

CAS HES-SO / Université de Genève

Interventions basées sur la Pleine Conscience (MBI)

Module 1 – Séance MBI 4

Le Stress

Etre présent dans l'effort juste

Thèmes de la séance ¹

Le Stress

Nous pourrions souhaiter que la vie soit un long fleuve tranquille et parfois elle y ressemble... Mais parfois aussi le stress s'y infiltre lentement et imperceptiblement ou encore la bouleverse en un instant, nous prenant par surprise et sans y être invité. Dans ces moments, « la vie vient nous chercher au plus profond de nous-même » (Maex, 2006).

La première fonction du cerveau humain n'est pas de remplir un formulaire d'impôts, mais bien de détecter le danger pour que le corps, aiguillonné par une poussée d'adrénaline et de cortisol, puisse réagir efficacement. Le hic, c'est que le cerveau humain ne distingue guère entre le danger suprême qui guettait l'homme préhistorique face à un mammoth qu'il devait abattre pour se nourrir, et la menace que représente pour une personne l'évaluation annuelle que doit lui remettre un patron plus ou moins sympathique. Mammoth ou patron antipathique, pour le cerveau c'est la même chose : il s'assure que le corps réagit efficacement à la menace (Lupien, 2010, p.11)

Etre présent dans l'effort juste : à propos du non-effort ou du bon calibrage de l'effort

Le stress est pris ici dans son sens large – c'est-à-dire qu'il s'agit de tous les événements internes (ex. sentiment ou sensation désagréables, blessure, traumatisme psychique, douleur, etc.) ou externes (ex. embouteillage, surcharge de travail, licenciement, accident, conflit, agression, etc.) vécus comme désagréables et par rapport auxquels nous estimons ne pas disposer des ressources suffisantes pour faire face.

¹ Les textes utilisés dans ce document sont en partie inspirés de 3 ouvrages :
Kabat-Zinn J. (2009). *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*. Bruxelles : De Boeck ; Maex E. (2011). *Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience*. Bruxelles : De Boeck ; Segal Z.V. & Williams M.G. & Teasdale J.D. (2006). *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*. Bruxelles : De Boeck

Parfois, nous utilisons aussi bien ce même terme pour parler des événements externes et internes nous troublant (appelés stressseurs) que des réactions physiologiques de notre corps.

Le stress est souvent connoté négativement et considéré sous son aspect pathologique et dysfonctionnel («distress») alors qu'il existe aussi sous un aspect normal et adaptatif («eustress»). Le stress normal est une fonction essentielle de l'organisme qui lui permet de maintenir son équilibre vital et de s'adapter rapidement et efficacement aux exigences et aux changements dans son environnement. Face à un stressseur, le corps met en route des mécanismes pour faire face. Une fois le danger passé, le tumulte du corps se calme et l'individu peut se reposer pour récupérer son énergie.

Pour autant qu'il ne soit pas chronique, le stress a une dimension positive lorsqu'il nous permet d'agir de manière juste. L'effort juste, ou le bon calibrage de l'effort a à voir avec une bonne utilisation du stress, c'est à dire à avoir la réaction physiologique, émotionnelle et psychologique nécessaire et suffisante à l'action, puis assez de récupération pour disposer à nouveau d'une ressource d'énergie pour une occasion ultérieure.

A l'inverse, le stress peut indiquer que nous avons un peu trop tiré sur la corde et que nous sommes à bout, épuisés (cf stress pathologique ci-dessous). Parfois, sans même pouvoir vraiment mettre le doigt sur ce qui ne va pas, nous nous sentons à cran, avec l'impression de perdre le contrôle sur notre vie. Le stress «pathologique» est un signal clair de surcharge, tant physique que psychique, le sujet dépensant plus d'énergie qu'il ne peut en récupérer. Après une phase de résistance, arrive la phase d'épuisement. L'hygiène de vie se dégrade, avec une alimentation plus anarchique (trop ou trop peu), le risque de recourir à des substances «miracles» (alcool, tranquillisants,...) et un rythme de veille-sommeil perturbé (dormir la journée ou sommeil diminué la nuit),... A ce stade, le stress, avec son lot d'irritabilité, d'anxiété, de dépression, va avoir des incidences sur le travail, la vie familiale, les relations sociales, les loisirs,... Un cercle vicieux s'installe : le stress fabrique alors le stress !

L'aversion

La plupart du temps l'aversion prend la forme de « Ne pas vouloir » (Segal et al. 2016, p. 146) – « ne pas vouloir » telles pensées et/ou émotions et/ou sensations corporelles. Les choses difficiles font partie de la vie elle-même. La plupart du temps, nous sommes entraînés automatiquement (rappelons-nous du pilote automatique) par le désir de vouloir échapper le plus rapidement possible aux sensations vécues comme désagréables et donc notre impulsion est de faire quelque chose, même « n'importe quoi » pour réduire l'écart entre ce qui est en ce moment et ce que nous souhaiterions. Devenir plus conscients de nos pensées, sentiments et sensations corporelles suscités par les événements, c'est-à-dire passer en mode Etre, nous donne la possibilité de nous libérer de nos réactions habituelles et automatiques, de manière à ce que nous puissions agir en pleine conscience, de la façon la plus habile qui soit, avec l'effort juste.

Faire face...

C'est la manière dont nous évaluons et faisons face à ces choses qui constituent la différence entre le fait qu'elles dirigent nos vies ou que nous pouvons les considérer avec plus de distance. La même situation peut être évaluée de manière différente, et une personne l'envisagera comme un défi excitant, l'autre comme une menace ou encore comme une véritable mise en danger. En parallèle sont estimées automatiquement les ressources dont nous disposons pour y faire face : temps, compétences, qualités d'être, appuis sociaux, etc. Cette évaluation est subjective, car liée directement à notre humeur du

moment, notre estime de soi, nos auto-jugements, projection dans le futur, etc. Nous pouvons observer comment la pleine conscience peut nous permettre de nous centrer sur ce qui est, en ce moment présent, instant après instant et sortir de nos ornières habituelles de pensées et de réactions.

En définitive, l'intensité du stress est le produit de la réalité objective (il arrive ceci..) et de notre perception de la situation (c'est trop dur, je n'y arriverais jamais,...).

Mieux gérer nos limites pour réduire le stress

Nous entretenons le stress en étant désespérément en lutte contre nous-mêmes et avec nos limites, sur le mode «faire», comparant l'endroit où nous sommes avec l'endroit où nous voulons arriver, comparant la personne que nous sommes avec celle à laquelle nous voulons idéalement ressembler. A force de vouloir repousser les limites, de s'acharner à les mettre et les voir davantage encore à l'extérieur de nous, nous risquons bien de ne plus parvenir à les sentir, à les reconnaître, à les respecter. La limite est une large zone frontière qu'il est utile de connaître dans toutes ses gradations, en étant présent au corps, avec une attitude bienveillante, curieuse et ouverte. Le corps nous envoie des signaux mais il nous est parfois difficile de les ressentir, voire de les accepter. Certains parmi nous ne les captent pas, d'autres ne les écoutent pas et voilà les limites dépassées, avec son cortège d'épuisement et de souffrances physiques et psychiques. Il nous arrive de consacrer beaucoup d'énergie à repousser nos limites, à les camoufler ou encore à porter sur elles un regard critique.

L'attitude consistant à regarder en face nos limites et à les accueillir en soi avec bienveillance et respect est un changement radical. Le mode «être» est une attitude dans laquelle nous sommes simplement, sans rien vouloir atteindre d'autre que ce qui est déjà là. Le défi à relever face aux limites, si défi il y a dans le mode «être», est alors pas de voir comment se surpasser, en faisant encore plus du même, nous maintenant alors dans le mode «faire» et sans sortir du cadre. La pleine conscience nous apprend à mieux connaître nos attitudes automatiques lorsque nous nous trouvons confrontés à nos limites et à mieux nous rendre compte des moments où nous cherchons à les dépasser. La question n'est alors pas de savoir si nous y parvenons ou pas mais bien plus si nous sommes aux commandes et choisissons librement notre réponse face à nos limites.

En étant présent au corps avec une attitude bienveillante et ouverte, vous apprenez à connaître cette zone frontière dans toutes ses gradations. C'est comme la jauge d'une voiture. Certains conducteurs savent à tout moment la quantité d'essence restant dans leur réservoir et font le plein à temps. D'autres attendent que la petite lampe s'allume pour se rendre sans tarder à une pompe. D'autres encore se rendent compte qu'il est temps de faire le plein quand leur voiture tombe en panne. (Maex, 2011, p. 44)

Les 3 F

Trois réactions habituelles face aux expériences stressantes sont classiquement répertoriées dans la littérature :

1. **Flight** (fuite) = nous nous **coupons de l'expérience**, en nous coupant de nos émotions, en nous distrayant, en nous ennuyant, de sorte que nous quittons le moment présent pour nous réfugier quelque part "dans notre tête" ou dans une activité (le travail, les loisirs, le jeu, les achats compulsifs, la consommation d'alcool ou autres).

2. **Freeze** (se figer, gelé) = Nous cherchons **à nous accrocher aux choses**, en voulant que cela dure « pour toujours » ou encore en nous paralysant pour ne pas sentir ou en ne nous permettant pas de nous "laisser aller" à l'expérience présente ou encore en cherchant à contrôler les événements, les personnes, etc.

3. **Fight** (bagarre, dispute, combat) = En cherchant **à ce que cela cesse**, en étant en colère contre l'expérience – en souhaitant être débarrassé de l'expérience actuelle, en se bagarrant avec elle, en luttant avec les autres ou avec nos propres pensées ou sentiments, etc.

Stress pathologique : comment une fonction initialement adaptative peut-elle mener à notre perte ?

Le stress ou syndrome général d'adaptation (de Selye) évolue en 3 phases :

1. **La phase d'alarme** : l'individu mobilise ses ressources pour faire face.

2. **La phase de résistance** : elle survient si le sujet reste assez longtemps soumis aux stressseurs et elle est marquée par un état d'alerte, d'hyper vigilance, une mise en tension permanente. Les stressseurs persistent, les signes de stress durent aussi mais de manière plus discrète et chronique, à bas-bruit.

3. **La phase d'épuisement** : les capacités du sujet s'amenuisent. Il ne peut plus faire face efficacement et les complications du stress apparaissent. L'organisme n'a plus les moyens de s'adapter.

Inspirations

Le stress provient « d'une relation particulière entre la personne et l'environnement, relation qui est évaluée par l'individu comme dépassant ses ressources et menaçant son bien-être » (Lazarus R., Folkman S., « Stress, Appraisal and coping », 1984).

La plus petite chose peut parfois déclencher une réaction excessive en nous, complètement hors de proportion par rapport à l'événement lui-même. Cela risque plus de nous arriver quand nous sommes sous pression, quand nous nous sentons anxieux et vulnérables. En d'autres temps, nous serions capables de gérer non seulement les petits ennuis mais aussi les grandes urgences, sans quasiment aucun effort. A ces moments-là, vous pouvez peut-être ne même pas réaliser que vous êtes stressé. C'est peut-être plus tard seulement, quand l'événement sera passé, que vous sentirez les effets de ce que vous avez traversé, peut-être en vous sentant émotionnellement vidé ou physiquement épuisé (Kabat-Zinn, 2009, p. 299-300).

...Il semble logique qu'en devenant conscient de nos options dans des situations stressantes, et en étant conscients de la relevance et de l'efficacité de nos réponses dans ces situations, nous pouvons être capables d'exercer un contrôle considérable sur notre expérience de stress et, partant, d'influencer si elle va ou non conduire à la maladie (Kabat-Zinn, 2009, p. 301).

« Il n'est pas nécessaire de s'exiler dans une forêt pour pratiquer la pleine conscience. Il suffit de faire une petite place, dans notre existence quotidienne, au silence et à ce que nous appelons le non-agir : Ensuite, écouter son souffle ». (Kabat-Zinn, Où tu vas, tu es, p 42).

Un jour, un homme (ça aurait très bien pu être une femme) poursuivi par un tigre tomba du haut d'une falaise. Heureusement, il put au beau milieu de sa chute s'accrocher à un petit

buisson qui avait poussé par hasard le long de la falaise. Le voilà suspendu entre la vie et la mort... Au-dessus de lui, le tigre grogne et, en bas de la falaise, notre infortuné ami aperçoit un autre tigre. Même s'il survit à sa chute, il y a beaucoup de chances pour que ses sauveteurs ne retrouvent pas grand-chose de lui... Pendu à son buisson, il voit près de lui deux petites souris qui grignotent fébrilement les racines de son arbre de salut; au même moment, il aperçoit quelques fraises sauvages qui poussent à sa portée ; tendant le bras, il les cueille et les déguste en pensant « ... Que ces fraises ont bon goût ! ». Racontée par un maître Zen à ses élèves

Poème :

La paix des choses sauvages

Quand le désespoir pour le monde grandit en moi et que je me réveille la nuit au moindre son dans la crainte de ce que peut être ma vie et celle de mes enfants,

je m'en vais m'allonger là où se repose le canard branchu dans toute sa splendeur sur l'eau où se nourrit le grand héron.

Je viens m'imprégner de la paix des choses sauvages qui n'encombrent pas leur vie avec des chagrins prémédités. Je viens m'installer dans la présence de l'eau immobile. Et je sens au-dessus de moi les étoiles cachées par le jour, attendant de pouvoir briller. Pendant un moment je me repose dans la grâce du monde, et je suis libre.

Wendell Berry, cité par Segal et al., 2016, p.142.

Questionnement personnel

- Qu'est-ce qui est stressant aujourd'hui pour moi ?
- Comment ai-je conscience de mon stress ? Quels en sont les premiers indicateurs ?
- Quelles sont mes pensées, émotions, sensations corporelles et réactions lors de stress ?
- Quelles sont mes attitudes face à mes limites ? Ai-je de la peine à les sentir, à les reconnaître, à les accepter ? Quels sont les moments, les situations dans lesquels j'ai tendance à les écouter et à les respecter, ou à l'inverse, à les ignorer, à tirer sur la corde ?
- M'arrive-t-il parfois aussi de me dire que je n'en peux plus, que je suis au bout de mes limites alors qu'elles ne sont pas encore atteintes, par. ex lors d'une marche durant laquelle je me dis « stop, j'arrête, je n'en peux plus », alors que si je me demandais simplement s'il m'était possible de faire encore un pas de plus, puis encore un pas de plus, ..., je réaliserais peut-être que j'avais encore un peu de marge... ?
- Dans la notion du non-faire existe aussi la dimension du non-contrôle. Ai-je besoin d'en faire plus pour contrôler l'imprévu et l'imprévisible ? ou encore les autres ?

Travail personnel suite à la séance 4

Pratique formelle

- Faire 4 fois la méditation assise (respiration, sensations corporelles, sons et pensées) avec l'aide de la ressource audio et 2 fois une séance de yoga ou une autre pratique que vous connaissez (stretching, qi gong,...)

- Continuez de pratiquer les 3 minutes d'espace pour la respiration : par exemple dans les moments de transition comme juste avant de quitter votre travail.

Pratique informelle

- Portez l'attention sur votre respiration de temps à autre au cours de la journée, quel que soit l'endroit où vous vous trouvez et ce que vous êtes en train de faire. Ce faisant, « par touches », vous intégrez la pleine conscience de la respiration à vos activités quotidiennes, sans en changer le déroulement.

Lectures en lien à l'attitude ou autre

- Disponible sur Moodle – séance 4

Carnet de bord

1. Description quotidienne de votre pratique formelle sur le plan des sensations corporelles, des émotions et des pensées
2. Prendre conscience du stress au quotidien
3. Lorsque nous prenons conscience d'un stress, s'interroger « comment en suis-je arrivé là ? »
4. Autres propositions : par exemple écriture en lien au questionnement personnel de la semaine

Consignes, propositions en lien au carnet de bord

Point 2 : Prendre conscience du stress au quotidien

Prenez un moment pour écrire quelques situations stressantes auxquelles vous avez dû faire face ces derniers jours.

<p>Stresseur 1</p> <p>Sensations corporelles :</p>
<p>Stresseur 2</p> <p>Sensations corporelles :</p>

Lorsque vous avez décrit chacune de ces situations, faites une ou deux respirations profondes et lisez lentement votre liste en marquant une pause en pleine conscience après chacune des situations. Indiquez pour chaque situation, les sensations corporelles que vous éprouvez et ensuite mettez votre attention sur votre respiration.

Travailler la pleine conscience des émotions commence par reconnaître en vous-même ce que vous sentez et ce que vous pensez en réalité dans le présent. Il est bon pour cela de s'arrêter tout à fait et, même pour de courtes périodes, de s'asseoir avec la souffrance, de respirer avec elle, de la sentir, sans essayer de l'expliquer, de la changer ou de la faire partir. (Kabat-Zinn, 2009)

Point 3 : « Comment en suis-je arrivé là ? »

A faire lorsque nous prenons conscience d'un stress, d'un changement d'humeur ou de sensations corporelles. Faire l'exercice d'abord quelques fois par écrit. Ensuite, vous pourrez le faire mentalement et il ne prendra que quelques secondes. L'idée est d'observer sans analyser et d'exercer notre faculté de pleine conscience.

1. **Situation de départ** : décrire la situation qui a suscité le stress, le changement d'humeur ou de sensations.
2. **Observez et notez-en les manifestations** : les pensées, les émotions, les sensations, les comportements.
3. **Comment cette réaction a-t-elle évolué ?** explorez plus en détails les pensées, émotions, sensations, comportements ayant suivi la situation.
4. **Association** : après quelques secondes, faites une pause et considérez ce que vous avez observé, les pensées qui vous viennent et les associations qui vous semblent importantes.

1. **Situation de départ** (où, quand, avec qui...)

2. **Observez et notez les manifestations alors présentes**
 Pensées :
 Emotions :
 Sensations :
 Comportements :

3. **Comment cette réaction a-t-elle évolué ? S'est-elle résorbée ? Si c'est le cas, comment ?**

4. **Associations qui semblent importantes**

Bibliographie :

Lupien S. (2010). *Par amour du stress*. Québec : Editions au carré.