

# Stress et relaxation

## 3.3



*Le stress, on n'est pas obligé de le subir. Une fois qu'on le comprend on peut aussi agir. Il n'est pas que négatif et lorsque tu l'apprivoises il peut même devenir un allié dans ta vie.*

## LE STRESS, C'EST QUOI ?

C'est un état de tension ressenti comme un vécu négatif voire dérangeant. Il surgit lorsque tu te sens soit en difficulté soit incapable de gérer une situation ou de répondre à une demande, parce que tu penses que tes ressources ne sont pas suffisantes ou adaptées. Le stress a des conséquences visibles sur toi et/ou ton environnement.<sup>1</sup>

Sache qu'il existe deux types de stress<sup>2</sup> :

- **Le stress aigu (à court terme)** qui est limité dans le temps et ne dure donc que pendant une période précise (tu as reçu un refus pour ton congé avec nuit et tu avais déjà pris rendez-vous pour effectuer des démarches administratives).
- **Le stress chronique (à long terme)** qui est intensif, répétitif et se poursuit sur une longue période (lorsqu'en tant que serveur dans un restaurant pendant plusieurs mois ou années, tu as beaucoup de clients à servir tous les midis et soirs)

*Le stress peut aussi être bénéfique sur le court terme, lorsqu'il te permet de te préparer pour un entretien professionnel par exemple.  
(D' Villien – 2009 – La respiration anti-stress dans la vie quotidienne et au travail. Editions J.Lyon)*

C'est surtout le stress chronique qui a un impact sur ta santé physique et psychique et qui nécessite une action de régulation (d'équilibrage) de ta part. (Pour avoir des conseils, voir thématique « Comment mieux gérer ton stress »).

(1) | Corten, Ph. (2009). Stress et stress pathologique. Working paper. Université Libre de Bruxelles, Belgique

(2) | Mikolajczak, M. (2013). Les interventions en psychologie de la santé. Dunod, Paris

## QU'EST CE QUI LE DÉCLENCHE, QUELLE EST SON ORIGINE ?

De manière générale, tout événement, fait ou chose, qui vient de ton environnement peut déclencher ton stress. On les appelle également « stresseurs ». En voici quelques exemples :

- un accident de travail,
- une critique,
- le bruit,
- des douleurs,
- l'attente d'une décision,
- une proposition de consommer un joint, une bière ou autre,
- une naissance,
- le décès d'un proche ou d'une connaissance,
- le manque de sommeil (tu peux d'ailleurs en évaluer les causes dans la thématique « Sommeil »),
- ...

Ces éléments déclencheurs provoquent le stress et varient selon la personne. Il est donc important de les identifier afin de les changer ou d'en réduire l'impact (pour plus d'informations voir thématique « Comment mieux gérer ton stress »).



## LISTE DE STRESSEURS PERSONNELS

*Je me sens stressé(e) lorsque...*

1.

2.

3.

4.

5.

...

...

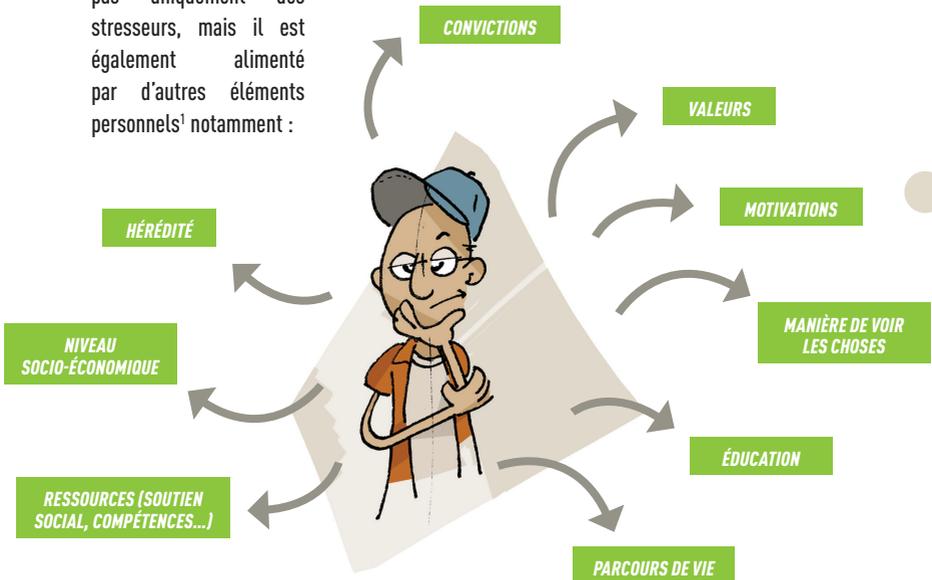
...

Tu trouveras ci-contre un tableau qui te permettra d'établir une liste de tes stressseurs personnels. Note pour cela toutes les réponses qui te passent par la tête.

## QU'EST CE QUI PEUT INFLUENCER TON STRESS ?

Tout le monde ne se sent pas stressé par la même situation. Ainsi, ton ami peut être angoissé lorsqu'il doit appeler quelqu'un d'important au téléphone, alors que toi, tu te sens moins nerveux voire pas du tout dans le même cas et inversement.

Le stress ne dépend pas uniquement des stressseurs, mais il est également alimenté par d'autres éléments personnels<sup>1</sup> notamment :



Sache que ces éléments varient en fonction des individus. Il est donc intéressant d'identifier tes valeurs, convictions, motivations, etc. car celles-ci peuvent renforcer/ augmenter ton stress.<sup>2</sup>

Tu trouveras ci-dessous un tableau avec des exemples concrets regroupant des situations vécues en lien avec des éléments personnels, ainsi que de la place pour dresser ta propre liste. Note pour cela toutes les réponses qui te passent par la tête.

LISTE DES ÉLÉMENTS PERSONNELS		
<i>Je me stresse moi-même lorsque...</i>		
<i>Situation en lien avec les éléments personnels</i>	<i>Éléments personnels</i>	<i>Exemple problématique</i>
<i>J'estime qu'il est normal de demander les choses avec un « s'il vous plait et un merci », sinon ça m'énerve.</i>	<i>La politesse</i>	<i>Un codétenu vient et prend mon briquet sur mon paquet afin d'allumer sa cigarette et me le rend après sans rien dire.</i>
<i>J'ai besoin d'argent, donc je vais multiplier les heures de travail pour gagner plus.</i>	<i>Le gain financier</i>	<i>Je demande à mon chef de monter de palier et celui-ci refuse, car je viens seulement d'arriver.</i>
<i>Je pense que toutes les personnes qui sont en retard sont irrespectueuses.</i>	<i>Le respect</i>	<i>J'attends un codétenu pour faire une partie de ping-pong depuis 20 minutes, car c'est lui qui a la balle.</i>
<i>Je suis persuadé que je peux tout assumer ou réaliser sans avoir à demander de l'aide.</i>	<i>L'autonomie</i>	<i>Je veux déplacer les meubles de ma cellule seul, pour nettoyer et je me fais mal au dos.</i>

(1) Kaluza, G. (2012). *Gelassen und sicher im Stress*. Springer Verlag, Berlin Heidelberg

(2) <http://www.wolfescape.com/Humour/WorkStress.htm> Köln: Sportverlag Strauß.



## LISTE DES ÉLÉMENTS PERSONNELS

*Je me stresse moi-même lorsque...*

<i>Situation en lien avec les éléments personnels</i>	<i>Éléments personnels</i>	<i>Exemple problématique</i>
<i>J'ai besoin que tout le monde se sente bien en ma compagnie et je suis persuadé que les autres vont m'apprécier, car je mets tout en place pour cela.</i>	<i>La reconnaissance</i>	<i>Je ne comprends pas pourquoi il est parti, je lui ai demandé 50 fois si tout allait bien et il m'a répondu que oui. Ensuite, il est parti énervé sans raison. Est-ce que je devrais aller le voir ?</i>
...		
...		
...		
...		



## COMMENT PEUX-TU LE MESURER?

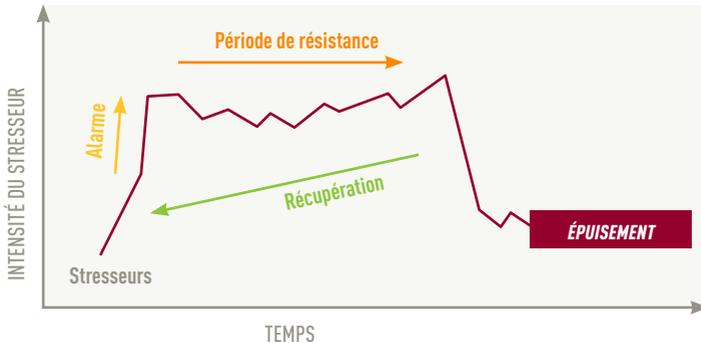
Le questionnaire<sup>1</sup> ci-dessous te permet de mesurer ton niveau actuel de stress. Tu peux le remplir sur le site suivant, qui te donnera automatiquement ton score, des outils et des conseils pour réduire ton stress : [www.lefacteurhumain.com/testez-votre-stress](http://www.lefacteurhumain.com/testez-votre-stress)

	<i>Pas du tout</i>	<i>Pas vraiment</i>	<i>Très peu</i>	<i>Un peu</i>	<i>Quelque peu</i>	<i>Pas mal</i>	<i>Beaucoup</i>	<i>Énormément</i>
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. <i>Je suis détendu(e).</i>								
2. <i>Je me sens débordé(e) ; j'ai l'impression de manquer de temps.</i>								
3. <i>J'ai des douleurs physiques : maux de dos, maux de tête, mal à la nuque, maux de ventre.</i>								
4. <i>Je me sens préoccupé(e), tourmenté(e) ou anxieux(se).</i>								
5. <i>Je ne sais plus où j'en suis, je n'ai pas les idées claires, je manque d'attention et de concentration.</i>								
6. <i>Je me sens plein(e) d'énergie, en forme.</i>								
7. <i>Je sens peser un grand poids sur mes épaules.</i>								
8. <i>Je contrôle mal mes réactions, mes émotions, mes humeurs, mes gestes.</i>								
9. <i>Je suis stressé(e).</i>								

(1) Lemyre & Tessier (2003). La mesure de stress psychologique en recherche de première ligne : concept, modèle et mesure. Le médecin de famille canadien, 49. [www.lefacteurhumain.com/testez-votre-stress](http://www.lefacteurhumain.com/testez-votre-stress)

## QUELLE EST TA RÉACTION AU STRESS ?

Lorsque tu es stressé, tu peux réagir de différentes manières. Voici comment évolue ta réaction au stress<sup>1</sup> :



Pour se défendre contre un stresser, ton corps va sonner l'**alarme**. Il va se préparer à y faire face sur une courte période (rythme cardiaque en hausse, accélération de la respiration, irrigation musculaire, ...). Tu seras alors dans une configuration physique idéale pour être performant et prêt à l'action.

### Attention :

*Lorsque tes réserves personnelles (psychologiques et physiques) sont épuisées, tu risques de faire appel à des moyens tels que le café, l'alcool, les médicaments, le tabac, les drogues, les boissons énergisantes, l'alimentation, etc. pour continuer à y faire face. Ceci peut, à long terme, engendrer une dépendance...<sup>2</sup>*

(1) *Inspiré du schéma Savoir gérer son stress en toutes circonstances, D' Charly CUNGI, aux éditions RETZ, 2003. Page 11, schéma de l'évolution de la réaction du stress*

(2) *Mikolajczak (2013). Les interventions en psychologie de la santé. Dunod, Paris*

Lorsque tu vas tenter de maintenir cette performance, afin de répondre au mieux à la demande ou à la situation, tu rentreras alors dans la période de **résistance**.

Cependant, si tu résistes trop longtemps, tu entres dans l'**épuisement**. Ton corps et ton esprit commenceront à se fatiguer et cela pourra engendrer des difficultés pouvant même aller jusqu'au burnout.

Lors de toutes ces étapes, tu peux enclencher la **récupération**, afin de t'accorder le temps nécessaire pour faire des pauses, qui te permettront de récupérer tes forces. Ton corps et ton esprit seront ainsi préparés à affronter les prochaines situations de stress de manière idéale.

Si tu souhaites enclencher cette récupération, tu trouveras différentes méthodes dans la thématique « Comment mieux gérer ton stress ».



### Conseils :

- Tu peux déclencher la récupération à n'importe quel moment, afin de reconstituer tes réserves et ainsi être performant à la prochaine sollicitation.
- Plus les moments entre tes récupérations (pauses) et tes phases de stress sont éloignés, plus tu t'exposes à l'épuisement.

Tu peux déjà agir avant d'arriver au stade de l'épuisement. Sache qu'il existe des signaux d'alerte qui t'avertissent lorsque tu te trouves dans une situation stressante. Il est important de les repérer afin d'intervenir. Sache également qu'ils sont individuels et peuvent donc varier d'une personne à l'autre.

## QUELS SONT LES SIGNES DE STRESS CHEZ TOI ?

Tu trouveras ci-dessous un tableau<sup>1</sup> afin d'évaluer quels signaux d'alerte tu présentes actuellement. Sache que ce ne sont que des exemples et qu'il en existe plein d'autres.

	FORT	LÉGER	PEU/PAS DU TOUT
<b>SIGNAUX PHYSIQUES</b>			
<i>Difficultés cardiaques/pincements au cœur</i>	2	1	0
<i>Sensation d'oppression thoracique</i>	2	1	0
<i>Difficultés de respiration</i>	2	1	0
<i>Difficultés de sommeil</i>	2	1	0
<i>Fatigue chronique</i>	2	1	0
<i>Problèmes de digestion</i>	2	1	0
<i>Douleur à l'estomac</i>	2	1	0
<i>Perte d'appétit</i>	2	1	0
<i>Difficultés sexuelles</i>	2	1	0
<i>Tensions musculaires</i>	2	1	0
<i>Maux de tête</i>	2	1	0
<i>Mal de dos</i>	2	1	0
<i>Sensation de mains/pieds froids</i>	2	1	0
<i>Augmentation transpiration</i>	2	1	0
<b>SIGNAUX ÉMOTIONNELS</b>			
<i>Nervosité, agitation</i>	2	1	0
<i>Irritabilité, colère</i>	2	1	0
<i>Anxiété, peur d'échouer</i>	2	1	0
<i>Insatisfaction, déséquilibre émotionnel</i>	2	1	0
<i>Manque d'intérêt et de désir (aussi sexuel)</i>	2	1	0
<i>Vide intérieur, être à bout de forces</i>	2	1	0
<b>SIGNAUX COGNITIFS / INTELLECTUELS</b>			
<i>Ruminations</i>	2	1	0
<i>Difficultés de concentration</i>	2	1	0
<i>Sensation de vide (« blackout »)</i>	2	1	0
<i>Etre dans ses pensées</i>	2	1	0
<i>Cauchemars</i>	2	1	0
<i>Perte de performance, erreurs multipliées</i>	2	1	0

(1) | Kaluza (2012), *Gelassen und sicher im Stress*. Springer Verlag, Berlin Heidelberg

### SIGNAUX COMPORTEMENTAUX

<i>Comportement agressif envers autrui, « péter un câble »</i>	2	1	0
<i>Pianoter/piétiner avec impatience, trembler, grincer des dents</i>	2	1	0
<i>Parler très vite, bégayer</i>	2	1	0
<i>Couper la parole aux autres, ne pas écouter</i>	2	1	0
<i>Irrégularité des repas</i>	2	1	0
<i>Se calmer avec de l'alcool (ou médicaments)</i>	2	1	0
<i>Négliger les contacts sociaux</i>	2	1	0
<i>Fumer plus que d'habitude</i>	2	1	0
<i>Exercer moins d'activités que de coutume</i>	2	1	0

#### Résultats :

**Score 0-10** : tu présentes une santé bien équilibrée et tu peux t'en réjouir. La pratique d'exercices de relaxation aura des effets bénéfiques et préventifs.

**Score 11-20** : tu peux déjà remarquer certaines manifestations du stress. Il t'est conseillé de réagir et pour ce faire, tu peux continuer ta lecture dans la thématique « Mieux gérer ton stress ». Si tu souhaites avoir plus d'informations, tu peux également contacter le Programme Tox.

**Score 21 et plus** : souffrant du stress, tu en remarques les conséquences à la fois physiques, émotionnelles et comportementales. Il est impératif d'agir dans les meilleurs délais en suivant les conseils donnés dans la thématique « Comment mieux gérer ton stress », et en contactant, soit le Programme Tox, soit ton agent SPSE (si tu ne présentes pas d'addictions).

#### Attention :

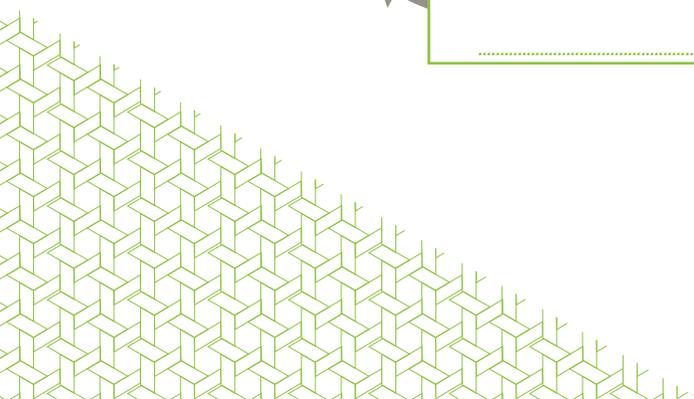
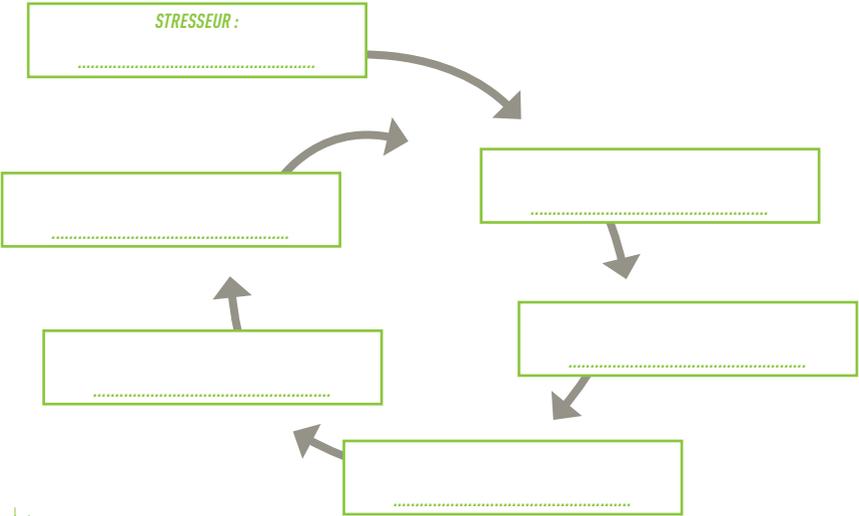
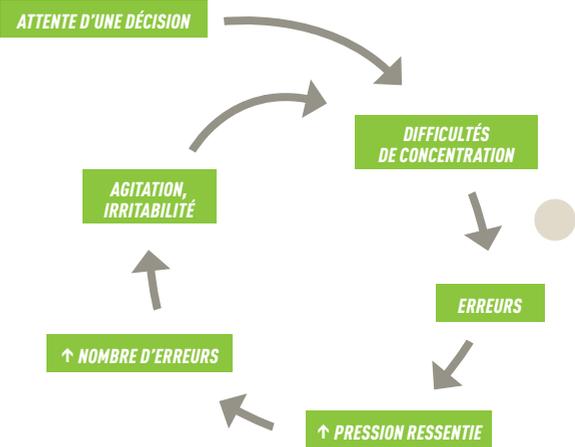
*C'est le cumul de ces manifestations à long terme qui te montre que tu te trouves dans une phase de stress.*

***Par exemple** : Si les troubles du sommeil, qui ne sont pas forcément associés au stress, s'accompagnent d'autres signaux d'alerte (comme repris dans le tableau page précédente) tels que problème de digestion, irritabilité, difficulté de concentration... alors tu peux t'interroger.*

*Sois également attentif aux différentes réactions en chaîne qui peuvent s'installer et créer un cercle vicieux.*

***Par exemple** : En attente d'une décision, tu peux être stressé et avoir des difficultés à te concentrer. Vu que tu es moins concentré, tu fais plus d'erreurs au travail. Dès lors tu es davantage sous pression, ce qui augmente tes malaises, te rend agité, irritable et ainsi de suite (voir graphique ci-dessous).*

Si tu veux comprendre tes propres réactions en chaîne souviens-toi d'une situation passée qui t'a particulièrement touché et complète le schéma ci-dessous en te référant à l'exemple de droite.





## COMMENT MIEUX GÉRER TON STRESS ?

Il est possible d'agir sur trois niveaux :

- les stresseurs
- les éléments personnels
- la réaction au stress

Dans les exemples suivants, nous te proposons des conseils pour réduire tes stresseurs et améliorer tes réactions face au stress. En revanche, les éléments influençant ton stress demandent un travail approfondi sur tes convictions, valeurs, motivations, manière de voir les choses etc. Tu peux travailler ces éléments lors d'entretiens individuels au Programme Tox.

### Conseils pratiques pour faire face aux stresseurs<sup>1</sup>

- Te lever plus tôt pour avoir assez de temps pour gérer l'organisation de ta journée
- Bien te préparer à l'avance pour éviter d'être pris au dépourvu
- Demander de l'aide quand tu en as besoin
- T'affirmer et dire « NON » en respectant tes propres limites
- Te fixer des priorités
- Mieux organiser ton temps (réaliste, avec des pauses, tenant compte de difficultés éventuelles)
- Remédier aux petits tracas qui t'énervent et améliorer ton quotidien (lampe qui ne fonctionne pas, table qui bascule)
- Clarifier et régler tes conflits
- Prendre contact avec le Programme Tox

(1) Kaluza, G. (2012). Gelassen und sicher im Stress. Springer Verlag, Berlin Heidelberg

## Conseils pratiques pour faire face aux réactions de stress<sup>1</sup>

Le stress est inévitable et même si tu fais tout pour le réduire, tu vas quand même te retrouver face à des situations dites stressantes. Pour cette raison, tu peux trouver ci-dessous quelques outils qui pourraient t'aider à en diminuer l'impact :

- t'accorder des pauses quotidiennes,
- chercher des endroits calmes qui te permettent de te détendre/calmer (promenades etc.),
- t'accorder des petits moments de plaisir (écoute de la musique, regarde un bon film, prends un bain/douche, lis un livre etc.), voir thématique RPT module « Occuper son temps libre »,
- faire une activité physique régulière (voire thématique « Sport »),
- choisir un loisir qui t'épanouit et qui t'intéresse. Cependant, veille à ce que tes activités de loisirs ne se transforment pas en nouvelles sources de stress,
- soigner tes amitiés, tes liens familiaux, et tes contacts sociaux,
- dormir assez (voir thématique « Sommeil »),
- adopter une alimentation saine (voir thématique « Alimentation équilibrée »),
- pratiquer régulièrement des exercices de respiration ou de relaxation (tu peux d'ailleurs prendre contact à ce sujet avec le Programme Tox ou le SPSE si tu ne présentes pas d'addictions).



*Maintenant si tu le souhaites, tu peux trouver sur les pages suivantes quelques techniques de relaxation afin de travailler sur l'impact de ton stress.*

(1) | Kaluza, G. (2012). *Gelassen und sicher im Stress*. Springer Verlag, Berlin Heidelberg

## La respiration

*Directives générales pour tous les exercices de respiration :*

- *Si tu débutes, il est important de choisir les exercices que tu préfères et les faire quatre ou cinq fois par jour pendant une période de deux à trois semaines. Lorsque tu les maîtriseras bien, tu seras en mesure de te relaxer rapidement et complètement.*
- *Vas-y doucement. Ne force pas.*
- *Après avoir mangé, attends au moins une heure avant de faire des exercices de respiration.*
- *Assieds-toi confortablement, le dos droit. (Certains exercices peuvent se faire en position couchée.)*
- *Certaines personnes peuvent ressentir de légers étourdissements lorsqu'elles commencent à pratiquer la respiration profonde. Cet effet est causé par l'oxygène supplémentaire auquel leur organisme n'est pas habitué.*



### RESPIRATION PROFONDE

- *Prends lentement une profonde inspiration par la bouche ou le nez.*
- *Retiens ton souffle en comptant jusqu'à dix. Remarque comment la tension dans ton ventre commence à être de plus en plus grande au fur et à mesure que tu conserves l'air dans tes poumons.*
- *Expire rapidement par la bouche. Tu verras comment la tension a disparu et à quel point tu te sentiras mieux.*
- *Répète cela trois ou quatre fois.*

## **RESPIRATION POUR APAISER**

### **TON ESPRIT**

*Calme l'esprit, particulièrement en cas d'hyperactivité, de confusion ou d'inquiétude.*

- *Assieds-toi confortablement, les yeux fermés.*
- *Prends doucement et lentement de grandes inspirations.*
- *Expire complètement par le nez et retiens ton souffle aussi longtemps que tu le peux, mais pas plus de 30 secondes. Ne force pas.*
- *Lorsque tu ressens le besoin de respirer, prends une grande inspiration.*
- *Attends quelques secondes et respire normalement.*
- *Recommence.*
- *Lorsque tu as terminé, reste assis pendant quelques minutes, les yeux fermés. Respire normalement.<sup>1</sup>*

## **LA RELAXATION PROGRESSIVE**

### **DE JACOBSON**

*Cette technique contribue à relaxer la tension musculaire.*

- *Assieds-toi ou étends-toi sur le dos dans une pièce calme et confortable. Ferme les yeux.*
- *Serre les poings pendant cinq secondes, puis relâche. Répète l'exercice trois fois. Sois attentif aux diverses sensations que tu éprouves alors que tu contractes (tension) et décontractes (relaxation) tes muscles.*
- *Répète l'étape 2 avec tous les groupes musculaires : les bras, les épaules, le thorax, l'abdomen, le dos, les hanches, les cuisses, les mollets et les pieds. Commence soit par tes pieds, soit par ta tête et continue tout le long du corps.*

**Au départ, cet exercice prendra peut-être environ 20 minutes. Avec la pratique, tu arriveras à le faire en cinq minutes environ.<sup>1</sup>**

(1) | [www.adosante.org/docs/TechniquesDeRespiration\\_Oct2008.pdf](http://www.adosante.org/docs/TechniquesDeRespiration_Oct2008.pdf)

*Voici également quelques musiques et ambiances qui pourront t'aider à te détendre. N'hésite pas à aller voir toi-même sur YouTube ou ailleurs, pour trouver des musiques ou ambiances qui te correspondent.*

- *Ambiance vent, et chants d'oiseaux :*  
[www.youtube.com/watch?v=0Xoi\\_4-kkLo](http://www.youtube.com/watch?v=0Xoi_4-kkLo)
- *Flûte de pan, ruisseaux et oiseaux :*  
[www.youtube.com/watch?v=maq\\_RsVVPm4](http://www.youtube.com/watch?v=maq_RsVVPm4)
- *Son de la mer :* [www.youtube.com/watch?v=EjBR8con4dU](http://www.youtube.com/watch?v=EjBR8con4dU)
- *Orage et pluie :* [www.youtube.com/watch?v=025L4HAPjFg](http://www.youtube.com/watch?v=025L4HAPjFg)



## La détente complète

La méthode de relaxation s'inspire de celle de Jacobson. Elle consiste à parler à ton corps afin d'en détendre chaque partie. Tu obtiens ainsi une sensation de calme intérieur et de détente totale. Il est suggéré de la pratiquer chaque jour ou dès que la fatigue se fait sentir, soit avant soit après un travail intense. Par la maîtrise de cette méthode, tu apprendras à mieux contrôler ton énergie pour ainsi éliminer le stress et la fatigue.

### LA DÉTENTE COMPLÈTE

*Étends-toi sur le dos dans une pièce calme et confortable. Étire-toi comme pour éloigner la tête des pieds. Tourne la tête à droite, puis à gauche afin de la centrer. Dispose les bras légèrement éloignés de ton corps, les mains sont tournées paumes vers le ciel pour attirer l'énergie. Écarte les jambes afin de former un petit « V ». Chaque partie de ton corps doit posséder l'espace essentiel pour se détendre.*

- *Ferme les yeux. Pratique quelques respirations conscientes. Inspire profondément, expire lentement. Ne pense qu'à laisser ton corps se détendre, comme une poupée de chiffons.*
- *Détend soigneusement chaque partie de ton corps en lui parlant intérieurement. Répète à chacune qu'elle est lourde,*

*très lourde, comme si elle s'enfonçait dans le sol. Il est préférable de commencer soit par les pieds soit par la tête. L'exercice doit être effectué soit de bas en haut soit de haut en bas. Si par exemple tu débutes avec le pied droit, intérieurement tu répètes qu'il est lourd, très lourd, tellement lourd que tu es incapable de le bouger, tu le sens s'enfoncer dans le sol. Quand ton pied droit est bien détendu, tu poursuis avec le gauche.*

*Tu dois te concentrer sur chaque membre et le convaincre de sa pesanteur. Si au début tu éprouves de la difficulté, contracte à tour de rôle chaque partie, soit les pieds, les jambes, les cuisses, les fesses... Par exemple, serre les dents fortement quelques instants puis relâche. De cette façon, tu peux ressentir davantage la différence entre la tension et le relâchement*

*au niveau des mâchoires (relaxation progressive de Jacobson). Lorsque tu pratiques cette détente, n'oublie surtout pas de relaxer ton cou, tes épaules et toutes les parties du visage, car ce sont des endroits où se loge le stress.*

*Maintenant que ton corps est entièrement détendu, effectue à nouveau de bonnes respirations et profite pleinement du moment présent. Ne pense plus à rien. Ton corps doit demeurer immobile pour le reste de la détente.*

*Parvenu à ce stade de l'exercice de détente complète, tu peux choisir différentes alternatives : imagine maintenant que ton corps est très léger. Ne fixe tes pensées que sur la sensation de bien-être ressentie.*

*Pense à des images positives. La détente est un excellent moment pour semer des pensées constructives dans le subconscient*

*puisque le conscient est au repos. Imagine un moment agréable, tel un voyage au bord de la mer.*

*Tu peux aussi pratiquer en imagination une de tes activités préférées, qui se fait calmement, golf, marche, etc. Ce que tu visionnes dans ta tête doit toujours être très agréable.*

*Afin de reprendre contact avec la réalité, prends de profondes inspirations et concentre-toi à nouveau sur chaque partie de ton corps. Par exemple, répète intérieurement que ton pied droit est léger et doucement fais-le bouger, puis poursuis avec un autre membre. Une fois terminé, étire-toi doucement. Ouvre les yeux.*

Une détente devrait durer de 15 à 20 minutes. Attention : tu ne dois pas dormir pendant la détente, car pour être efficace, elle se doit d'être active.<sup>1</sup>

(1) | [www.adosante.org/docs/TechniquesDeRespiration\\_Oct2008.pdf](http://www.adosante.org/docs/TechniquesDeRespiration_Oct2008.pdf)

## Les exercices d'étirement

*Bien exécutés, les exercices d'étirement peuvent contribuer à réduire la tension musculaire, à relaxer et à diminuer le niveau de stress. Il est déconseillé de sauter et de faire des gestes brusques lorsque tu t'étires, car ceci pourrait te blesser. Les exercices et les mouvements d'étirement ne doivent jamais générer de la douleur. En d'autres mots, il est avisé de stimuler le muscle sans forcer.*

Voici une liste d'exercices d'étirement qui ciblent différentes parties du corps :

Fais ces exercices pendant cinq ou dix minutes. Tu peux tous les pratiquer ou n'en choisir que quelques-uns.



### LES ÉPAULES

- *Soulève les épaules jusqu'aux oreilles, puis laisse-les retomber et détends-toi pendant dix secondes.*
- *Répète trois ou quatre fois.*
- *Laisse tomber tes bras de chaque côté de ton corps et roule tes épaules vers l'arrière. (Relève les épaules lentement vers tes oreilles et fais des rotations vers l'arrière et vers le bas jusqu'au point de départ.) Après trois ou quatre rotations, change de direction et fais une rotation des épaules vers l'avant.*
- *Roule trois ou quatre fois les épaules en avant, puis trois ou quatre fois en arrière, d'abord avec une main, ensuite avec l'autre, puis avec les deux.*

### LES COUDES

- Lève les coudes à la hauteur des épaules en laissant pendre les mains. Serre les poings et ramène avec énergie les coudes vers l'arrière. Répète trois ou quatre fois.

### LA TÊTE

- Fais des rotations de la tête vers l'avant seulement. Laisse retomber la tête jusqu'à ce que ton menton touche ton thorax. Fais une rotation vers la droite, reviens au centre, puis fais une rotation vers la gauche et reviens au centre. Répète trois ou quatre fois
- Tourne lentement la tête vers la droite (maintiens cette position pendant 10 secondes), puis vers la gauche (maintiens pendant 10 secondes). Répète ce mouvement trois ou quatre fois.<sup>1</sup>

### LES BRAS

- Place la paume des mains sur la poitrine, les coudes relevés. Ouvre les bras lentement vers l'extérieur et vers l'arrière, en dépliant les coudes. Répète trois ou quatre fois pour chaque bras en alternant le bras droit et le bras gauche. Suis le mouvement des bras avec la tête et les yeux.
- Étire les bras au-dessus de la tête aussi haut que possible. Puis redescends-les lentement. Répète ce mouvement trois ou quatre fois.
- Lève un bras, puis l'autre au-dessus de la tête, le plus haut possible. Imagine que tu attrapes une corde et que tu la tires vers le bas, trois ou quatre fois, en alternant les bras.

(1) [www.adosante.org/docs/TechniquesDeRespiration\\_Oct2008.pdf](http://www.adosante.org/docs/TechniquesDeRespiration_Oct2008.pdf)

## SOURCES

### Sites internet :

- [www.cercle-d-excellencepsy.org/fileadmin/Restreint/Stresseurs\\_Stress\\_echelle\\_Validation.pdf](http://www.cercle-d-excellencepsy.org/fileadmin/Restreint/Stresseurs_Stress_echelle_Validation.pdf)
- [www.adosante.org/docs/TechniquesDeRespiration\\_Oct2008.pdf](http://www.adosante.org/docs/TechniquesDeRespiration_Oct2008.pdf)

### Livres et références :

- Corten, Ph. (2009). Stress et stress pathologique. Working paper. Université Libre de Bruxelles, Belgique.
- Cungi, C. (2003). Savoir gérer son stress en toutes circonstances. Éditions RETZ
- Kaluza, G. (2012). Gelassen und sicher im Stress. Berlin Heidelberg: Springer Verlag
- Lemyre, L. & Tessier, R. (2003). La mesure de stress psychologique en recherche de première ligne: concept, modèle et mesure. Le médecin de famille canadien, 49.
- Mikolajczak, M. (2013). Les interventions en psychologie de la santé. Paris : Dunod
- Villien, F. (2009). La respiration anti-stress dans la vie quotidienne et au travail. Editions J.Lyon.