

5 techniques comportementales et cognitives pour gérer le stress



Introduction

Il est possible d'appliquer certaines techniques de gestion du stress par soi-même. Il faut avant tout comprendre que son mal-être est dû au stress pour faire son propre bilan, et accepter qu'il soit possible de changer sa façon de réagir et ses comportements.

Il y a différentes méthodes qui sont validées scientifiquement et qui reposent sur les thérapies cognitives et comportementales (TCC).

- 🗣️ **La thérapie cognitive** : le but est d'adopter des raisonnements et des pensées moins stressants.
- 🗣️ **L'exposition** qui consiste à ne pas éviter dans certains cas des situations mais à s'y exposer

pour réduire l'émotion négative qu'elle produit et mieux la dominer.

- 🗣️ **La résolution de problèmes** : le but est d'adopter une technique structurée et efficace pour faire face aux problèmes, en pesant par exemple le pour et le contre, et en agissant sur les priorités en laissant ce qui n'est pas accessible pour plus tard.
- 🗣️ **Le changement comportemental.**
- 🗣️ **La gestion des émotions** : le but consiste à identifier ce qui déclenche des émotions négatives (colère, culpabilité ...) et d'apprendre à réagir de façon différente.

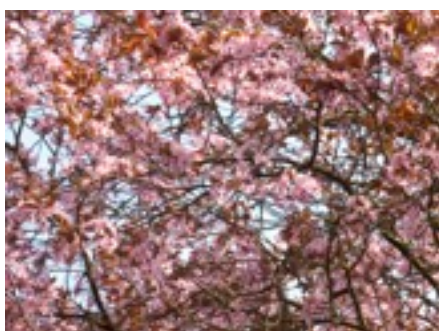


Technique n°1 : La thérapie cognitive

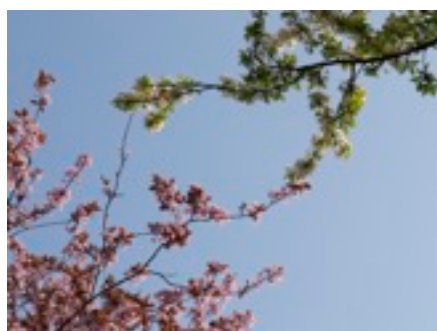
En résumé. Les exercices de thérapie cognitive consistent à identifier les pensées stressantes que l'on appelle aussi les pensées automatiques car elles échappent en grande partie à notre raisonnement. En fait, ces ruminations traduisent plus notre inquiétude que la réalité des faits. Le mode de raisonnement stressé conduit à amplifier l'ampleur des problèmes, douter, s'interroger sans cesse et se questionner, se perdre dans les détails, vouloir maîtriser et contrôler les choses, revenir sur certaines choses, etc.

Le fait d'avoir pris conscience du caractère toxique de certaines de ces ruminations peut ainsi nous aider à nous «raisonner» et à apporter des arguments plus rationnels. C'est ce que l'on appelle la thérapie cognitive qui correspond à une véritable gymnastique de l'esprit qui a pour but de modifier les pensées,

Objectifs et conseils : les 3 objectifs principaux de la thérapie cognitive



Identifier clairement les pensées automatiques en reprenant 'à froid' des situations stressantes auxquelles nous sommes confrontés



Discuter chacune de ces pensées, peser le pour et le contre et se demander s'il n'y a pas d'autres façons d'analyser et d'autres pensées alternatives.



Proposer d'autres façons d'envisager les choses par des pensées moins stressantes que l'on pourra proposer en situation réelle grâce à l'entraînement.



Technique n°1 : tableau des pensées stressantes et non stressantes

Concrètement pour vous aider je vous conseille d'utiliser un tableau à colonnes et de noter les stress, les pensées stressantes et les pensées moins stressantes.

Moment (Date, heure)	Evénement, stress	Pensées stressantes	Pensées non stressantes



Technique n°2 : L'exposition

En résumé. Lorsque l'on est confronté à un stress on va chercher par de nombreux moyens à éviter la situation stressante pour ne pas ressentir des émotions négatives associées à ce stress. Ces évitements que nous mettons en place nous soulagent sur le moment mais ont pour effet de maintenir la mécanique stressante lorsque nous serons confrontés à une nouvelle situation.

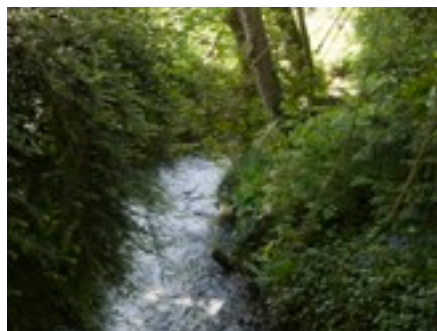
En fait lors d'un stress la réponse anxieuse va augmenter rapidement, atteindre un plateau et finir par diminuer. Si on répète les expositions on constate que le niveau de ce plateau diminue pour devenir de plus en plus tolérable.

En s'exposant régulièrement et de façon progressive (du stress le plus minimes vers les stress plus importants) à certaines situations stressantes on va créer un phénomène que l'on appelle l'habituation. Plus on s'expose, plus on observe une diminution du niveau stress ultérieur. Parfois il n'est pas simple de s'exposer en réalité à une situation stressante. Une technique très efficace est l'exposition en imagination qui suit exactement le même principe.

Objectifs et conseils : les 3 objectifs principaux de l'exposition



Faites la liste des principaux soucis ou évitement que vous identifiez.



Classez-les selon un ordre croissant (de celui qui vous rend le plus anxieux à celui que vous redoutez le moins)



Exposez-vous y de façon graduée pendant un temps suffisamment long.

- Refaites le même exercice plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez affronter certaines situations stressantes qui se reproduisent fréquemment.

- Pratiquez l'exposition en imagination :

Imaginez que vous êtes confronté à une situation stressante comme si vous viviez la scène d'un film en la reproduisant dans votre esprit. Laisser venir les émotions que vous ressentez et observer que ce niveau va diminuer progressivement. Recommencer et passez à une autre situation plus stressante.



Technique n°3 : La résolution de problèmes

En résumé. Face à la multitude de problèmes, souvent mineurs parfois plus dérangeants, que nous vivons il n'est pas toujours simple d'agir de façon rationnelle et méthodique. La résolution de problème va nous aider à ne pas nous perdre en essayant de tout résoudre mais d'agir de façon efficace en nous adaptant au contexte. Cette technique consiste à repérer précisément les différents problèmes et les hiérarchiser selon leur intensité mais aussi en identifiant ceux sur lesquels on peut agir immédiatement et ceux que l'on ne peut pas changer tout de suite. On va ensuite choisir un problème sur lequel on va agir prioritairement. On va chercher les différentes solutions possibles qui s'offrent à nous, les bonnes informations que l'on va rechercher, les personnes à mobiliser et comment utiliser ses propres ressources. La dernière phase consiste à passer concrètement à l'action en agissant de façon concrète selon le plan que l'on a proposé par cette analyse logique de la situation. Une fois ce premier problème cible résolu on peut appliquer la méthode à un autre problème que l'on a identifié dans la liste, généralement en choisissant celui un peu plus complexe que le précédent. À la longue, l'acquisition de la méthode sera utile pour mieux aborder et résoudre les problèmes à venir.

Objectifs et conseils : les 7 objectifs principaux de la résolution de problèmes



- Identifiez clairement le problème.
- Formulez des objectifs réalistes et accessibles.
- Proposez toutes les solutions possibles.
- Prenez une décision : choisissez une solution.
- Mettez à exécution la décision.
- Évaluez les résultats.
- Recommencez et appliquez à de nouveaux problèmes.



Technique n°4 : La gestion des émotions

En résumé. Face aux problèmes du quotidien et aux obstacles de la vie de tous les jours, on peut ressentir de façon excessive des émotions négatives comme une hostilité envers les autres, voire une irritabilité ou de la colère. Pour certaines personnes, l'émotion négative n'est pas dirigée vers les autres, mais plutôt contre elles-mêmes comme la culpabilité ou la mauvaise estime de soi.

Il n'est pas simple d'agir par le raisonnement sur les émotions qui sont en grande partie automatique. Pour apprendre à mieux les gérer et les dominer il est nécessaire de s'entraîner 'à froid' pour changer à la fois son regard sur la situation et agir sur les signes physiques qui accompagnent toujours l'émotion. La gestion des émotions passe par leur reconnaissance (colère, anxiété, honte, tristesse...), le repérage des stress qui les déclenchent et du ressenti (frustration, sentiment d'injustice, déception...). Les techniques de respiration et de pleine conscience vont aider à identifier les signaux physiques et à agir rapidement sur eux par des techniques flash. L'analyse raisonnée des situations stressantes va permettre à la longue d'agir concrètement en situation réelle et de ne pas se laisser complètement embarquer par les émotions négatives.

Objectifs et conseils : les 3 objectifs principaux de la gestion des émotions



Identifier clairement ses propres émotions.



Reconnaître qu'elles ne sont pas toujours appropriées.



Contrôler ses émotions et les exprimer de façon plus adaptée.

Conseils pour se raisonner :

- *Acceptez l'idée qu'il n'y a pas une, mais différentes façons de réagir à une situation donnée.*
- *Exprimez de façon adaptée les émotions (mieux vaut dire les choses plutôt que de se mettre en colère ou de tout garder pour soi).*
- *Analysez les choses de façon différente (analysez bien les conséquences, etc...).*
- *Pensez et agissez de façon différente (humour, mise à distance, etc...).*



Technique n°5 : Le changement comportemental

En résumé. Le stress nous conduit à adopter des comportements qui peuvent être à plus long terme néfastes pour notre équilibre et notre santé. Parmi les plus fréquents on retrouve, l'utilisation de substances toxiques (tabac, alcool...), une mauvaise alimentation (grignotage, aliment sucrée et gras...) et un manque d'activité physique.

Ces habitudes sont souvent 'anciennes' et ne sont pas faciles à changer. Il a été bien montré que lorsque nous sommes stressés nous y retombons plus facilement. Pour changer il faut mettre en place un véritable programme qui ne peut réussir sans une véritable motivation. Il est nécessaire de se fixer ses propres objectifs, d'analyser tous les obstacles au changement pour les contourner et d'élaborer un programme d'action. Ce programme est étalé sur le temps, il nécessite une participation active et une analyse objective des résultats et des moyens à mettre en place en cas de difficultés qui ne doivent pas conduire à l'abandonner mais plutôt à l'ajuster.

Objectifs et conseils : les 3 objectifs principaux du changement comportemental



Réduire les substances nocive pour la santé (tabac, alcool).



Veiller à une alimentation équilibrée et méfiez vous des excès.



Pratiquez régulièrement une activité physique.

- Fixez-vous un objectif précis.
- Évaluez quotidiennement votre progression.
- Analysez objectivement.
- Ajustez si besoin et persévérez en cas d'échec.
- Adoptez un comportement nouveau qui va devenir de plus en plus habituel .



Vos exercices

**Votre implication est indispensable,
vous êtes au centre des changements.**

Votre feuille de route

- Pratiquez quotidiennement en faisant les point 5 -10 minutes en reprenant quelques situations stressantes de la journée et la façon dont vous les avez vécues comme une « gymnastique du mental ».
- Utilisez votre carnet d'exercices et remplissez-le pour suivre l'évolution.
- Une fois la séance 3 terminée n'hésitez pas à poursuivre votre entrainement des exercices que vous venez d'apprendre en faisant vous-même de temps en temps une petite pique de rappel en revenant sur certains points des documents auxquels vous avez eu accès.

