

DOSSIER DU MOIS

Se libérer du stress

*Prenez la vie du bon côté !
Les optimistes régulent
mieux leur stress et vivent
plus longtemps*

► NOS CONSULTANTS



SILVIA ANDRÉ
psychologue



STÉPHANIE
BERTHOLON
psychologue
clinicienne



Dr. FRÉDÉRIC
FARDEAU
psychiatre



Dr. DAVID O'HARE
spécialiste des
thérapies
comportementales
et cognitives

ses pensées négatives ?

IL SUFFIT D'EN COMPRENDRE LE MÉCANISME. POUR MIEUX REBONDIR.

nécessaire pour beaucoup de personnes anxieuses. On peut se tourner vers les thérapies comportementales et cognitives, avec des séances individuelles ou en groupe (voir Info pratique).

Comme point de départ, le Dr Fanget explique toujours à chacun de ses patients qu'il possède un bien précieux, sa propre médaille (sa vraie personnalité),

avec ses deux revers : le positif et le négatif. Prenons l'exemple d'une personne qui s'inquiète de tout. D'un côté, cette anxiété la maintient en état de vigilance et la préserve de certains dangers. Mais de l'autre, elle lui gâche la vie et, parfois aussi, celle de ses proches. « En thérapie, on ne va pas chercher à transformer la personne, car les deux faces de

sa médaille sont indissociables. Il s'agit de l'aider à prendre de la distance. Comprendre cette réalité va ensuite lui permettre de changer ou de s'accepter », souligne-t-il. À partir de là, une vie plus sereine est possible, en phase avec soi-même et débarrassée de la tyrannie du stress. Démonstration avec quatre profils d'anxieux très courants. ●

+ Info pratique
Où trouver un psychothérapeute ?
L'Association française de thérapie comportementale et cognitive (Aftcc) propose un annuaire de psychiatres et de psychologues dûment formés : www.aftcc.org

PROFIL 3

Faire la part du passé et du présent

Vous vous sentez incapable et manquez sérieusement de confiance en vous. Apprenez à vous affirmer.



Les propositions du Dr Fanget

« Il faut faire la part du passé et du présent. Qui parle vraiment : votre chef ou votre père ? Dites-vous que ce que vous faites n'est pas ce que vous êtes. L'opinion de votre chef sur votre travail n'est pas le reflet de ce qu'il pense de vous. Interrogez votre mère sur les relations que vous avez eues avec votre père. Relisez vos bulletins scolaires. Allez chercher la réalité. Les souvenirs sont parfois trompeurs. »

PROFIL 4

Accepter sa différence

Vous vous sentez comme le vilain petit canard : différent. Vous allez découvrir que ce côté atypique fait partie de votre charme.



Les propositions du Dr Fanget

« Acceptez-vous. Ne cherchez pas à faire le caméléon. Essayez d'expliquer aux autres votre mode de fonctionnement. Les adultes surdoués entrent souvent dans ce profil. Dans le travail, certains ne supportent pas la hiérarchie. Peut-être vaut-il mieux se tourner vers des professions indépendantes ou des métiers de créateurs ? Il ne s'agit pas de s'isoler. Le but est de sentir bien avec les autres. »

Comment se libérer de

CHACUN POSSÈDE LES RESSOURCES NÉCESSAIRES POUR SURMONTER SON STRESS.

Trop souvent, nous sommes enfermés dans des modes de pensée délétères. Mais ruminer et se faire des reproches, ou se sentir toujours insatisfait, génère à la longue du stress et de l'anxiété. Croyant y échapper, nous répétons des comportements inadaptés qui ne font qu'aggraver ce sentiment de mal-être. Un véritable cercle

vicieux. En prendre conscience est déjà un grand pas.

Pour en sortir, le Dr Frédéric Fanget propose non pas de rejeter cette anxiété, mais d'en faire un atout. Car le stress peut aussi être un moteur dans la vie. Il nous aide à progresser. Il ne devient paralysant qu'au-delà d'une certaine limite. « *Vivre, c'est faire des choix. Choisir, c'est s'angoisser. Tout*

le problème, c'est la distance que l'on met par rapport à cette angoisse », rappelle le psychiatre.

Une médaille à deux faces

La difficulté consiste à maîtriser ce stress. Certaines personnes sont tellement envahies par l'angoisse qu'elles ont besoin d'une prise en charge médicamenteuse. En réalité, une psychothérapie est

PROFIL 1

Revoir son niveau d'exigence

Vous cherchez à être parfait dans tous les domaines. Une manière d'attirer l'attention et d'être apprécié. Attention de ne pas mettre la barre trop haut !



Les propositions du Dr Fanget

« Le perfectionnisme est parfois un atout : les personnes sont fiables et solides. Dans le travail, elles représentent l'embauche idéale. Mais dans la vie privée, c'est un facteur de divorce important. Il faut apprendre à gérer son perfectionnisme en fonction de chaque situation. On peut l'être quand c'est adapté. Mais pas tout le temps. »

PROFIL 2

Poser des limites

Vous êtes la bonne copine, toujours prête à rendre service. Ne laissez pas votre entourage en abuser.



Les propositions du Dr Fanget

« Ces personnes pleines d'empathie et altruistes sont très appréciées de leur entourage. L'important va être de poser des limites pour respecter leurs besoins personnels. Grâce à des techniques d'affirmation de soi, elles vont découvrir qu'on peut dire non sans que l'autre le prenne mal. Petit à petit, elles retrouvent leurs vrais désirs ; alors qu'avant, elles pensaient ne pas avoir de véritable personnalité. »



D'où vient votre anxiété ?

NOUS SOMMES TOUS ENFERMÉS DANS DES COMPORTEMENTS QUI PEUVENT GÉNÉRER DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ. AVEC L'AIDE DU DR FRÉDÉRIC FANGET, PSYCHIATRE, APPRENONS À NOUS EN LIBÉRER !



Dès l'enfance, chacun a élaboré une manière de se comporter face aux autres. Une petite voix intérieure vient souvent nous la rappeler : « Tu dois être comme ci » ou « Il faut faire comme ça ». Son insistance tyrannique est telle qu'elle peut générer du stress et de l'anxiété.

Dans son dernier livre, le Dr Fanget s'attache à démonter ce monologue infernal. Avec son aide, nous avons choisi quatre profils d'anxieux. À chaque fois, il propose des solutions pour apprendre à maîtriser la petite voix intérieure, sans la faire taire ni renier sa véritable personnalité (voir pages suivantes).

PROFIL 1 TOUT FAIRE À LA PERFECTION

Vous êtes très exigeant envers vous-même, et parfois les autres. Vous vous épuisez à atteindre vos objectifs. Et si vous n'y parvenez pas, vous vous sentez nul. D'où ça vient ?

L'analyse du psychiatre : « Les perfectionnistes ont souvent eu des parents en attente de l'enfant

parfait. On rencontre aussi des enfants "protecteurs", qui ont voulu devenir parfaits pour ne pas causer de soucis supplémentaires à leurs parents. De même, certaines personnes surprotégées dans leur enfance deviennent perfectionnistes pour se protéger de tout danger. Sans compter les "superwomen" qui veulent coller à une certaine image sociale. »

PROFIL 2 ÊTRE AIMÉ ET NE PAS DÉCEVOIR

Vous recherchez l'approbation des autres et ne savez pas dire non. Chez vous, l'estime de soi dépend du regard des autres. D'où ça vient ?

L'analyse du psychiatre : « Il est probable que ces personnes n'ont pas été aimées de manière inconditionnelle par leurs parents. Elles avaient sans doute des parents très soucieux de l'avis des autres. »

PROFIL 3 ÊTRE TOUJOURS À LA HAUTEUR

Vous avez l'impression qu'il faut toujours être fort et compétent, sous peine d'être méprisé.

Votre anxiété naît du sentiment d'être un incapable dès que vous êtes remis en cause.

D'où ça vient ?

L'analyse du psychiatre : « Beaucoup d'hommes se reconnaîtront dans ce profil. Dans l'enfance, ils ont souvent entendu leur père les traiter de "bons à rien". Or, la transmission du sentiment de capacité se fait par le père. Des années plus tard, un mot de travers de leur chef peut réveiller cette souffrance. »

PROFIL 4 SE SENTIR CONFORME AUX AUTRES

Vous vous sentez atypique, différent. Pour faire plaisir, vous vous ralliez à la majorité et adoptez des comportements conformistes. Mais vous souffrez de vous sentir en décalage.

D'où ça vient ?

L'analyse du psychiatre : « L'origine est souvent infantile. J'ai rencontré ce profil chez une patiente gauchère dont on avait attaché la main à l'école pour qu'elle écrive de la main droite. Je le retrouve aussi chez des personnes surdoulées, à haut potentiel intellectuel mais faibles sur le plan émotionnel. »

On peut apprendre à maîtriser sa "petite voix intérieure", sans la faire taire, ni renier sa véritable personnalité.

FRÉDÉRIC FANGET

JE ME LIBÈRE



À lire

Je me libère,
Dr Frédéric
Fanget, éd. Odile
Jacob, 19,90 €.

Internet, réseaux sociaux Savoir déconnecter

MAILS, SMARTPHONES ET ORDINATEURS NOUS RASSURENT FAUSSEMENT. EN RÉALITÉ, ILS GÉNÈRENT DE L'ANXIÉTÉ. ET SI ON REDÉCOUVRAIT **LES VERTUS DU CONTACT HUMAIN ?**



Discuter en face-à-face permet de s'ajuster aux émotions de l'autre plus facilement que par écran interposé.

Les outils de communication moderne sont censés nous faciliter la vie. Et pourtant, ils nous ont réduits en esclavage en quelques années. Qui ne s'est pas senti dépassé par l'avalanche de mails qui tombe sur sa boîte professionnelle ? Qui n'a pas vérifié sa page Facebook ou son compte Twitter vingt fois par jour ? Dans son cabinet lyonnais, Stéphanie Bertholon, psychologue clinicienne, reçoit de plus en plus de personnes anxieuses ou en situation de burn-out : « On identifie assez rapidement qu'elles sont en difficulté par rapport aux nouvelles technologies. Cela représente environ un quart de ma patientèle. »

L'accélération et la multiplication des échanges créent un véritable harcèlement. « Malheureusement, ce surplus de communication tend à négliger les rapports humains directs », regrette cette psychologue. Bien mieux qu'un texto ou un mail, une discussion en face-à-face permet de ressentir les émotions de l'autre et de s'y ajuster. Par écran interposé, c'est beaucoup plus aléatoire. Des malentendus et des frustrations peuvent en découler. Stéphanie Bertholon nous aide à reprendre la main.

LE SMARTPHONE

Objet polyvalent, il a su se rendre indispensable très rapidement. Stéphanie Bertholon le compare à un "doudou" pour adultes. L'avoir toujours à portée de main est rassurant. « Mais ce besoin de vérifier que tout va bien, cette réassurance perpétuelle sont en réalité source d'anxiété », constate la psychologue.

● Comment s'en détacher

Analysons la place qu'il occupe dans notre vie et ses bénéfices réels. « Je suggère de couper les alertes. C'est vous qui devez aller vers l'information, pas l'inverse ! Essayez d'augmenter les périodes pendant lesquelles vous n'utilisez pas votre smartphone. Quand vous

en ressentez le besoin, différez de dix minutes. Pas sûr que l'envie soit toujours aussi oppressante », propose Stéphanie Bertholon.

LES MAILS

Ils tiennent une place prépondérante dans nos vies professionnelles, créant de l'urgence là où il n'y en a pas forcément.

● Pour en faire bon usage :

« Il faut gérer ses priorités et distinguer l'urgent de l'important », conseille Stéphanie Bertholon. Ce qu'on s'écrit par mail peut souvent être dit oralement. Dans les rapports directs, on se comprend mieux. Et puis, interrogeons-nous sur ce besoin de laisser des traces. « Encore une façon de nous rassurer », analyse la psychologue.

FACEBOOK

L'image que l'on diffuse sur une page Facebook est parfois idéalisée par rapport à la réalité. Une manière de susciter les « J'aime ». Mais le risque est de créer une véritable dépendance et de fausser ses rapports aux autres.

● Comment prendre du recul

« Il faut éduquer, les adolescents en particulier, à l'utilisation de Facebook. Vérifier si on l'est aimé sur les réseaux sociaux montre en réalité un manque de confiance en soi », estime Stéphanie Bertholon. Son conseil : cultiver d'authentiques rapports humains avec de vrais amis.



À lire ...

Vivre mieux dans un monde stressant, Stéphanie Bertholon, éd. Odile Jacob, 21,90 €.

La méditation une parenthèse bienfaisante

DES ÉTUDES SCIENTIFIQUES MONTRENT LES EFFETS APAISANTS DE LA MÉDITATION. PLUSIEURS MÉTHODES EXISTENT. À VOUS DE CHOISIR CELLE QUI VOUS CONVIENT.



Elle a un petit côté ésotérique qui peut sembler difficile d'accès. Et pourtant, la méditation est à la portée de tout le monde. « C'est un moment privilégié, avec soi-même et son environnement, d'apaisement et de neutralisation du système nerveux stimulé par le stress », explique le Dr David O'Hare, spécialiste des thérapies comportementales et cognitives. Pour méditer, il suffit de s'exercer régulièrement, seul ou guidé par un coach. « Je n'ai jamais vu quelqu'un ne pas y arriver », assure-t-il.

La méditation mène à un point d'équilibre, où deux forces antagonistes se réconcilient.

D'un côté, le système nerveux sympathique (fonction énergisante: il accélère le cœur et mobilise l'organisme en cas de stress); de l'autre, le système nerveux parasympathique (fonction calmante: il ralentit le cœur et la respiration).

Que ressent-on lorsqu'on médite? « Rien. La méditation est un état d'apesanteur émotionnelle », assure David O'Hare. Quelques signes physiques peuvent indiquer un relâchement (gargouillement du ventre, bâillement, salivation...). Certains paramètres physiologiques comme le ralentissement du rythme cardiaque ou la baisse du taux de cortisol (hormone liée au stress)

montrent un réel apaisement.

Dans son dernier livre, David O'Hare présente sept façons de méditer, une pour chaque jour de la semaine. À chacun de tester et de trouver la méthode qui lui convient le mieux.

LA PRATIQUE DOIT ÊTRE RÉGULIÈRE

« Je préconise de commencer par tester la cohérence cardiaque (voir page 18). C'est la méditation la plus simple, car elle est basée sur la respiration. Elle donne des résultats en moins de deux semaines si vous pratiquez tous les jours. Pour les anciens, la méditation en pleine conscience (plus d'infos sur www.association-mindfulness.org, NDLR) permet d'apprendre à gérer les pensées intrusives: vous les observez sans les juger et vous les laissez passer. Pour les personnes déprimées, je recommanderais la marche méditative (voir encadré ci-contre) qui permet de se remettre en mouvement », précise le Dr David O'Hare.

Comme mise en bouche, il propose un exercice quotidien de cinq minutes. Mais les véritables bénéfices antistress s'observent au-delà de vingt minutes de méditation, tous les jours.

À la portée de tous, la méditation permet d'atteindre un point d'équilibre où l'apaisement se fait ressentir.

Petit exercice de marche méditative

Debout, stabilisez-vous et prenez conscience de votre position. Focalisez votre attention sur la respiration. Rejoignez les mains devant ou derrière, et oubliez-les. Portez votre attention sur votre pied droit, levez-le, avancez-le, posez-le doucement en ressentant chaque muscle, chaque sensation. Enchaînez doucement le pied gauche avec la même attention et concentration. Lorsque vous aurez remarqué que votre attention a quitté la marche, ramenez-la doucement sur elle. Petit à petit, incorporez la conscience respiratoire à la marche et synchronisez-les au rythme le plus confortable pour vous. Arrêtez-vous doucement. Stabilisez votre position. Revenez à la respiration.



À lire
Cinq minutes le matin, Dr David O'Hare, éd. Thierry Souccar, 10 €.

Fini la boule au ventre !

- **Avant un examen ou un entretien difficile :** pratiquez quelques minutes de respiration ventrale (exercice 1) et de cohérence cardiaque (exercice 2). La veille ou le matin, faites une séance de contraction-relâchement pour détendre les muscles (exercice 3).
- **En prévision des périodes stressantes,** offrez-vous une cure (trois semaines environ) de compléments alimentaires à base d'oméga-3 ou de magnésium.

8 SE DECONNECTER DE L'ACTUALITÉ

Avec son lot de catastrophes quotidiennes, le flux d'informations alimente un certain malaise. « La répétition des images, combinée à la charge émotionnelle qu'elles suscitent fait que nous les mémorisons deux fois plus », observe Stéphanie Bertholon, psychologue clinicienne. Pour mieux digérer ces informations, elle suggère de lire le journal plutôt que de suivre les chaînes de télévision en continu.

9 GERER SON TEMPS

Le stressé vit à plein régime et ne sait pas se reposer. Typiquement, il tombe malade pendant les vacances ou souffre de migraine le week-end. La solution : faire des pauses, même quelques minutes, régulièrement. « Il faut savoir distinguer l'urgent et l'important, s'aider de "to do lists", consulter ses mails seulement deux fois par jour, filtrer les appels téléphoniques et déléguer certaines tâches », conseille Silvia André.

10 ADAPTER SON ALIMENTATION

Réservez au moins vingt minutes au déjeuner. Prenez le temps de savourer. Les glucides lents (pâtes, céréales, riz...) apportent du carburant à l'organisme sans l'agresser, contrairement aux sucres rapides (bonbons, sodas...). Consommez des protéines (poisson, volailles...), car elles apportent du tryptophane, un acide aminé indispensable à la fabrication d'hormones apaisantes (sérotonine, mélatonine). Réduisez les excitants comme le café. *



A lire.....

Arrête de stresser,
Patrick Amar et
Silvia André, éd.
Eyrolles, 11,90 €.

Dix conseils pour maîtriser son stress

VOUS RESSASSEZ DES IDÉES NOIRES, VOTRE RESPIRATION SE BLOQUE, VOS BATTEMENTS CARDIAQUES S'EMBALLENT ? VOICI QUELQUES EXERCICES ET CONSEILS SIMPLES POUR **REPRENDRE LE CONTRÔLE**.

Et si on se posait quelques minutes ? Ces dix conseils sont à la portée de tous les emplois du temps, même les plus surchargés.

1 REAPPRENDRE À RESPIRER

En cas de stress, la respiration s'accélère et se bloque au niveau de la poitrine. Pour retrouver le bon rythme, Silvia André, psychologue clinicienne, propose de s'entraîner neuf minutes par jour : trois minutes le matin, trois minutes en milieu de journée et trois minutes le soir. Chaque séquence correspond à une vingtaine de respirations.

Assis, les yeux fermés ou ouverts, inspirez profondément et lentement par le nez. Gonflez le ventre avant les poumons. Expirez par la bouche, « comme un soupir de soulagement », en soufflant un peu plus longtemps que sur l'inspiration.

2 ÊTRE EN COHÉRENCE CARDIAQUE

Cet exercice de méditation permet de synchroniser la respiration et la fréquence cardiaque. Effet apaisant garanti. « À six respirations par minute, vous êtes en cohérence cardiaque », assure le Dr David O'Hare. Il préconise de commencer sur cinq minutes, en s'aidant d'un minuteur.

Asseyez-vous confortablement. Déclenchez le minuteur. Adoptez une respiration ventrale (exercice 1).

Inspirez cinq secondes. Expirez cinq secondes. Maintenez votre attention sur la respiration. Continuez cinq minutes. Pour trouver la bonne cadence, vous pouvez utiliser l'application *Respirelax* (gratuite sur iPhone, iPad, iPod).

3 RELÂCHER LES TENSIONS

La tension psychique crispe les muscles. Essayez cet exercice corporel. Il prend quinze à vingt minutes.

Assis ou couché, au calme, commencez à respirer par le ventre. Puis contractez un groupe musculaire (par exemple la main droite en serrant le poing). Gardez l'air dans le ventre et les poumons trois à cinq secondes. Focalisez votre attention sur la zone contractée. Puis relâchez les muscles en expirant et en visualisant la décontraction. Procédez ainsi, dans l'ordre : serrez le poing droit, puis le gauche. Ensuite, contractez le biceps à droite puis à gauche. Idem pour les mollets. Gonflez et rentrez le ventre. Haussez les épaules. Poussez le cou vers l'arrière. Serrez la mâchoire en poussant la langue contre les dents. Fermez fortement les paupières et terminez en plissant le front.

4 RUMINER À HEURE FIXE

Ne laissons pas les idées noires prendre le dessus. Silvia André propose de noter la pensée négative qui nous tracasse et de la ruminer à un horaire fixé à l'avance, pendant quinze à vingt

minutes : « Pendant cet exercice de saturation cognitive, faites venir volontairement cette pensée, ne la bloquez pas. Entraînez-vous pendant trois semaines. Les pensées finissent par se dissoudre. »

5 FAIRE DU SPORT

Pour décompresser, il faudrait pratiquer un sport trente minutes trois fois par semaine. Les activités d'endurance (marche, jogging, vélo...), qui permettent de bien oxygéner le cerveau, sont les plus efficaces.

6 EXPRIMER SA GRATITUDE

Tous les soirs au coucher, pensez à trois situations agréables de la journée (un sourire, une conversation...) et remerciez. Cela permet de « recâbler son cerveau sur des aspects positifs », selon Silvia André. En quelques jours, l'humeur est meilleure et le stress diminue.

7 POSITIVER!

« Contrairement aux insatisfaits chroniques, les personnes optimistes intègrent le stress dans leur vie. Elles savent que leur parcours peut être semé d'obstacles, mais elles l'acceptent mieux », observe Silvia André. Voir la vie du bon côté a des effets mesurables. Une récente étude de l'université de Concordia au Québec, publiée dans *Health psychology*, montre que le taux de cortisol, une hormone sécrétée en cas de stress, reste plus stable chez les optimistes.



Les personnes stressées ont deux fois plus de risque que les autres de faire une crise cardiaque.

Des chercheurs français de l'Inserm l'ont récemment démontré en se basant sur plus de 7000 participants. Raison de plus pour s'en prémunir !

Source: European Heart Journal, juin 2013

et de l'anxiété sans médicament

DIFFICULTÉS PERSONNELLES OU PROFESSIONNELLES, LES SOURCES DE STRESS SONT NOMBREUSES. CONSEILS D'EXPERTS ET TECHNIQUES SIMPLES À METTRE EN PRATIQUE POUR RETROUVER UN APAISEMENT SANS PASSER PAR LES MÉDICAMENTS. *Sylvie Dellus*

Nous traversons une époque difficile et pleine d'incertitudes, source de stress importante. Où trouver les ressources nécessaires pour y faire face, sinon en nous-mêmes ? Mais pour relever ce défi, les Français partent avec un handicap. Ils comptent, en effet, parmi les plus pessimistes d'Europe. Selon une enquête Ipsos parue en mai, 85 % des habitants de l'Hexagone pensent que la situation va se dégrader dans l'année à venir, ce qui est plus que la moyenne européenne (75 %). Une sinistrose qui ne fait qu'aggraver le stress de la vie quotidienne. Pourtant, les études scientifiques nous invitent à cultiver un certain optimisme. Il est démontré que les personnes qui prennent la vie du bon côté régulent mieux leur stress et vivent plus longtemps. À tel point que les "pys" nous incitent aujourd'hui à « penser positif ». Dans ce dossier, le Dr Frédéric Funget, psychiatre, nous apprend à moduler comportements et pensées délétères. Stéphanie Bertholon, psychologue, nous montre comment apprivoiser les nouvelles technologies qui, bien souvent, alimentent notre anxiété. Le Dr David O'Hare démystifie la méditation. Pour lui, méditer est une activité salvatrice et très simple. Enfin Silvia André, psychologue, détaille des exercices utiles pour faire retomber la pression. Autant de techniques qui permettent de soigner son stress et son anxiété sans médicament.