

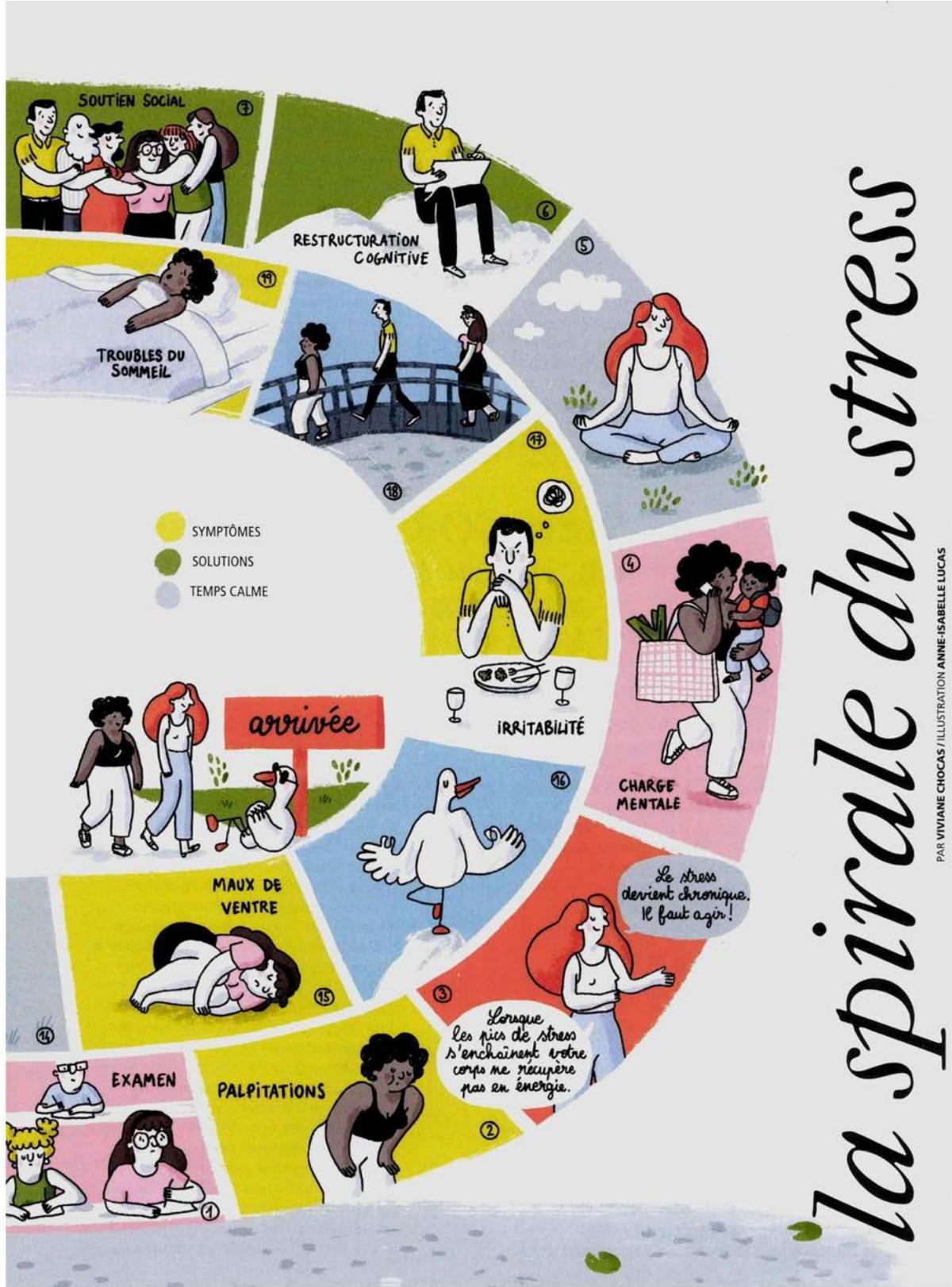


MADAMEMAG

DÉTOUER

COMMENT ACCUEILLIR LES ÉMOTIONS ET ÉVITER LE BURN-OUT ? SUIVEZ CE JEU DE L'OIE, REPÉREZ VOS SYMPTÔMES, ENTREZ DANS LA PHASE GUÉRISON AVEC UN LIVRE SALUTAIRE.





PAR VIVIANE CHOCAS / ILLUSTRATION ANNE-ISABELLE LUCAS

la spirale du stress

COMMENT FAIRE AVEC LE STRESS,

mot-valise connu de tous, mais adapté de façon tellement singulière par chacun ? En est-on victime, le sait-on, le sent-on, ou... préférons-nous faire l'autruche ? Parce que « gérer son stress » ou cohabiter avec lui est un projet qui s'étale sur une vie entière, nous avons imaginé ce jeu de l'oie. Avec une case Départ, une autre Arrivée. À l'origine, le jeu de l'oie empruntait la forme d'une roue, progressant de la naissance à la mort, et cheminant de case en case. La roue avec le temps est devenue spirale, piquée de pièges, d'accélérateurs de parcours, de rencontres, de coups de chance... Avec le stress ? C'est un peu pareil : on naît avec, chacun, chacune de nous étant déjà en la matière le « fruit » d'un héritage culturel, éducatif, familial... Et on se débrouille en marchant, sautillant de case en case, jusqu'au bout. Qui décide, les dés ou notre habileté ? C'est là que la psychologue Anaïs Roux et l'illustratrice Anne-Isabelle Lucas interviennent. Ensemble, elles publient le 13 mars *La vie est un long stress tranquille*, une épaisse et réjouissante BD psy (coécrite également avec Jean-François Marmion, aux Éditions Les Arènes). Leur enjeu ? Libérer la parole sur le stress, démocratiser les solutions les plus contemporaines (à l'aune des neurosciences notamment), en finir avec la culpabilité et amener le lecteur, la lectrice,

à se prendre en main. Ce jeu de l'oie exclusif qu'elles nous ont aidés à concocter et son décryptage offrent une première étape avant la lecture de leur opus. Comprendre comment ça marche, comment agir, chacun à son rythme, à sa manière, c'est ce que nous enseignons ici Anaïs Roux, exploratrice du cerveau (elle est aussi à l'origine du podcast *Neurosapiens*, et responsable scientifique chez Teale, plateforme de prévention en santé mentale pour adultes). Dans un sourire, elle prévient : « Diminuer son stress, c'est d'abord... le décider ! » On lance les dés, et on découvre pièges et solutions (car, disait le philosophe Alain, « le secret de l'action, c'est de s'y mettre »!).

INTÉRIEUR / EXTÉRIEUR

Déjà Épictète, figure de l'école stoïcienne, en parlait, en 100 après J.-C. : « Ce qui nous trouble, ce ne sont pas les choses, mais nos jugements sur les choses. » Deux mille ans plus tard, le propos enchante la psychologue Anaïs Roux : « Le stress n'existe pas seul, il n'est pas une émotion seule qui flotterait dans l'air. Il est dans ma perception des situations, des événements. Autrement dit, on a tendance à le voir comme une menace extérieure à nous, alors qu'à l'origine c'est un signal intérieur, qui se manifeste pour préserver notre vie. » La bonne nouvelle, c'est que s'il naît en nous, « on peut en reprendre les rênes ». Le problème contemporain, selon la spécialiste, est que « nous sommes devenus intolérants aux émotions. Ça signifie qu'on panique quand on les éprouve, et que ceux autour de nous paniquent de nous voir ainsi émus.

On aimerait nous faire croire que 50 % des gens sont devenus des hypersensibles, raille Anaïs Roux, c'est faux ! Il n'en existe pas plus qu'avant. En revanche, notre société a décidé de diaboliser les émotions ». Donc, soudain, elles font tache, elles dérangent. On veut les cacher ? Elles ressortiront. Prioritairement sous la forme de stress.

LES DEUX VALEURS du stress

Le stress est donc inhérent à nos vies. Du début à la fin ! « Sur la durée de nos existences, résume Anaïs Roux, chacun de nous à tout âge bute sur des obstacles (une nouvelle école, un examen, un dossier à rendre, la charge mentale

qui s'alourdit...), obstacles qui engendrent aussitôt des troubles (irritabilité, maux de ventre, insomnie...) ; et l'on part à la recherche de solutions pour les éliminer. Mais attention : le réconfort trouvé, disons, à la case 7 du jeu (parier sur l'aide et le soutien des autres), ne protège pas à vie ! C'est tout au long du parcours qu'on se

remet constamment à l'ouvrage. » Anaïs Roux n'aime pas vraiment parler de stress « positif et négatif », elle préfère scinder « stress aigu » et « stress chronique ». « Le premier est instinctif, mécanisme de survie, réflexe de protection face à un danger. » Amical soutien, donc, qui maintient le corps en alerte. « C'est un phénomène de courte durée, qui mobilise le corps et l'esprit pour réagir rapidement à une menace, augmentant la vigilance et la réactivité. » Parfois hyperdésagréable, il disparaît généralement une fois la situation résolue, sans laisser de séquelles durables. Le stress chronique, lui, s'installe, « à la suite d'une exposition prolongée à des situations difficiles, professionnelles ou personnelles. Pernicieux, il épuise peu à peu nos ressources physiques, cognitives et mentales ». Pire, en nous, il devient « une habitude, un état presque permanent de tension ». Par ailleurs, il arrive évidemment que le stress fasse du bien. Quand on va mener une compétition sportive, animer une conférence, défendre un projet, des signaux dans notre corps attestent que la pression monte sur la ligne de départ. Cœur qui bat fort, mains moites, lèvres sèches... Mais beaucoup connaissent cette

“Notre CORPS,
lui, n'a qu'une
obsession :
S'ADAPTER”

Anaïs Roux, psychologue

sensation euphorisante ensuite, quand l'action démarre, et qu'on a le sentiment d'être à la hauteur du challenge, de posséder les ressources pour mener le défi qu'on a choisi de mener.

CASCADE DE SYMPTÔMES, cocktail d'impacts

Personne ne subit exactement le même stress que son voisin, personne ne connaît exactement les mêmes symptômes ni n'adhère exactement aux mêmes solutions. Combattre son stress perso est un chemin... où avancer seul (même si on partage des solutions, ce qui est différent). Arrêtons-nous avec Anaïs Roux sur la manière dont plusieurs éléments de notre corps s'organisent pour « faire fonctionner le stress » : c'est ce que la psychologue appelle « une cascade sans régulation émotionnelle » (laquelle consiste à comprendre comment exprimer une émotion au bon moment avec la bonne intensité). Nos sens perçoivent quelque chose d'alertant, qui passe la barrière du thalamus (situé en position intermédiaire entre cortex et tronc cérébral) pour atteindre l'amygdale cérébrale, complexe qui alerte l'hypothalamus, chef d'orchestre de nos émotions. L'hypothalamus active le système nerveux dit « sympathique », sorte de pédale d'accélérateur de notre corps. Et les hormones de stress sont sécrétées par les glandes surrénales. Cortisol, adrénaline, noradrénaline... Les rythmes cardiaque et respiratoire augmentent, les muscles et vaisseaux sont mis sous tension, le système digestif en pause, pour économiser l'énergie. C'est une réaction physiologique « normale ». En revanche, quand le stress devient chronique, il crée « une sorte d'inflammation constante du corps », avec troubles divers : digestifs, cardiovasculaires, musculaires, cognitifs... Inflammations, constipation, crampes, insomnie, pensées sombres, problèmes de concentration, burn-out... Tout peut y passer. Anaïs Roux rappelle : « Notre corps, lui, n'a qu'une obsession : s'adapter. Il veut tenir. Au risque de pomper toute l'énergie emmagasinée. »

ANCRAGE

Pour sortir de la spirale infernale, par quoi commencer ? Par un certain sens du timing. Anaïs Roux appelle cela « un réancrage ». Un exemple : votre charge de travail déclenche chez vous des palpitations dès le lundi, 14 heures ? Soyez pragmatique : « Vous avez ce jour-là devant vous encore 4 à 5 heures de travail, pas plus. Qu'en faites-vous ? » Ici et maintenant, pas en vous projetant vendredi soir. « S'ancrer ; c'est accepter la stratégie du pas après l'autre. »

AUTOCOMPASSION

« Je vois beaucoup de liens entre stress et estime de soi », poursuit Anaïs Roux. Qui constate aussi que « l'autocompassion en France est une notion regardée avec sarcasme, tout comme on pense que la bienveillance, c'est gngnngn. On a tout faux ! S'intéresser à soi n'est en rien égoïste, c'est la seule chose à faire, dit-elle : on est son compagnon de toute une vie ! Donc on se traite avec bienveillance ».

C'est-à-dire ? « S'accorder de l'autocompassion, ce n'est pas se plaindre ni se flageller. C'est prendre des nouvelles de soi comme on le ferait pour un ami, éviter les pensées dures qu'on n'aurait pas pour lui. C'est voir l'expérience stressante comme un terrain d'apprentissage, y revenir en notant ses sensations sur une feuille, ses ressentis intimes. Apprécier ce qu'on a traversé, le voir avec estime, et chercher autour de soi quels peuvent être les piliers aidants. » La psychologue invite à tenir son journal des difficultés rencontrées. « Essayons de transformer notre dialogue intérieur critique en trois étapes : analyser les mots qu'on utilise envers soi-même, s'inviter à trouver une voix plus compatissante, reformuler son autocritique comme le ferait un ami bienveillant (ou comme on le ferait pour lui). »

PRÉVENTION TOUTÈ!

« Enfin, agir pour diminuer son niveau de stress, répète Anaïs Roux, c'est bel et bien une décision... qui aura un coût psychique à court terme. Cela signifie qu'on aura accepté de réfléchir à ses priorités, à ses valeurs, à son corps, à son identité... » Pas tout d'un bloc, mais peu à peu. « Notre BD, je l'ai imaginée comme une *safe place*, un endroit sûr où rencontrer des personnes différentes, des formes de stress diverses, des outils à intégrer dans son quotidien pour transformer la donne. Car oui, inventer des solutions antistress va vous transformer ! Va vous engager ! » La psychologue, en dépit des injonctions contemporaines souvent brutales à la performance et à l'urgence, refuse de sombrer dans un pessimisme ambiant. « Je suis optimiste, car si le stress est partout, et largement au travail, les outils pour le contrer se diffusent aussi. Le vrai défi est de passer du curatif au préventif. De s'intéresser à soi avant

le développement d'une pathologie ou d'un burn-out qui obligera le corps à s'immobiliser. La lutte contre le stress doit véritablement devenir une affaire individuelle et collective de prévention », conclut l'auteure psychologue. ●



La vie est un long stress tranquille, quand on sait le gérer, d'Anaïs Roux, illustrations Anne-Isabelle Lucas, scénario Jean-François Marmion, Éd. Les Arènes. À paraître le 13 mars.