agression, le corps manifeste les premiers signes (accélération du rythme cardiaque, transpiration...).
2. **“ La phase dite de résistance”** : lorsque l'agression se prolonge, l'organisme résiste et compense pour faire face au stress. Cette phase lui permet donc de s'adapter à la situation. L'organisme agit comme si sa survie était menacée.
3. **“La phase dite de récupération”** : elle commence lorsque la situation stressante disparaît. Cette phase permet au corps de se détendre et de récupérer.

***Ainsi, pour retrouver un équilibre rapide et favoriser la phase de « récupération », il est important de ne pas trop se « focaliser » face à l'événement stressant. Pour vous aider, nous vous proposons dans la suite du document des outils pratiques.***

## Comment le reconnaître ?

### Symptômes physiques :

- Douleurs, diarrhées/constipation, nausées, étourdissements, accélération du rythme cardiaque, baisse de la libido, ...

### Symptômes émotionnels :

- Sauts d'humeurs, colère, anxiété, agitation, difficulté à se détendre, solitude, déprime, ruminations, ...

### Symptômes comportementaux :

- Modification de l'appétit, modification du sommeil, cauchemars, réveils nocturnes, consommation de substances (cigarette, alcool), ...

### Symptômes cognitifs.

- Difficultés de concentration et de mémorisation, erreurs répétées, difficultés à résoudre des problèmes ou prendre des décisions, jugement modifié, ....

## Quelques petites astuces pour démarrer :

- **S'informer** : bien s'informer sans trop s'informer. Cibler vos recherches avant de commencer permet de limiter le temps passé à chercher de l'information.
- **Gardez un rythme** en structurant votre journée avec des repas, des temps de travail et des activités (Continuez de prendre soin de vous en installant une routine)
- **Communiquez** avec l'extérieur. Aujourd'hui il est facile de téléphoner, d'envoyer un sms, des photos.
- **Donnez du sens** à votre journée afin de supporter les contraintes de l'isolement. Continuez de vous fixer de petits objectifs atteignables
- **Pratiquez** une activité physique (sport, étirements, yoga ...) pour évacuer vos tensions. Beaucoup de vidéos sont en accès libre sur Internet ou via des applications de Smartphone
- **Exprimez vos Emotions** : en parlant à quelqu'un, en écrivant, en dessinant, en pratiquant une activité (sport, relaxation, respiration, ...)
- **Limitez** les facteurs qui vous causent du stress en posant vos limites (déléguiez, demandez de l'aide à autrui.)
- **Accordez-vous** de petits plaisirs (écouter de la musique, lire, explorer sa créativité...) et **Evadez-vous** en pensant à de bons moments, des endroits agréables, recensez les élans/ mouvements positifs qui vous entourent...
- **Rappelez-vous** les stratégies gagnantes que vous avez déjà utilisées par le passé pour traverser une période difficile
- et surtout **Respirez !** À défaut de prendre l'air, vous pouvez utiliser des applications/ vidéos de relaxation, d'hypnose, de méditation, de cohérence cardiaque...

Si malgré cela, vous avez besoin d'un [soutien psychologique](#), des permanences sont proposées de **9h à 18h** : par téléphone au **04 72 35 69 47** ou bien par mail sur [psychologue@rhone-alpes-sep.org](mailto:psychologue@rhone-alpes-sep.org)

## Idées de lecture et d'applications pour aller plus loin :

### Livres:

- "Du Calme!" de Luca Oppizzi
- "50 exercices pour gérer ses émotions" Eyrolles
- "Gérer ses émotions, des réactions indispensables" d'Olivier Nunge et Simonne Mortera
- "3 Kifs par jour" de Florence Servan Schreiber
- "Le pouvoir du moment présent" de Eckhart Tolle.

### Applications pour Smartphone:

	NEO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Application de relaxation et de sophrologie guidée (assez complète car plusieurs univers)</li> </ul>
	DAYLIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Évaluez votre humeur et ce qui participe à son évolution</li> </ul>
	RESPIRELAX	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaxation grâce à la cohérence cardiaque</li> </ul>
	HYPNOSE DETENTE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enregistrements d'hypnose sur des thèmes différents : confiance en soi, anxiété, humeur.</li> </ul>
	NAMATATA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaxation et méditation</li> </ul>
	MINDFULL ATTITUDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entraînement à la pleine conscience</li> </ul>
	SLEEPO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensemble de sons favorisant l'endormissement</li> </ul>
	PETIT BAMBOU	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaxation et méditation</li> </ul>

	PRANAYAMA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercices de respiration guidés, très visuel</li> <li>• Vous pouvez modifier les durées d'exercices.</li> </ul>
	RELAX MELODIES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des mélodies pour vous aider à l'endormissement</li> </ul>
	CALM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Méditation guidée pour le sommeil et la relaxation</li> <li>• Exercices d'étirement</li> </ul>
	ONSTEPS (supportée par un laboratoire pharmaceutique)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 exercices accessibles aux personnes atteintes d'une SEP</li> </ul>
	HEADSPACE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Méditation et sommeil.</li> </ul>

### Références:

<http://www.psyris.be/stress-symptomes-signes-causes-et-traitement/>

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/stress-anxiete-et-deprime-associes-a-la-maladie-a-coronavirus-covid-19/>