

## Mieux comprendre le stress

**Aujourd'hui, le stress fait partie du langage courant.  
Pourtant ce mot recouvre des notions qui restent parfois confuses.**

Voici une série de réponses simples aux questions les plus fréquemment posées.  
En fonction de ses attentes, chacun pourra y trouver les éclairages qu'il souhaite :

### 1. Comment définir le stress ?

«Mal du siècle», «Fléau des temps modernes», le stress fait aujourd'hui partie du langage courant.

Le stress n'est pas une maladie, mais la réponse (biologique et psychologique) qui survient chaque fois que l'individu doit s'adapter.

Le concept de stress est populaire car universel : il permet en un seul mot de décrire de nombreux phénomènes, traduisant nos difficultés d'adaptation au quotidien.

Le mot "stress" recouvre plusieurs aspects :

- les sources de stress (ou **stresseurs**),
- les **réactions** aux événements stressants,
- les **conséquences** à long terme

Mal géré, il représente un incontestable facteur de risque pour de nombreux troubles physiques et psychiques.

### 2. Le stress est-il un phénomène normal ou pathologique ?

Le stress peut revêtir des aspects normaux ou pathologiques, qui correspondent à deux manières de le définir.

Au départ il s'agit d'un phénomène normal, une grande fonction de l'organisme, comme la digestion ou la respiration.

Le rôle du stress chez tout être vivant est en effet de lui permettre de s'adapter rapidement et efficacement aux exigences et aux changements survenant dans son environnement.

C'est pourquoi il a été décrit dans un premier temps comme **l'ensemble des réactions d'un organisme soumis à des modifications de son environnement.**

C'est la définition extensive du stress : tout événement est un stresseur potentiel. Nous pouvons être stressé par le bruit, la chaleur, les contrariétés, le surmenage, etc...

L'avantage de cette définition réside dans son caractère universel, elle permet de comprendre comment toutes sortes de conditions peuvent représenter des stresseurs et aggraver l'individu. Son inconvénient est bien sûr son caractère non spécifique (le stress étant partout, que faire sinon ne pas y penser ?).

Mais la réaction de stress peut aussi être considérée comme un témoin attestant que l'individu n'arrive plus à faire face à ce qui lui est demandé.

Le stress n'est plus alors seulement défini par l'existence d'un stresseur, mais par le résultat de la "lutte" que l'individu a mené avec lui.

Un travail difficile vous stimulera tant que vous le réussissez, mais si des difficultés surviennent que vous n'arrivez pas à gérer, la sensation de stress fait son apparition.

C'est la définition psychologique du stress (Lazarus, 1966) : **le stress est la résultante de la transaction entre l'individu et son environnement.**

### **3. D'où vient le mot «stress» ?**

L'invention du mot, dans le sens de réponse de l'organisme aux facteurs d'agression, est due au médecin canadien **Hans Selye**.

Le terme se popularise rapidement en médecine dans les années 60.

L'emploi familier pour "s'inquiéter, se faire du souci, être tendu" se répand ensuite à partir de 1975.

### **4. Quels sont les signes du stress ?**

La réaction de stress est une réaction globale, s'exprimant au travers de plusieurs familles de signes :

#### **Signes physiologiques :**

Ce sont des sensations de tensions désagréables, puis de fatigue : accélération du rythme cardiaque, élévation de la tension artérielle, augmentation du tonus musculaire, ralentissement de la fonction digestive, etc...

#### **Signes comportementaux :**

Le stress tend à faire apparaître des comportements «automatiques» d'inhibition ou d'agressivité. Selon le contexte et la personnalité, le stress pourra sidérer, accélérer ou désorganiser les comportements individuels. L'individu se sent «énervé», et selon son tempérament il va extérioriser ou pas son état.

#### **Signes psychologiques :**

L'individu stressé se sent «agressé» par l'environnement. Il a globalement tendance à interpréter les événements, à se focaliser sur le problème et à en majorer les conséquences.

#### **Signes émotionnels :**

L'apparition d'émotions hostiles (colère, ressentiment, rancœur, anxiété...) est fréquemment associée au stress.

Ces signes évoluent en 3 phases :

- **Phase d'alarme** : l'individu mobilise ses ressources pour faire face.
- **Phase de résistance** : si les stressseurs persistent, les signes de stress persistent aussi de manière plus discrète et chronique.
- **Phase d'épuisement** : les capacités de l'individu s'effondrent, il ne peut plus faire face efficacement, les complications du stress apparaissent.

### **5. À quoi sert le stress ?**

La fonction biologique du stress est de faciliter notre adaptation rapide à l'environnement.

Lorsque nous sommes stressés, notre organisme est prêt à l'action : le combat ou la fuite.

Cette fonction, en permettant de mieux se défendre dans un combat, ou de semer des poursuivants, était sans doute utile et même indispensable à nos ancêtres, dont l'enjeu était la survie.

Mais les stressseurs contemporains sont davantage d'ordre **psychologique** : frustrations, empêchements, contrariétés, tâches multiples et complexes...

Pourtant, notre organisme est programmé.

Face à un interlocuteur contrariant ou dans un embouteillage, une accélération du rythme cardiaque n'a plus guère d'utilité et un excès de tension musculaire va plutôt se traduire par de la fatigue ou des douleurs dorsales en fin de journée.

On considère aujourd'hui que le stress pourrait bien provenir d'un **décalage** entre notre organisme et notre environnement : nos conditions de vie ont évolué plus vite que nos organismes. Encore quelques centaines de milliers d'années, et le problème sera résolu.

## 6. Existe-t-il un bon et un mauvais stress?

On entend souvent parler du «bon» et du «mauvais» stress.

Qu'en est-il exactement ?

Dans certains cas, le stress représente une stimulation susceptible de pousser l'individu à donner le meilleur de lui-même, lui procurant une sensation de bien-être dans l'action.

Mais dans d'autres cas, le stress va entraîner les effets inverses.

Tout est sans doute question de dosage dans les rapports entre stress et performance.

En cas de **stress trop peu important**, l'individu n'est pas assez stimulé, et ne va donc pas donner le meilleur de lui-même dans une épreuve mais si le niveau de stress devient **trop intense**, l'activation va être si forte qu'elle va au contraire altérer les performances.

L'idéal est donc une **dose «moyenne» de stress**, suffisante pour être stimulante, mais pas trop importante pour ne pas devenir paralysante.

Tout dépend aussi de la complexité de la tâche à accomplir : un niveau de stress peu élevé est bien adapté à une tâche complexe, alors que pour les tâches simples, un stress important améliore les résultats !

## 7. Quels sont les phénomènes psychologiques impliqués dans le stress ?

Au point de vue psychologique, la réaction de stress rend l'individu plus sensible à tout ce qui peut représenter une menace éventuelle.

Il existe une théorie intéressante à ce sujet, qui dit que tout être vivant est sensible à deux types de signaux venant de son environnement : des signaux de sécurité, en général associés à des situations non menaçantes, et des signaux de danger, associés à des situations menaçantes.

Plus le niveau de stress d'un sujet s'élève, plus il va être sensible aux **signaux de danger**, et moins il va l'être aux **signaux de sécurité**.

Par exemple, un orateur stressé va trop se concentrer sur les auditeurs renfrognés percevant leurs comportements comme des «signaux de danger» (je ne suis pas à la hauteur), et pas assez sur ceux qui écoutent et ont l'air satisfaits («signaux de sécurité»).

Cette vigilance accrue aux menaces éventuelles de l'environnement peut représenter un avantage dans un premier temps, mais s'avérer ensuite épuisante et inutile.

Prendre garde à tous les problèmes potentiels apporte peut-être un gain en matière de survie dans un environnement hostile, mais finit par altérer durablement la qualité de vie en milieu normal.

## 8. Quels sont les comportements associés à la réaction de stress ?

On vient de le voir, la réaction de stress prépare **à la fuite ou au combat**.

Mais, dans beaucoup de situations stressantes, il n'est pas possible de résoudre le problème par un coup de poing ou une fuite éperdue.

Notre organisme se trouve alors inutilement préparé à une action physique qui ne peut s'accomplir.

Le stress provoque le besoin d'agir, même si la situation ne s'y prête pas.

Par exemple, un sujet critiqué en réunion par un interlocuteur auquel il ne peut répondre risque de s'en prendre à un objet (mordre ou tordre son stylo) ou à une autre personne (un collègue non concerné ou un membre de sa famille).

On observe aussi des «activités de substitution» (se ronger les ongles, se gratter la tête ou balancer ses jambes, au lieu de prendre la parole).

Dans tous les cas, le stress se manifeste par une altération des comportements sociaux (repli ou agressivité) et détourne des attitudes adaptées à la résolution de problèmes.

## 9. Comment faire la différence entre stress, anxiété et dépression ?

Il existe fréquemment une certaine confusion entre ces trois termes. Rappelons tous de suite que le stress n'est pas une maladie, alors que l'anxiété ou la dépression en sont.

Voici une manière simplifiée de voir les choses :

On peut dire d'une personne qu'elle est «**stressée**» lorsque les signes dont elle se plaint ne se manifestent qu'en présence des stressseurs. Si votre travail vous stresse, vous vous sentirez mieux lors des week-ends et des vacances, c'est à dire lorsque vous serez à distance du stressseur.

Il faut parler d'**anxiété** lorsque les symptômes persistent au delà de la présence du stressseur : si longtemps avant ou longtemps après la confrontation au stressseur, les manifestations de tension et d'inquiétude existent, il ne s'agit peut-être plus de stress, mais d'anxiété. C'est le cas si une personne reste préoccupée par son travail même en week-end et en vacances. Elle a en quelque sorte «intériorisé» son stress, et peut le fabriquer elle-même.

Si l'individu se sent incapable d'agir, que tout lui paraît difficile, qu'il se sent tendu et frustré, triste et découragé, cela relève de la **dépression**.

Autant la personne stressée ou même anxieuse reste dans l'action et cherche à s'adapter, autant la personne déprimée renonce à lutter, et pense que tout effort pour tenter de contrôler l'environnement est inutile.

Sujet stressé	Il faut que j'y arrive
Sujet anxieux	J'ai peur de ne pas y arriver
Sujet déprimé	Je n'y arriverai pas, inutile d'essayer

## 10. Quels types d'événements de vie vont entraîner du stress ?

Les stressseurs sont en général représentés par des événements de vie classés, des plus sévères (deuil d'un conjoint, maladies graves, pertes d'emploi...) aux plus bénins (contraventions, déménagements...)

Depuis quelques années, plusieurs études ont montré que les **petits tracasseries** répétés, apparemment anodins mais usants, sont de nature à stresser une personne, parfois plus que les grands événements existentiels plus faciles à repérer, et mobilisant souvent l'individu et son entourage.

Ainsi, l'accumulation des micro-stresseurs (un environnement bruyant, des temps de transports longs, de mauvaises conditions de confort, des petits conflits répétés dans le couple, la famille ou au travail), agiraient d'autant plus que le sujet les considère comme des contingences inévitables de son quotidien, et ne cherche pas à en limiter l'impact négatif.

De fait, on est actuellement beaucoup plus attentif, dans les programmes de gestion du stress, à encourager les sujets à bien gérer cette «pression du quotidien», qui use lentement mais sûrement.

## **11. Y a-t-il des métiers à risque en matière de stress ?**

On considère que certains métiers sont plus exposés au stress que d'autres : professions de santé, enseignants, policiers, pompiers, conducteurs de bus.

De manière générale, deux variables doivent être prises en compte dans l'évaluation du stress professionnel : la charge de travail et la possibilité de contrôle de son activité.

Une tâche peut être stressante parce qu'elle comporte une **charge de travail** importante, surtout en temps limité : il existe ainsi dans tous les métiers des périodes de haut stress.

Mais un travail peut aussi être stressant parce qu'il n'offre à l'individu qu'un **faible sentiment de contrôle** sur ce qui se passe : c'est ainsi que tous les métiers «subalternes» sont plus stressants subjectivement que les métiers hiérarchiquement plus élevés.

Il est difficile de se soumettre à des ordres qu'on n'approuve pas toujours, de ne pas avoir le choix de ses horaires ou de ses méthodes de travail, de passer de la surcharge à la sous-charge de travail sans moyen de réguler, etc..

Lorsque ces deux facteurs sont conjugués (forte charge de travail et faible contrôle) le stress est en général maximum.

Par contre, un sentiment de contrôle élevé joue un rôle relativement protecteur contre les conséquences défavorables du stress : le dirigeant ou le travailleur indépendant ont certes une charge de travail souvent importante, mais ils sont aussi relativement libres de leurs horaires, du choix de leurs collaborateurs, de l'organisation de leurs priorités, etc..

## **12. Sommes-nous plus stressés aujourd'hui qu'autrefois ?**

Le stress a sans doute toujours existé : nos ancêtres avaient autant de raisons que nous (sinon plus) de se faire du souci et de se sentir agressés par leurs conditions de vie : famines, guerres, épidémies, décès précoces de femmes en couches ou d'enfants en bas âge... Mais il est possible que la vogue actuelle du mot stress soit liée à nos modes de vie contemporains. Deux raisons à cela.

Tout d'abord, nos existences sont sans doute **plus complexes** qu'autrefois : nous sommes par exemple appelés à maîtriser aujourd'hui beaucoup plus d'informations dans des environnements eux-mêmes plus complexes. Or, la perte du sentiment de maîtrise sur son environnement augmente le niveau de stress.

**Ensuite, nos vies sont marquées par une multitude** de changements, dont les fréquences et les rythmes sont sans doute plus rapides qu'autrefois : (changements d'habitation, d'employeur, de métier, de conjoint).

On sait aujourd'hui que le niveau stress est étroitement corrélé à la quantité de changement subie par un individu.

Il est donc possible que nos environnements contemporains, toujours plus complexes et plus changeants, soient une de nos grandes sources de stress, alors que globalement notre qualité de vie (santé, longévité, sécurité) tend plutôt à augmenter.

### **13. Qu'est-ce que la gestion du stress ?**

On désigne sous cette appellation un ensemble d'approches, dont aucune n'est pleinement efficace isolément mais qui conjointement permettent de diminuer l'impact du stress sur l'individu.

Il est possible d'apprendre ces stratégies puis de les intégrer progressivement à sa manière d'être pour agir à trois niveaux :

**L'action sur les stresseurs** : la solution à un problème de stress est de supprimer totalement les stresseurs. Hélas, cela n'est pas toujours possible, et le plus souvent, il s'agira plutôt d'en diminuer le nombre ou l'intensité.

**Le contrôle de la réaction de stress** : si l'on ne peut toujours agir sur les stresseurs, on peut par contre en limiter l'impact grâce à quatre familles de stratégies :

- physiologique (relaxation)
- comportementale (affirmation de soi)
- émotionnelle (gestion des émotions)
- psychologique (restructuration cognitive)

**Le développement de modérateurs de stress** : il s'agit ici d'augmenter sa résistance globale au stress, de manière indirecte, en implantant dans son quotidien de bonnes habitudes de vie.

### **14. Comment gérer ses émotions ?**

Le rôle des **émotions négatives** (hostiles, anxieuses, dépressives) est aujourd'hui fortement soupçonné en matière de complications liées au stress.

C'est apparemment l'association entre **émotion éprouvée et non-exprimée** qui serait la plus délétère. Aussi, des stratégies de gestion des émotions sont-elles aujourd'hui intégrées aux programmes de gestion du stress.

Elles reposent sur trois étapes :

**Identifier précocement ses émotions** : il est fréquent d'agir sous l'emprise de ses émotions sans aucun recul. La colère ou la peur ressenties mais dont on n'a pas identifié l'origine augmentent le risque de comportements agressifs. Une émotion initiale peut aussi être détournée : la peur d'une mère dont l'enfant a traversé la rue sans regarder va pouvoir se transformer en colère et la pousser à lui donner une gifle.

**Accepter ses émotions** : il est absolument normal de ressentir de la peur ou de la colère. Il est moins normal et moins adapté de leur céder totalement et de leur obéir. C'est à ce moment qu'intervient souvent la culpabilité («je ne me suis pas conduit comme il aurait fallu») qui va maintenir une souffrance psychologique. Il est préférable de reconnaître et d'assumer ses émotions négatives («je me sens en colère», «cela me rend triste», etc...).

**Exprimer ses émotions de façon adaptée** : la verbalisation adaptée de ses états émotionnels, c'est à dire ni agressive ni plaintive, représente en général la solution la meilleure. Il est possible de s'entraîner à avoir recours à des phrases telles que : «Je suis en colère car j'estime que tu n'as pas fait ce que tu avais promis» plutôt que «On ne peut jamais compter sur toi».

### **15. Comment se relaxer pour combattre le stress ?**

L'accumulation des stresseurs, même minimes, au cours d'une journée, va entraîner à la longue l'apparition de nombreux signes physiologiques de stress (tensions musculaires, maux de tête ou de dos, grande fatigue...). Les stratégies de relaxation ont pour objectif de limiter l'impact physique de la réaction de stress. Deux types de relaxation peuvent être pratiqués.

**La relaxation-récupération** : Il s'agit, après une journée difficile par exemple, de se mettre au calme, et d'essayer d'obtenir un état de détente le plus profond possible. Les techniques les plus répandues sont les méthodes de Schultz (training autogène) ou de Jacobson (relaxation musculaire progressive).

**La relaxation-prévention** : La plus recommandée dans les programmes de gestion du stress. Elle s'utilise tout au long de la journée, à chaque fois que se déclenche la réponse de stress.

Adopter une position aussi confortable que possible, compte tenu de l'activité en cours, respirer calmement, et profondément, relâcher les muscles des épaules et des mâchoires.

Ces "mini-relaxations" sont déclenchées aussi souvent que possible, et peuvent se pratiquer en position assise, les yeux ouverts à un feu rouge, entre deux coups de téléphone, etc.

Relaxation-récupération	Relaxation-prévention
Au calme, à distance des stressseurs	En situation, au contact des stressseurs
Une à deux fois par jour	Dix à vingt fois par jour
Prolongée (15 à 30 minutes)	Brève (quelques secondes à quelques minutes)
Aussi approfondie que possible	Aussi fréquente que possible
Pour diminuer l'intensité des tensions physiologiques liées au stress	Pour éviter l'accumulation des tensions physiologiques liées au stress

## 16. Faut-il mieux communiquer pour moins stresser ?

De nombreux stressseurs proviennent en fait des situations relationnelles : on ne se sent pas écouté, respecté, informé, compris, etc.

Les attitudes instinctives de type fuite ou combat, c'est-à-dire inhibition («à quoi bon ?») ou agressivité («ça ne va pas se passer comme ça !») augmentent le niveau de stress et s'avèrent inefficaces du point de vue relationnel.

De ce fait, les programmes de gestion du stress intègrent fréquemment des stratégies d'affirmation de soi.

Un **comportement affirmé** n'est ni inhibé, ni agressif.

Il permet d'exprimer ses opinions, émotions et besoins dans le respect des opinions, émotions et besoins de son interlocuteur.

	Comportement inhibé	Comportement affirmé	Comportement agressif
Respect de soi	Réprime ses émotions et ses besoins	Exprime calmement et clairement ses émotions et ses besoins	Impose ses émotions et ses besoins
Respect des autres	Se soumet aux émotions et aux besoins de l'autre	Écoute et respecte les émotions et les besoins de l'autre	Ne tient pas compte des émotions et des besoins de l'autre
Conséquences émotionnelles	Stress prolongé, car se sent souvent frustré et insatisfait	Stress limité, car se sent en règle avec lui-même et avec les autres	Stress élevé, car se sent souvent tendu et énervé, puis culpabilisé
Conséquences relationnelles	Subit les stressseurs relationnels (en ne s'exprimant pas)	Agit sur les stressseurs relationnels (en dialoguant)	Crée de nouveaux stressseurs relationnels (en provoquant des conflits)

## 17. Comment diminuer ses pensées stressantes ?

«Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les opinions qu'ils en ont». Cette phrase d'Épictète, philosophe de l'Antiquité Gréco-Romaine, rappelle une évidence largement utilisée en gestion du stress : nombre de réactions de stress sont liées à un mode de perception subjectif des situations.

Les stratégies dites de **restructuration cognitive** reposent sur ce principe.

Imaginons l'exemple d'un sujet qui a été interrompu plusieurs fois par un collègue lors d'une réunion de travail. Les pensées qui lui viennent à l'esprit sont «Il ne me respecte pas, personne ne tient compte de mes idées».

### **Est-ce sûr ?**

Bien que nous ayons naturellement tendance à considérer que notre perception des faits corresponde à la réalité («on m'a interrompu parce qu'on ne me respecte pas») on peut se demander s'il n'existe pas d'autres interprétations possibles. L'objectif est de prendre l'habitude de ne pas imaginer la plus désagréable des hypothèses face aux situations stressantes.

### **Est-ce grave ?**

Il arrive parfois que les interprétations négatives soient fondées. Dans notre exemple, le collègue «interrupteur» peut présenter une personnalité narcissique persuadée d'avoir toujours raison. Dans ce cas, la réflexion consiste à évaluer la portée à accorder à l'événement : «est-ce nécessaire de me mettre dans un état pareil parce que j'ai été interrompu ?», «quel problème réel cela pose ?».

### **Que faire d'utile ?**

Développer des attitudes efficaces, en évitant les comportements agressifs (conflit avec le collègue) ou inhibés (ruminations et rancœur envers lui). Dans notre exemple, cela pourrait consister à demander l'avis d'autres collègues pour vérifier s'ils ont perçu la situation de la même manière, aller trouver le collègue en question une fois que l'on s'est calmé pour aborder le problème avec lui, réfléchir aux moyens de mieux faire passer ses idées lors des prochaines réunions (plus précocement, plus clairement, plus brièvement...) .

## 18. Comment moins déformer la réalité ?

Les réactions de stress proviennent fréquemment d'une erreur de «**traitement de l'information**» : le sujet perçoit la situation, mais il en fait une lecture erronée. Quelles sont les principales distorsions rencontrées ?

### **Tirer sans preuves des conclusions négatives.**

Par exemple, en cas de non-convocation à une réunion de travail importante, se dire immédiatement : «Ils veulent me mettre sur la touche».

**Tirer des conclusions générales à partir d'un fait isolé** : s'il pleut le premier jour des vacances, se dire «Nous allons encore avoir un été pourri».

**Penser uniquement en tout ou rien** : «Si je n'ai pas cette promotion, ma carrière est fichue», ou bien : «Si nous continuons à nous disputer, il n'y a plus que le divorce comme solution».

**Sélectionner les informations négatives** : ne retenir que certains faits dans un ensemble, et en négliger d'autres. Ainsi, le sentiment que c'est toujours la file d'attente dans laquelle on se trouve qui va le plus lentement, ou bien que tous les feux passent au rouge les jours où nous sommes en retard.

**Focaliser sur les événements négatifs** en sous-évaluant le positif : «Bon, je l'ai eue, cette promotion, mais c'est un peu tard, ça m'aurait fait davantage plaisir avant... Et puis, maintenant, les ennuis vont commencer, je récupère une équipe difficile à manager, cela va me donner du souci».

## 19. Comment ne plus adhérer aux croyances stressantes ?

### Qu'est-ce qu'une croyance stressante ?

Il s'agit d'une conviction sur la manière dont les événements devraient se dérouler. Ces croyances sont issues de notre éducation, de notre environnement culturel, de nos expériences de vie.

### Connaître les grandes familles de croyances stressantes

On peut pour simplifier considérer qu'il existe trois principales familles de croyances stressantes :

- **liées à soi-même** : «je devrais être capable de...» (réussir ce que j'entreprends, atteindre mes objectifs, etc.)
- **liées au comportement des autres** : «à mon égard, les personnes de mon entourage devraient...» (me comprendre, me respecter, m'écouter, etc.)
- **liées au fonctionnement du monde** : «pour que le monde tourne rond, les gens devraient...» (se garer et conduire comme il faut, être généreux envers leur prochain, se comporter intelligemment, etc.)

### Repérer les moments de forte activation émotionnelle

Tous les moments d'énerverment ou d'abattement excessifs, c'est-à-dire allant au-delà de ce qui paraît normal vous signalent l'activation d'une croyance stressante. Par exemple, il est logique de sentir irrité par l'incivisme ou l'impolitesse de certains conducteurs de voiture, mais pas au point de se mettre en rage au volant. Dans ce cas, il est probable qu'existent des croyances trop rigides du type «Tous les automobilistes devraient toujours être raisonnables et bien conduire».

### Mettre en place une vision du monde plus souple et adaptée

Il s'agit alors non pas de renoncer à la croyance mais de l'assouplir en développant par exemple des attitudes mentales telle que : «J'aime réussir mais je dois apprendre à accepter les échecs», ou «Même lorsque je fais bien mon travail, il peut arriver que certaines personnes ne le reconnaissent pas».

L'objectif n'est pas d'arriver à un renoncement fataliste envers le monde environnant, mais à une attitude plus rationnelle s'inspirant de la prière attribuée à Marc-Aurèle, empereur romain et grand philosophe stoïcien : «Mon Dieu, donne-moi la force de supporter ce que je ne puis changer, le courage de changer ce qui peut l'être, et l'intelligence de faire la différence entre l'un et l'autre».

## 20. Comment développer des comportements de santé ?

Imaginez ce que serait la résistance au stress d'un sujet qui n'aurait pas assez dormi depuis deux ou trois nuits, qui aurait trop bu la veille au soir, qui pour se réveiller aurait avalé quatre ou cinq cafés, fumé plusieurs cigarettes, et qui n'aurait pas eu d'activité physique depuis plusieurs jours (si cela vous rappelle certaines périodes de votre vie professionnelle, nous en sommes désolés...).

Nos capacités à résister au stress sont incontestablement liées à un minimum d'hygiène de vie, condition nécessaire même si elle n'est pas suffisante.

Quatre règles simples doivent être rappelées :

**Pratiquer une activité physique régulière.** Sans forcément recourir à un sport, le fait de marcher pendant 30 minutes deux à trois fois par semaine a des effets bénéfiques. Cela peut aussi se faire en intégrant de petits exercices à son quotidien : prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur, ne pas toujours vouloir garer sa voiture exactement devant l'endroit où l'on se rend, etc.

**Limiter le recours aux toxiques et aux stimulants.** Il est important de prendre conscience du cercle vicieux entre stress et consommation de toxiques : plus on a recours au café, à la cigarette, à l'alcool pour se «déstresser», plus on se vulnérabilise, plus on est sensible au stress

**Protéger son sommeil.** Là encore, on est confronté à un cercle vicieux classique : plus on est stressé dans la journée, moins on s'endort facilement, et moins on dort plus on sera vulnérable aux stress le lendemain.

**Se faire plaisir** Le plaisir et plus généralement les activités de loisir et de détente jouent un rôle protecteur dans le stress. Durant la semaine écoulée, combien de temps avez-vous consacré à des activités agréables, qui ne sont liées ni à votre vie professionnelle ni à des obligations familiales, uniquement centrées sur votre personne, sans contraintes de temps ou de performance ?