



Décllic

N°1 - Septembre 2001

EDITORIAL

- Le défi au Stress

LES FACTEURS DE STRESS

- Localisation, et Fonctionnement des Organes Responsables de la Réaction du Stress.
- A la réaction d'équilibre :
Le système de la Noradrenaline
- La résistance :
Le système immunitaire
- L'épuisement :
Le système du Cortisol

LES RYTHMES

- Toutes les 24 heures
- Tous les 3-4 mois :
Les Saisons

LES REGULATEURS DU STRESS

- Reconnaître les signaux avertisseurs
- Acquérir le réflexe détente
- L'action physique
- L'action expressive
- Les techniques de relaxation dynamique
- La prise de recul

CONCLUSION

Décllic

édité par L. VA

S.A.R.L. au capital de 12000 euros

RCS :

Siège social :

680 Chemin des Fabres

83136 Sainte Anastasie sur Issole

Téléphone : 04.94.72.23.49

Portable : 06.09.88.04.51

Fax : 04.94.72.23.49

E-mail : info@lva-coaching.com

Gérant :

Michelle Bourgoïn

Principaux actionnaires :

François Bourgoïn,

Jean-Louis Brissaud.

Directrice :

Michelle Bourgoïn

Redactrice en chef :

Michelle Bourgoïn

Conception graphique :

Jean-Louis Debruyne

Maquette :

Jean-Louis Debruyne

Loi informatique et libertés : Les noms, prénoms et adresse de nos abonnés sont communiqués à nos services internes et aux organismes liés contractuellement avec LVA, sauf opposition. Dans ce cas, la communication sera limitée au service de l'abonnement. Les informations pourront faire l'objet d'un droit d'accès ou de rectification dans le cadre légal. Reproduction d'articles interdite sans autorisation de la direction.

EDITORIAL

LE DÉFI AU STRESS

*I*l ne se passe pas une journée où ce mot ne surgisse au cours d'une conversation. "Je suis stressé, ne me stressiez pas, mon travail me stresse". Nous utilisons ce terme comme une fatalité incontournable, un mal presque nécessaire.

Certains parlent de "stress positif", d'autres de "stress négatif". En fait, le mot stress était utilisé au début du siècle par des ingénieurs anglais pour mesurer la résistance des matériaux à diverses contraintes.

En 1936 : Le professeur Hans Selye, médecin endocrinologue canadien, a donné ce nom aux diverses réactions physiques qu'il a pu observer chez l'être humain comme chez l'animal face à des situations perturbantes, déstabilisantes, nouvelles.

Ce que l'on nomme "stress" est donc une réponse physiologique et, essentiellement endocrinienne, commune à tout type d'agression, de tension.

On parle de Syndrome Général d'Adaptation.

Il est parfois utile, voire nécessaire. C'est dans ces cas-là, que l'on entend parler de stress "positif". Peut-être alors pourrions-nous utiliser un terme plus actif. Ce syndrome général d'adaptation nous permet de mettre en œuvre un processus physiologique et endocrinien qui met à notre disposition l'énergie nécessaire à notre survie. Cette énergie peut être utile, positive, dynamisante, mais parfois, l'excès même de tension produit des effets néfastes, paralysants, voire invalidants, c'est alors que l'on parle de "stress négatif".

Mais le stress en lui-même n'est qu'un état qui produit des EFFETS. Ce sont les effets du stress qui agissent de façon négative...

En conséquence, tout faire pour éviter les effets néfastes du stress, c'est découvrir le point d'équilibre qui nous permet de trouver les ressources nécessaires à l'effort sans user son énergie, de décider dans la sérénité... en un mot, d'être en harmonie dans sa vie quotidienne.

Michelle BOURGOIN
Isabelle PINLOCHE

La notion du point d'équilibre est propre à chacun. Qui dit "équilibre" sous-entend possibilité de déséquilibre. Lorsque l'énergie vitale est en état de déséquilibre, elle compense en puisant dans TOUTES les ressources de l'organisme pour retrouver son harmonie. C'est alors que s'installe ce que l'on appelle le stress.



Une résistance naturelle s'installe en nous et crée des processus qui peuvent bloquer l'énergie vitale, qui paralysent le pouvoir de décision, qui nous soufflent toutes les "bonnes raisons" de rester statique, figé, immobiles sur notre chemin professionnel ou personnel.

Tout d'abord, il convient de bien faire la différence entre :

- le facteur stressant (événement)
- l'appareil qui fonctionne (système physiologique)

LES FACTEURS DE STRESS :

1. Exogène = facteur extérieur (coup physique, coup de froid, etc.)
2. Endogène = facteur intérieur (réaction émotionnelle, certaines formes de maladies dites auto-immunes, etc.)

Localisation, et Fonctionnement des Organes Responsables de la Réaction du Stress.

Ils se mettent en action, en même temps avec un très léger décalage.

1 A la réaction d'équilibre : Le système de la Noradrelanine

Sécrétion d'adrénaline par l'hypothalamus qui amplifie le rythme cardiaque lors des émotions, qui active le taux du sucre dans le sang, qui augmente la pression artérielle.

Le corps est alors prêt à répondre. L'équilibre reste acquis si l'action est mise en place. C'est dans cette loi naturelle que l'on entend dire "le stress me dynamise, je ne peux travailler que dans le stress". En fait, nous ne sommes alors qu'en position optimum pour répondre à une action. L'organisme a fait ce qu'il fallait.

Mais si l'action n'intervient pas...la libération de l'énergie ne se fait pas et cette inhibition entraîne la seconde phase.

2 La résistance : Le système immunitaire

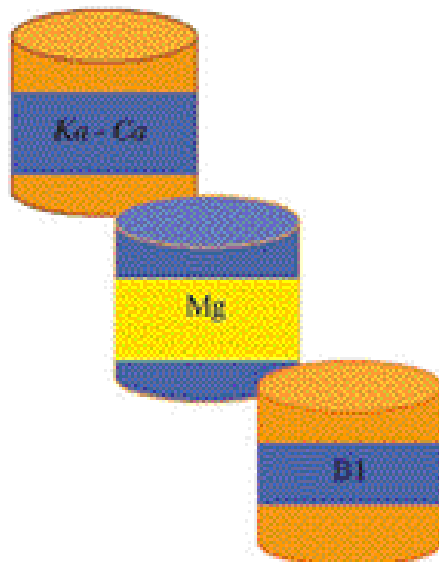
Après l'hypothalamus, le système endocrinien prend le relais pour sécréter des hormones qui ont pour fonction de maintenir un équilibre interne. Mais, elles ont un inconvénient : si la sollicitation est trop importante, elles affaiblissent le système immunitaire de l'organisme. L'individu entre alors dans la troisième

3 L'épuisement : Le système du Cortisol

Phase ultime du stress, l'organisme ne réagit plus, il s'use, et les dysfonctionnements s'installent alors, choisissant alors de s'installer où la résistance est la moins forte (estomac, cœur, muscles, cerveau, cheveux, peau etc...)

Ils entrent en fonction dans l'ordre 1-2-3

- | | |
|---|------------------|
| 1 | 1 à 2 secondes |
| 2 | 20 à 30 secondes |
| 3 | 1 minute |



LES RYTHMES

- toutes les 24 heures
- tous les 3-4 mois

1 Toutes les 24 heures :

La sécrétion des hormones du stress se fait quand on va se coucher la nuit.

- Démarrage vers 22-23 heures.
- Le plein de fabrication est prêt environ une heure avant le lever.
- La station debout, la lumière font sortir les hormones qui nous permettent de nous adapter pour la journée.
- A l'heure du déjeuner de midi : diminution
- 16h-17h petite augmentation
- 20h-21h plus du tout

2 Tous les 3-4 mois : Les Saisons

Au printemps et à l'automne, les possibilités d'adaptation sont les plus étroites. C'est à ce moment là que les risques de dépression saisonnière sont les plus importants.



LES REGULATEURS DU STRESS

1 Reconnaître les signaux avertisseurs :

- tensions dans les épaules
- tension dans la gorge
- impatience
- réveils nocturnes
- difficultés de concentration
- etc...

Lorsqu'ils apparaissent action immédiate de régulation :

- technique respiratoire
- ancrage corporel



4 L'action expressive :

- Exprimer nos réactions
- Faire connaître nos sentiments et ressentiments
- Expliquer nos choix
- Etc...



Idéalement, l'action expressive (le mot savant pour décrire l'action de s'exprimer), ne consiste pas à "éclater" au moment où notre capacité de tolérance est dépassée. Mais plutôt, chercher à devancer ce moment en communiquant pour s'expliquer et trouver des solutions.

5 Les techniques de relaxation dynamique :

Utilisation du tonus musculaire pour éliminer les tensions physiques.

ATTENTION : Ce type d'exercice ne peut se communiquer par écrit. Il est nécessaire de passer par un spécialiste qui fera au préalable un bilan individuel.

En effet, certains exercices à l'aspect anodin peuvent entraîner des faux mouvements.

La prise de recul :

Il est constaté que les personnes en phase de stress (cf. tableau joint) négligent les examens médicaux.

En effet, lorsque la fatigue est installée, que les effets du stress sont visibles et difficiles à contrôler par le repos ou la détente, il devient essentiel de savoir consulter pour recharger ses "bocaux"... **PAS DE MEDICATION INTEMPESTIVE** avec les vitamines et les oligo-éléments. C'est la plupart du temps plus **DANGEREUX** que de ne rien faire...



CONCLUSION

Bien sûr, nous ne maîtrisons pas les événements qui provoquent les situations stressantes, et il est important aussi d'agir sur ces événements lorsque nous le pouvons. Pourtant, nous pouvons, chaque fois que nous sommes confrontés à un événement difficile à vivre, considérer qu'il s'appuie sur trois facteurs différents :

• **le premier :** l'événement en lui-même et le contexte de cet événement. Exemple : le déménagement d'un siège social, un nouvel apprentissage, une nouvelle organisation.

• **le second :** l'action des personnes qui ont favorisé l'événement, provoqué l'événement et l'accompagnement de cet événement. Exemple : dans le cas d'un déménagement de siège social, les actions des décideurs ont provoqué cette décision.

• **le troisième :** notre réaction, notre perception, notre interprétation de l'événement. Exemple : nous pouvons aller dans le sens du déménagement ou au contraire le refuser. Prendre cet événement comme une contrainte insupportable ou au contraire, une opportunité de changement. Cet événement peut venir s'ajouter à plusieurs difficultés accumulées dans le cours de l'année ou au contraire n'être qu'un épisode peu impliquant pour vous. Ce troisième facteur dépend bien souvent de notre état psychologique du moment, de notre personnalité, de la prise de recul que nous prenons ou non etc...

• **Premier facteur,** nous n'avons pas d'impact personnel. C'est ainsi. La Décision est prise et nous n'avons pas d'action nous-même directement sur cette décision.

• **Second facteur :** Vous pouvez proposer, négocier, mais là encore, votre champ d'action est limité.

• **Troisième facteur :** Ce domaine là nous appartient et n'appartient qu'à nous. C'est par ce troisième facteur que nous pourrions trouver le point d'équilibre qui nous évitera les tensions excessives. La connaissance des mécanismes du stress peut nous aider à faire face en conscience à des événements qui vous paraissent "stressants".

En attendant le prochain "Déclat", nous vous souhaitons encore une fois à tous une très bonne année d'harmonie personnelle et de réalisation professionnelle.