

LA SOPHROLOGIE ET LA GESTION DU STRESS

INTRODUCTION ET GENERALITES SPECIFICITE DU STRESS

Un peu d'histoire : depuis la nuit des temps, l'être humain est confronté à des situations déstabilisantes, similaires au stress que l'on connaît aujourd'hui et qui perturbent son équilibre. Les inquiétudes concernant l'avenir économique, la santé, la vieillesse, le chômage et sont autant de raisons de déséquilibres.

L'homme a souvent tenté de réagir en s'attachant aux conséquences supposées, mais souvent sans connaître ou sans vraiment chercher les causes originelles réelles du mal être. Traiter la famine est une bonne chose, comprendre pour quelles raisons elle s'installe en est une autre.

Une des premières interprétations de ces agissements comportementaux causés par le stress a été donnée en 1868 par le physiologiste français Claude BERNARD (1813-1878). Il affirme que les réactions des individus, suite à une agression, n'ont qu'un but : maintenir la constance des conditions de vie dans le milieu intérieur du corps humain. Ensuite, le neurophysiologiste américain Walter CANNON(1871-1945) a qualifié cette recherche fondamentale d'équilibre par le mot homéostasie ¹.

Puis, vers 1936, le médecin canadien Hans SELEY (1907-1982) étudie ces phénomènes chez l'animal. Il observe les modifications d'un certain nombre d'organes vitaux (glandes surrénales, thymus, estomac) chez des cobayes ayant subi des situations stressantes.

A partir de ces observations il s'aperçoit que les causes de stress peuvent être soit internes (l'imaginaire, la pensée d'un événement futur) soit externes (un froid intense, par exemple). L'ensemble de ces causes peut alors être regroupé sous le terme d'agents agresseurs.

Et vint le mot stress vers les années 1940.

Hans Selye définit le stress comme étant « toute réponse de l'organisme consécutive à toute demande ou sollicitation exercées sur cet organisme » nommé le syndrome général d'adaptation (SGA).

Plus précisément encore, il s'agit de « la tension qui résulte de l'adaptation de l'organisme aux sollicitations internes ou externes »

¹ [Tendance des organismes vivants à stabiliser leurs diverses constantes physiologiques.](#)

Henri LABORIT a analysé le stress en s'appuyant sur la notion d'inhibition de l'action, à partir d'expériences sur les rats et a identifié sur le plan biologique, le « système activateur de l'action » (SAA) et « le système inhibiteur de l'action » (SIA).

En fait, Laborit présente un modèle intermédiaire entre celui de Selye et ceux que nous utilisons aujourd'hui. Il prend en compte la dimension psychologique, mais en la limitant à l'un de ses nombreux aspects : perception de réussite ou d'échec.

Les deux visages du stress : Il existe au moins deux types de stress : le stress gênant et le stress aidant.

Si le niveau de tension est adapté à l'action, il s'agit d'un stress aidant. Si l'importance que l'on accorde aux résultats de l'action est disproportionnée par rapport aux conséquences réelles, il va y avoir un supplément de tension entraînant des conséquences physiologiques, il s'agit d'un stress gênant.

Régulièrement depuis de nombreuses années des techniques nouvelles visant à combattre le stress apparaissent. Il en existe trois grands groupes :

- ☞ Les techniques utilisant le relâchement, la relaxation, le contrôle de la respiration.
- ☞ Celles utilisant les modifications physiologiques du corps comme indicateur d'un état mental.
- ☞ Celles utilisant essentiellement les facteurs de la structure psychologique et du fonctionnement mental.

A partir du moment où l'organisme se met en alerte, il déclenche un certain nombre de réactions neurophysiologiques en chaîne. L'adaptation de l'organisme est un élément déterminant face aux situations stressantes rencontrées quotidiennement par chacun d'entre nous.

Face au stress, deux mécanismes hormonaux principaux se mettent en route : le médullo-surrénalien et le sympathique. En cas d'urgence, ils réagissent tous deux en quelques centièmes de secondes en produisant des catécholamines².

Le médullo-surrénalien sécrète l'adrénaline et les terminaisons nerveuses (le sympathique) la noradrénaline.

Ces hormones ont pour effet d'augmenter la pression artérielle, le rythme cardiaque, le rythme respiratoire, et de libérer les glycogènes³.

² Neurotransmetteurs (adrénaline, noradrénaline ou dopamine) produits par l'organisme permettant la transmission de l'influx nerveux en agissant sur certains organes.

A la suite de réactions hormonales, un certain nombre de processus cérébraux vont être transformé. Les fonctions cognitives favorisant la réflexion sont altérées et les réactions d'anticipation sont modifiées accélération ou ralentissement. Le temps de réaction face à des situations quotidiennes est changé.

Exemple : Lors d'un entretien d'embauche en entreprise, un candidat peut développer un comportement excessif de politesse, de gentillesse, dans l'optique de séduire l'examineur. Ce désir extrême de réussite crée un stress qui aura pour conséquence d'exagérer le naturel du candidat. Il paraîtra mal à l'aise, tendu, alors qu'il recherchait l'effet inverse. Les fonctions émotionnelles sont également sollicitées : elles peuvent soit, être inhibées, soit accentuées.

Les principaux systèmes de l'organisme peuvent aussi réagir à une situation jugée stressante et présenter les symptômes suivants :

- ❑ Le système nerveux : agacement, impatience, hyper-vigilance, agressivité, des idées fixes
- ❑ Le système digestif : nausées, crampes d'estomac, perte d'appétit, diarrhées.
- ❑ Le système respiratoire : essoufflement, hyper-ventilation.
- ❑ Le système dermatologique : transpiration, mains moites, poussée d'acné
- ❑ Le système immunitaire : la baisse des défenses immunitaires entraîne la possible apparition d'herpès et autres infections virales et bactériennes
- ❑ Le système circulatoire : hypertension artérielle.

En cas de stress, trois réactions : cognitive, comportementale et émotionnelle liées entre-elles, et plus ou moins fortes selon les individus, interviennent.

Ce qui déclenche le stress : une situation extérieure, les stimuli internes, les réactions, ce qui se passe dans notre tête, les modifications physiologiques.

Il y a le stress physiologique en trois phases :

- ⇒ Alarme et Mobilisation des Ressources
- ⇒ Résistance de nature nerveuse On cherche des solutions
- ⇒ Epuisement qui est endocrinien

³ [Glucide complexe, forme de réserves de glucose dans le foie et les muscles.](#)

Le stress peut-être **structurel** (grand évènement par exemple gain au Loto c'est violent et ponctuel).

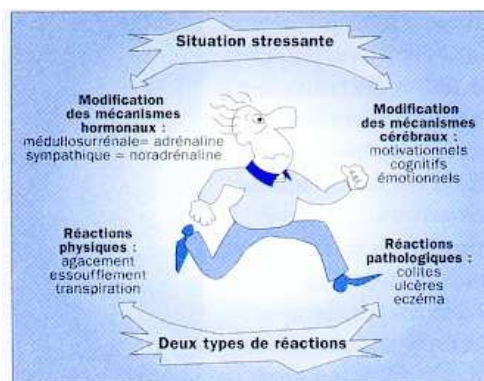
Le stress peut-être **cumulatif** (toxique par accumulation).

Enfin le stress peut-être un processus (nous le fabriquons, nous le générons, ce n'est pas un état.)

Le stress est un virus de pensée nous sommes acteurs du stress et nous pouvons agir pour modifier et faire en sorte qu'il soit pour nous positif.

Chacun à son propre stress il est unique et chacun réagit à la fois physiologiquement et psychologiquement, et éventuellement somatiquement dans les effets.

A l'extrême ça peut devenir grave, le stress provoque la mise en place de pathologies qui complexifient les réactions d'adaptation : ulcères, colites, certains cancers, asthme, eczéma ou dépressions.



Un mal de l'esprit. La tension qui résulte de l'adaptation de l'organisme aux sollicitations extérieures prend également sa source dans les facteurs psychologiques.

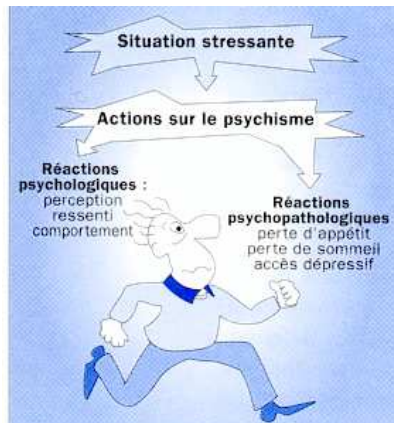
Les réactions psychologiques sont organisées en trois séquences :

1) Perception. La perception individuelle de l'environnement est altérée par une prise d'informations partiales et subjectives. Cela peut être vécu comme sur-protecteur, dangereux ou imprévisible. Par exemple : la guerre du golf, la personne va exagérer les conséquences.

2) Ressenti. (personne ne m'aime) le ressenti émotionnel ou (comportement interne généré par l'interprétation très subjective de la situation) va toucher la structure profonde de la personnalité. Par exemple si une personne a des tendances anxieuses

latentes, elle peut modifier son organisation psychique en amplifiant son anxiété et de ce fait, changer l'image qu'elle a d'elle-même.

3) ça recommence : Le comportement externe qui découle de ce changement d'image peut alors s'orienter vers une inquiétude, une irritabilité, une nervosité, une peur, une inhibition. La personne se coupe, en même temps, du monde extérieur.



« Le stress c'est la vie » comme le dit le **Dr Bensabat** dans l'ouvrage portant ce titre, puisque nous vivons en permanence dans un environnement changeant et que notre corps est lui aussi en perpétuelle mouvance.

C'est comme la température 37° c'est le stress normal au-dessus il y a alerte et cela demande une adaptation à la situation ou à l'évènement.

Le stress existe depuis que le monde existe et sans lui, nous ne pourrions pas vivre. Les divers stimuli sont indispensables à la vie elle-même. Le stress est donc nécessaire, sans mouvements l'immobilité complète règnerait.

C'est pourquoi, constater :

- Qu'il y a du stress stimulant (le bon stress = l'eustress).
- Et du mauvais stress (le stress qui nous met à terre).
- Que l'idéal serait une question de dosage.

Pourrait ne servir à rien si nous constatons que nous ne pouvons pas agir sur les facteurs stressants : environnement, bruits, transports, concurrence etc... Ce sont là des facteurs extérieurs, des stimulus déclencheurs.

Ce serait oublier que l'être humain n'est pas un simple objet de réaction, il est heureusement bien plus que ça : Il peut modifier ses réactions, tout va dépendre de l'interprétation personnelle que donne le stressé au facteur stressant.

Une analyse dans l'échelle du temps permet de catégoriser trois types majeurs de demandes provoquant trois types de réponses :

- Une demande à réponse immédiate.
- A réponse pouvant être différée
- A réponse diffuse dans le temps.

La demande à réponse immédiate mobilise toute l'énergie et même plus pour sortir le plus rapidement possible d'un environnement hostile, par exemple en traversant une rue je suis surpris par une voiture qu'il me faut éviter très vite.

La demande à réponse pouvant être différée, par exemple je suis étudiant et je prépare un examen d'entrée dans une grande école, je dois comprendre qu'il est inutile que je passe l'examen de nombreuses fois dans ma tête. Il vaut mieux que je conserve toute mon énergie pour le jour J.

La demande à réponse diffuse dans le temps, si je suis pessimiste pour l'avenir de la société, de l'humanité, de la vie en général, cette inquiétude suppose un grand nombre de réponses quotidiennes, parfois utopiques, souvent inadaptées, dans tous les cas décevantes. Cette question entraîne un sentiment de frustration, un constat d'échec et un mal être profond.

Il existe deux façons d'apprécier la demande ; soit, on peut agir sur l'événement, soit, c'est impossible. Dans les deux scénarios, le déclencheur du processus est le même mais la réponse est différente. Lors de réponses différées, il existe toujours une possibilité d'action pour réguler le stress car de toute façon, l'importance de cet événement futur est liée à l'imaginaire du sujet. Il lui est donc toujours possible d'apporter une réponse adaptée. (**Cf .techniques recouvrantes**)

Concernant les réponses diffuses, les moyens d'actions demandent une investigation beaucoup plus approfondie pour connaître les causes essentielles de ce stress. Il s'agira, là, de travailler sur les structures profondes de la personnalité. (**Cf. Techniques découvrentes**)

Pour qu'un facteur stressant agisse, il lui faut trouver un terrain, c'est-à-dire à la fois un tempérament et un comportement qui l'interprète comme dangereux. C'est la façon de voir le facteur stressant qui le rend dangereux. Pour ressentir un stress, il faut qu'une boucle de stress soit réalisée. Une boucle de stress c'est l'ensemble de l'élément déclencheur, le facteur stressant, et du mode réactionnel, lié au comportement et au tempérament de chacun.

On appelle ce système « boucle » car le stress peut très rapidement devenir indépendant du facteur initial mais s'auto entretenir par un comportement et un tempérament spécifiques.

- ⇒ Le comportement : la façon dont une personne réagit en fonction de ses habitudes superficielles.
- ⇒ Le tempérament : partie de la personnalité plus profonde liée à l'hérédité et conditionnée dès la naissance par l'éducation et l'environnement.

Tout ce processus allant du facteur déclenchant (stimulation) à une réaction s'appelle « la boucle du stress ».

Une réaction physiologique et psychologique ne se déclenche que si le comportement et le tempérament de la personne l'y prédisposent.

Certains agents stressants feront réagir tout le monde sans distinction, d'autres, seulement certains d'entre eux en fonction de leur comportement et de leur tempérament.

Dans la vie professionnelle, la plupart du temps, les situations de stress n'aboutissent pas à une perception d'échec ou de réussite sur le moment. La réalité est beaucoup moins dichotomique. La secrétaire qui est arrivée à bout d'un surcroît de travail, le syndicaliste qui a soulevé un problème au comité d'établissement ou le banlieusard parisien qui a l'impression de s'épuiser dans les transports en commun. Ont-ils une impression d'échec ou de réussite ?

Ni l'un ni l'autre, probablement. Si on reprend la théorie de Laborit, on ne pourra donc savoir si c'est le SIA ou le SAA qui a été activé. En fait, Laborit présente un modèle intermédiaire entre celui de Selye et ceux que nous utilisons aujourd'hui. Il prend en compte la dimension psychologique, mais en la limitant à l'un de ses nombreux aspects : perception de réussite ou d'échec.

J.W. Mason en particulier, a montré qu'en l'absence de menace psychologique la fatigue, la faim ou des variations de température par exemple, engendrent des réponses physiologiques différentes selon les cas. Pour Mason, à chaque émotion correspond une sécrétion hormonale spécifique. Il soutient que lorsque la menace psychologique produite par le stressor est absente, il n'y a pas de sécrétion de corticoïdes comme dans le SGA. Cette position est reprise par Jean Rivolier, qui écrit : « l'agent de stress n'est rien, c'est la façon dont l'information est traitée qui compte.

Paradoxalement, c'est en partant de ce point de vue que l'on peut vraiment aborder l'étude du stress qui désigne tout simplement l'interaction entre l'individu et son environnement.

1. DEFINITION

Le stress se produit chaque fois qu'un individu doit faire un effort pour s'adapter à son environnement. Le stress est donc d'abord un phénomène d'adaptation au changement. Le stress n'est pas un mal en soi. C'est un phénomène inévitable, favorisé par le monde moderne qui multiplie les changements d'environnement.

Les salariés et les responsables d'entreprise sont de plus en plus stressés par la précarité due au chômage et par certaines techniques modernes de management et de motivation.

Le stress est une réponse de l'organisme à toute sollicitation de son environnement. Cette réponse se traduit par un ensemble de modifications physiologiques, biologiques et psychologiques.

« Gérer le stress, c'est adopter un comportement qui permet de se réaliser dans une attitude de conciliation entre l'acceptation du milieu dans lequel nous nous trouvons et une lutte contre les stimulations qui nous agressent, tout en s'adaptant à l'évolution normale de notre milieu de vie. » (*In Halte au Stress de William BONNET Editions-L'Alpha-L'Oméga*)

Les stressés varient d'un individu à l'autre. A chacun de mieux se connaître et d'identifier ses principaux stressés. Il est un mythe moderne car il désigne le mal de travailler et de vivre dans nos sociétés occidentales. Il explique de nombreuses maladies et justifie le recours aux médicaments et autres substituts.

2. EVOLUTION

Le stress évolue selon 3 phases:

- **Phase d'alarme:** elle se caractérise par un certain nombre de symptômes physiques, lesquels alarment le sujet d'une anomalie de fonctionnement.
- **Phase de résistance:** l'organisme mobilise toutes les défenses contre les agents stressés en employant une énergie considérable. La fatigue caractérise cette phase.
- **Phase d'épuisement:** c'est le stade ultime du stress. Le sujet a dépassé ses propres limites de résistance. Il se sent incapable de lutter contre le stress.

Il est difficile de mesurer l'impact du stress car il n'est pas facile de le quantifier. Ce qui est sûr, c'est que de plus en plus de personnes se déclarent stressées.

3. LES CAUSES

On peut citer :

- **Un équilibre somatique défectueux**
 - Temps de repos insuffisant
 - Soucis professionnels obsédants
 - Sommeil insuffisant

- Manque d'exercices physiques
 - Erreurs alimentaires
 - Le tabac, l'alcool
 - Les facteurs constitutionnels
 - Utilisation de drogues pour "vouloir tenir le coup"
- **Des difficultés psychologiques:**
 - Une affirmation de soi qui devient inadaptée
 - Des troubles émotionnels et relationnels qui freinent les processus d'adaptation
 - Difficultés de communication et de leadership plus intenses

4. SOMMES-NOUS TOUS STRESSES ?

Il n'existe pas de portrait-robot du stressé, mais certains comportements favorisent le stress. On observe :

- **Les comportements de Type A avec lieu de contrôle externe** : les personnes vivent dans l'urgence, sont animées d'un esprit de compétition affirmé, sont agressives avec leur entourage et s'impliquent très fortement dans leur travail.
- **Les comportements de type B avec lieu de contrôle interne** : Ces personnes sont plus prudentes, prévoyantes, peu agressives. Elles maîtrisent leurs faits et gestes afin de contrôler au maximum leur émotivité. Elles développent des troubles psychosomatiques plus importants sous l'effet du stress.

5 .UNE AFFAIRE D'INTROSPECTION

Toutes les séquences qui engendrent le processus du stress est à rechercher en soi. Le stress trouve souvent son origine dans une mauvaise évaluation de la réalité. En effet, le stress provient souvent d'une distorsion cognitive qui est l'écart entre ce que l'on voit ou ce que l'on aimerait voir et ce qui est vraiment (la réalité).

6. PEUT-ON FACILEMENT GERER SON STRESS?

Apprendre à gérer son stress n'est pas facile. Néanmoins, il est possible d'apprendre à mieux gérer son stress. Si les objectifs paraissent évidents, leur mise en application est complexe et demande des efforts. Pour gérer son stress, il faut d'abord de la volonté.

7. COMMENT OPTIMISER SON PROCESSUS DE CHANGEMENT ?

Dans un premier temps, il est important d'entreprendre un bilan physique et psychologique de façon à mieux connaître ses possibilités et ses limites. (un sportif ne se comportera pas comme un sédentaire).

- **Sur le plan physique**, il faut tenir compte:
 - de l'alimentation
 - de l'exercice physique
 - de l'équilibre travail/repos
 - d'une bonne respiration
- **Sur le plan psychologique**, il est important de prendre conscience de ses difficultés et de ses mauvaises habitudes.

- **Améliorer sa qualité de vie:** cela nécessite, dans un premier temps de hiérarchiser ce qui est fondamentalement important pour soi. On fait une liste de ce qui est essentiel dans sa vie. Puis on fait une liste des principaux facteurs de stress rencontrés dans la vie quotidienne. On compare ensuite les deux listes. On atténue, par une attitude positive, les facteurs nuisibles à notre équilibre.

- **Eviter les facteurs de stress inutiles:** il est nécessaire d'éviter toutes les contraintes que l'on s'impose et qui ne sont pas indispensables. Aller à l'essentiel semble être une bonne stratégie de lutte contre le stress.

- **Mener une vie saine et équilibrée :** en respectant une hygiène de vie correcte, en maintenant un réseau relationnel constitué d'amis dans un cadre de confiance mutuelle, en accordant une place quotidienne au plaisir, à la détente, à l'humour et au rire.

S'adapter aux changements : Il s'agit de jouer sur 2 tableaux: celui du contrôle des signes physiques par des techniques de relaxation et celui de la rationalisation des pensées par une restructuration cognitive. Cela nécessite d'identifier très précisément les moments au cours desquels on est stressé.

7. LES DANGERS D'UN STRESS MAL GERE.

On constate :

DES CONSEQUENCES PERSONNELLES: le stress se manifeste par des symptômes qui peuvent être considérés comme stimulants ou synonymes de désagréments. Un stress mal géré contribue donc à dégrader la qualité de la vie.

DES CONSEQUENCES MEDICALES: l'importance des changements auxquels sont soumis un groupe d'individus est corrélée avec un risque plus élevé de maladie. Le stress est l'un des facteurs qui joue un rôle dans le déclenchement et la durée des maladies qu'elles soient somatiques ou psychiques.

DES CONSEQUENCES POUR LES ENTREPRISES: les tensions créées au sein du personnel contribuent à une moindre efficacité. Cette baisse de l'efficacité se traduit par des conflits inter-personnels, une participation moindre ou une démotivation. Tout le monde est d'accord pour considérer que le potentiel humain d'une entreprise est ce qui fait sa performance et que le stress constitue un frein à cette performance.

8. STRESS ET DEPRESSION

Anxiété, dépression et stress sont trois phénomènes différents. S'ils sont parfois liés, ce ne sont pas des synonymes. L'anxiété est une émotion qui est caractérisée par une impression de danger et d'inhibition. La dépression correspond à un ralentissement psychomoteur, à une perte du goût de la vie et à une tristesse.

9. SIGNIFICATION DU STRESS.

Gérer le stress, c'est comprendre la signification des symptômes parce que:

La santé est une expression de la vie et résulte des conditions naturelles non perturbées de la vie. Ainsi, si les conditions de la vie sont conformes aux lois qui gouvernent la vie de l'être, rien d'autre que la santé ne peut en résulter. La maladie est souvent le résultat d'habitudes de vie anti-naturelles.

Il existe dans le corps une force qui lutte constamment pour maintenir sa condition normale. Ce pouvoir de rétablissement s'affirme chaque fois que la santé a été altérée, si toutefois on lui laisse la possibilité de se manifester. La santé répond à la loi de "l'entropie" et de "la négentropie".

10. EVALUATION

Il existe plusieurs échelles d'évaluation:

L'échelle d'évaluation de Max HAMILTON prend en compte 13 items significatifs permettant de diagnostiquer le stress:

- L'humeur anxieuse
- Les tensions
- Les peurs et phobies
- L'insomnie
- Les fonctions intellectuelles cognitives
- L'humeur dépressive
- Les symptômes musculaires
- Les symptômes sensoriels
- Les symptômes cardio-vasculaires
- Les symptômes respiratoires
- Les symptômes gastro-intestinaux
- Les symptômes génitaux-urinaires
- Les symptômes du Système Nerveux Autonome.

L'Echelle de stress de Patrick LEGERON

(Cf. www.sophrologie.net in rubrique « testez-vous »)

L'Echelle de HOLMES & RAHE

(Cf. test in « Halte au stress » de William BONNET)

11. LES OUTILS: QUE FAIRE ?

Gérer son stress peut se faire tout seul, en s'efforçant de comprendre les causes et les conséquences du stress. Si cela ne marche pas, il faut trouver une aide extérieure. D'abord un ami ou son conjoint, puis en dernier recours, un professionnel. Les médicaments ne sont indiqués que lorsqu'on est face à certains troubles anxieux ou dépressifs. En ce qui nous concerne nous préconisons :

Les méthodes de relaxation

- Le "Training Autogène" de SCHULTZ
- La "Relaxation progressive" de JACOBSON
- "La relaxation sophrologique" de CAYCEDO

L'approche globale

- Affirmation de soi adaptée
- Une personnalité optimisée
- Une communication plus efficace
- Une vie relationnelle plus épanouie
- Une gestion des émotions
- Une gestion du stress

12. LE STRESS PROFESSIONNEL : QUAND SE PREOCCUPER SERIEUSEMENT DU STRESS ?

Les modifications de comportement ou des symptômes physiologiques sont les premiers révélateurs d'un stress. Les indicateurs les plus stables sont les comportements des salariés. Il s'agit par exemple de l'insomnie, d'une irritabilité excessive, de douleurs, ou d'une impression que tout l'environnement est menaçant. Ces signaux se manifestent par une altération des capacités relationnelles, du rythme veille-sommeil et des capacités intellectuelles.

On observe des comportements dominés par :

DE LA PRECIPITATION: le salarié gère mal son temps, travaille dans l'urgence. Il éprouve le sentiment d'être débordé par la multitude des tâches. Il recherche la rapidité d'exécution mais ne trouve que la précipitation. Cette dernière réduit l'efficacité. Pour casser cette spirale infernale, il est nécessaire d'apprendre à hiérarchiser les tâches et à différencier ce qui est important de ce qui est urgent.

DE L' AGRESSIVITE: A force de courir, on fait preuve d'impatience vis à vis des autres. On devient irritable. Cette agressivité n'est pas toujours bien gérée: retenue, elle s'exprime indirectement par une attitude non-verbale et régressive. Extériorisée, elle se transforme en colères retentissantes.

DE L' ISOLEMENT qui peut prendre des formes différentes:

- Absentéisme
- Congés-maladie
- Retards
- Démissions
- Découragement
- Démotivation
- Erreurs d'inattention
- Baisse de la productivité
- Voire alcoolisme

C'est à ce stade que l'audit de stress trouve tout son intérêt car il permet de mettre en

évidence les facteurs de stress, leurs conséquences comportementales et leurs répercussions pour la santé des salariés.

L'Audit: il s'agit de mesurer ce qui peut être observé par tous et qui constitue l'ensemble des pressions auxquelles sont soumis les salariés. Ces pressions peuvent être physiques (bruit, chaleur) ou psychologiques (mode de gratification) ou encore relationnelles (type de management). On étudie les représentations des salariés, les conséquences pour les individus: Elles sont évaluées sur le plan de la santé (physique ou mentale) et sur le plan des comportements (repli, démotivation, résistance au changement).

CONSTRUIRE UN PLAN D'ACTION :

Les bonnes intentions ne suffisent pas. L'apprentissage de la gestion du stress nécessite une démarche systématique et rigoureuse. Il faut se concentrer sur les causes réelles du stress pour y apporter des solutions efficaces. Il s'agit donc de construire de nouveaux plans d'action et pour cela il faut suivre une méthode rigoureuse.

13. LA DIMENSION COGNITIVE DU STRESS. RATIONALISER SES PENSEES.

Pour apprendre à restructurer ses pensées, nous proposons une démarche en 3 phases:

- Identification des pensées irrationnelles: cela peut se faire par écrit.
- Analyse de ces pensées puis mise en place de solutions réalistes: cerner le côté irrationnel des pensées.
- Passer de la pensée irrationnelle à la réalité: développer une perception la plus factuelle possible de la situation.

14. LE STRESS LIE AU TEMPS.

Pour nous tous, le manque de temps est la première cause de stress, pourtant ce stresser conserve une image positive car il est un "signe extérieur d'activité". Ce paradoxe explique toute la difficulté de lutter contre les stresser liés au temps.

En fait, on risque de se laisser déborder. Le manque de temps prend généralement l'une des 3 formes suivantes:

- Une pression du temps: il est nécessaire de se préserver des moments de réflexion.
- Trop de chose à faire: cette attitude ne permet pas toujours d'approfondir une tâche précise
- Trop d'interruptions: vient nuire à la concentration.

14. LES STRESS RELATIONNELS.

Ces stress, liés à des problèmes relationnels, correspondent à des difficultés de communication et à une personnalisation des désaccords. Ce sujet sera abordé lors du module N° 6.

15 .LE MANQUE DE CONTRÔLE.

On parle de manque de contrôle externe lorsqu'on trouve les contraintes d'une situation anormales ou insupportables. Il s'agit alors de différencier ce sur quoi on peut agir et ce sur quoi on ne peut pas agir.

On parle de manque de contrôle interne lorsqu'on ne se trouve pas à la hauteur devant une situation. Il est essentiel d'accepter de ne pas être parfait, et de ne pas se focaliser sur ses points faibles, mais de s'appuyer sur ses points forts.

16. LES PROFILS

L'exemple du monde de l'entreprise permet de déceler plusieurs profils de « stressés » :

LE SURBOOKE

Ses semaines de 50 heures sont jalonnées de réunions improductives. A midi, il avale un sandwich, le portable à côté de l'oreille. Il finit à la maison ce qu'il n'a pas pu terminer au bureau. Ce bourreau de travail doit traiter les E. Mails du patron, les humeurs des collègues, l'exaspération de la famille. S'il habite à Paris, il risque de développer "le syndrome de la table d'hôte" ou l'envie irrésistible d'élever des brebis dans une bergerie du Larzac...

LE PATRON SOUS PRESSION

Il connaît la pression: journées qui n'en finissent pas, réunions et sollicitations multiples, voyages d'affaires. Il a peu de répit, sauf pour un "coaching". Il part en "road show" pour séduire les analystes financiers New-yorkais, ces lointains actionnaires qui peuvent, demain, remettre en cause son pouvoir. Et pourtant, il adore l'hyperactivité. Rares sont ceux qui craquent. Plus nombreux sont ceux qui tombent malades dès qu'ils **ralentissent...**

LE FUSIONNE

Cadre supérieur: il se croyait informé sur les décisions stratégiques de sa société, mais il apprend à la une des journaux une restructuration de son entreprise. Il devient peu crédible pour son équipe. Son incertitude se développe, il ne connaît plus ses objectifs. S'il est parmi les "vaincus", il cherchera comment rester ou décrocher une bonne indemnité de départ. S'il est "vainqueur", il tentera d'asseoir définitivement son pouvoir sur les perdants. (Stérile jeu de massacre...)

LE HAUT POTENTIEL

Il a intégré les meilleures écoles et fréquenté les campus les plus distingués. Ce parcours sans faute conduit souvent au conseil, avant une entrée dans l'entreprise par la grande porte. Haut potentiel chouchouté, on lui confie rapidement des équipes ou des secteurs en développement. Très armé intellectuellement, il manque parfois de maturité pour supporter la pression, entre les espoirs du patron et la jalousie des collègues. Sa force est de pouvoir partir quand il le désire.

LE QUINQUA DEMOBILISE

Il a vu défiler les présidents et les modes managériales. Il a connu l'entreprise pyramidale et ses petits chefs. Il s'est adapté aux différents changements et au management anglo-saxon. Il a surinvesti dans l'entreprise pour découvrir, à la cinquantaine, qu'elle lui en était finalement bien peu reconnaissante. Il est évalué, non sur ses années de bons et loyaux services, mais sur son dernier projet. Démobilisé, placardisé, il rumine son amertume. Son stress est l'un des pires qui soient. Le stress devient minant et dangereux

17. LES ENTREPRISES LES PLUS STRESSANTES DE FRANCE

- BOUYGUES
- CARREFOUR
- PSA.PEUGEOT.CITROËN
- RENAULT
- ALCATEL
- LVMH
- MICHELIN
- DANONE
- VIVENDI
- ELF AQUITAINE
- AIR FRANCE
- SNCF
- L'OREAL
- EDF
- FRANCE TELECOM

18. LES PRINCIPAUX FACTEURS DE STRESS DANS L'ENTREPRISE

- La surcharge de travail
- Des délais de plus en plus courts
- L'incertitude sur l'avenir des entreprises.
- Le durcissement de la compétition internationale
- Le mode de management
- La crainte du chômage
- Les exigences accrues des actionnaires
- La crainte d'être dépassé par les évolutions de l'environnement professionnel

19. LES EFFETS NEGATIFS DU STRESS DANS L'ENTREPRISE

- Des rapports plus conflictuels et irritabilité générale
- La démotivation des salariés
- Une moindre qualité
- Moins d'esprit d'équipe
- La désorganisation
- L'absentéisme

20. LES SYMPTOMES DU STRESS DANS L'ENTREPRISE

- Une irritabilité supérieure à la normale
- Une grande difficulté à concilier vie personnelle et travail
- Une difficulté à hiérarchiser les priorités
- Une difficulté à se concentrer
- Un sentiment de panique ou de crainte par rapport au travail.

21. LES MESURES SOUHAITEES PAR LES DIRIGEANTS.

- Mieux déléguer les responsabilités
- Accroître les effectifs
- Préserver des espaces de convivialité dans l'entreprise
- Donner la possibilité aux salariés d'apprendre à gérer leur stress
- Améliorer la convivialité interne

CONCLUSION

Gérer son stress, c'est s'accorder une plus grande liberté: liberté de penser différemment par rapport à ses schémas habituels ; liberté d'agir au lieu de subir cette liberté ne nous est pas donnée, elle s'acquiert progressivement. On peut alors pleinement en profiter.

LES METHODES

LA SOPHRO-ACCEPTATION-PROGRESSIVE

1. DEFINITION:

On commence comme d'habitude par faire une Sophronisation de base et à l'aide du **Terpnos Logos**. Le thérapeute demande au sophronisé de se représenter une image positive ou une situation positive qui aura lieu dans un avenir proche ou lointain. Cette représentation correspond à une problématique que le sujet veut apprendre à maîtriser.

Cette technique offre un avantage particulier dans la pratique sophrologique courante, car elle favorise un début de représentation et d'acceptation du schéma corporel.

Elle offre également de multiples possibilités d'adaptation, d'acceptation. Elle permet par exemple au sophronisé de se préparer à une opération, d'en accepter les conséquences. Elle s'utilise en sopro-pédagogie-obstétricale. Elle est utile à la préparation des épreuves sportives, des examens, etc...

2. CARACTERISTIQUES DE LA METHODE:

Lorsque le sujet a atteint le niveau sophroliminal en zone X, le sophrologue l'invite à s'imaginer la situation qu'il souhaite maîtriser en induisant des suggestions de calme et de dédramatisation.

Le sophrologue renforce par le ternos logos l' « acceptation du schéma corporel ». Il lui indique qu'il aura l'agréable surprise de se trouver physiquement et mentalement bien.

Ensuite, il essaie de favoriser, l' « acceptation progressive du schéma existentiel » en renforçant le fait que tout ce qui l'entoure est agréable et non menaçant.

La séance peut être enregistrée sur bande magnétique pour permettre au sophronisé de s'exercer à domicile.

Si cela s'avère nécessaire, cette technique prépare mentalement le sophronisé à l'application de la technique de « Sophro-correction-sérielle ».

La S.A.P. est une technique essentiellement recouvrante et ouvre après la Sophronisation de base un champ d'investigation à deux possibilités:

- Possibilité d'utiliser une technique recouvrante avec un résultat positif,
- Possibilité de développer l'anamnèse dès lors que l'entretien post-sophronique fait apparaître chez le sophronisé des résistances.

Parfois, les résistances du sujet peuvent masquer une réponse positive. En effet, il n'est pas toujours évident pour un sujet fragile psychologiquement de se représenter une situation sous un angle positif. Il y a donc lieu de prendre toute disposition pour favoriser une écoute rigoureuse et ne jamais considérer comme un échec personnel des réponses que l'on pourrait interpréter comme négatives.

Cette difficulté à envisager le « positif » est d'ailleurs beaucoup plus fréquente qu'on pourrait le croire, à ceci près qu'elle se trouve généralement régulée lors de la discussion qui suit la séance.

La S.A.P. peut être envisagée comme un moyen de recherche, passant alors du recouvrant au découvrant.

On peut donc considérer cette technique comme un moyen de thérapie relativement rapide à condition d'avoir effectué préalablement une anamnèse assez poussée.

3. METHODOLOGIE:

1) Sophronisation de base: Elle permet l'accès au niveau sophroliminal.

2) Activation intra-sophronique: On peut procéder de la façon suivante:

« Vous imaginez une situation dans l'avenir, par exemple dans deux mois, comme vous le voulez, situation de la vie ordinaire. Les tensions vont disparaître pour vous faire entrer dans un état de conscience particulier,

entre veille et sommeil. Vous êtes attiré par votre respiration. Et cette respiration qui vous attire vous fait plonger encore un peu plus dans votre relâchement. Cela vous détache du monde et vous fait plonger encore un peu plus...

Des sensations se présentent à vous. Vous percevez ces sensations. Vous essayez de voir une situation dans l'avenir. Vous la voyez clairement. Elle se déroule sur votre écran mental sans difficulté, agréablement. Prenez conscience de vous même et entraînez votre corps dans cette conscience profonde, votre sens, votre faculté d'espoir pour l'avenir, pour votre vie... »

3) Désophrinisation: Il s'agit du retour progressif vers le niveau de conscience ordinaire afin de reprendre les tensions nécessaires à l'activité et à l'actualité.

Dans certains cas, pour les sujets les plus fragiles, il est judicieux de procéder par étapes:

On procède d'abord par une S.A.P. dite de « **recherche** » au cours de laquelle on demande au sujet de chercher une situation positive dans l'avenir. Cette première S.A.P. sera suivie d'un entretien par le biais duquel le sophronisé évoquera ses souhaits et désirs pour l'avenir. On pourra ensuite envisager une deuxième S.A.P. appuyée sur la situation positive qui aura été décrite par le sujet.

CONCLUSION:

La S.A.P est une technique intéressante, facile à mener, à la frontière entre le recouvrant et le découvrant. Elle révèle des résistances inconscientes chez le sophronisé et le place parfois dans une impossibilité d'envisager l'avenir positivement. Dans ce cas, il est impératif d'en comprendre les raisons à l'aide d'un entretien.

En effet, chez certains psychopathes et dépressifs, le sophrologue se trouve dans l'impossibilité de faire découvrir une situation positive, à plus forte raison lorsqu'il y a évocation du schéma corporel.

Il importe donc de ne pas considérer la S.A.P. comme un moyen isolé mais comme une technique d'évolution liée à un parcours de recherche.

SEANCE DE SAP

Vous êtes installé dans une position confortable. Prenez conscience de la bonne répartition du poids de votre corps sur la surface sur laquelle il repose. Et laissez-vous envahir par cette musique de relaxation. Laissez venir sur votre écran mental des images positives évoquées par cette musique. Vos yeux sont fermés sans crispation.

Vous commencez par relâcher votre front. Vous supprimez les rides d'expression de votre front. Vous relâchez vos yeux, les muscles autour des yeux, derrière les yeux. Laissez vos paupières retomber lourdement sur vos yeux comme si vous vouliez vous

endormir. Continuez la relaxation de votre visage par la décontraction des muscles des joues. La face externe de vos joues en rapport avec votre visage. La face interne en rapport avec votre bouche. Relâchez bien l'intérieur de votre bouche. Votre langue est souple, les dents desserrées. Laissez retomber légèrement votre menton.

Portez votre attention sur vos épaules. Relâchez-les. Puis les muscles de vos bras, les ligaments de vos coudes. Les avants bras. Les poignets. Les ligaments de vos poignets. Les mains jusqu'au bout des ongles.

Remarquez que le relâchement de vos bras entraîne le relâchement de votre nuque. Vous faites comme si les muscles de votre nuque n'existaient pas provisoirement. Ensuite, vous laissez aller votre ventre, en relâchant profondément les muscles de la sangle abdominale. Vous relâchez votre thorax, en harmonie avec votre respiration.

Laissez aller votre cerveau en laissant apparaître le vide mental. Ou au contraire des images, des idées. Sans les analyser, sans les refouler.

Revenez maintenant à vos jambes. Relâchez les muscles de vos cuisses. Les plus profonds comme les plus superficiels. Relâchez les ligaments de vos genoux en les visualisant souples, déliés. Détendez vos mollets, vos chevilles, vos pieds.

Maintenant, vous portez votre attention sur votre respiration. Vous laissez venir les sensations de toutes les parties de votre corps. Sentez que votre corps se remplit de bien-être et devient de plus en plus confortable. Laissez s'en aller toutes les tensions qui subsistent dans votre corps, toutes les gênes, toutes les douleurs, toutes les préoccupations, toutes les pensées.

Respirez plusieurs fois un peu plus profondément que normalement pour accroître votre bien-être. Sentez qu'en expirant, vous laissez partir tout ce dont vous n'avez plus besoin. Et qu'en inspirant, vous vous remplissez d'une énergie nouvelle.

Imaginez maintenant une lumière blanche à l'inspiration. Imaginez qu'elle s'assombrit à l'expiration. Voyez cette lumière plus ou moins claire selon le flux et le reflux de votre respiration.

Et pour accroître votre détente, votre bien-être, expirez plusieurs fois un peu plus profondément que normalement. Poussez un peu l'expiration. Et quand vous parvenez au bout de l'expiration, remarquez que l'air revient spontanément et naturellement dans vos poumons. Et en même temps que l'air entre dans vos poumons, vous avez l'impression que votre corps devient plus puissant.

Sentez comme il est agréable de laisser entrer l'air facilement avec ce mouvement de va et vient dans votre ventre. Le bien-être augmente dans toutes les parties de votre corps. Vous sentez votre corps homogène, rempli de sensations agréables des pieds à la

tête et de la tête aux pieds. Il n'y a pas le moindre petit coin de votre corps qui ne soit pas devenu confortable et rempli de bien-être.

Nous allons maintenant faire un exercice respiratoire pour accroître votre bien-être. Cet exercice va consister à inspirer pendant 6 secondes, à retenir l'air pendant 15 secondes, pour expirer ensuite sur 12 secondes. On va commencer :

Inspirez : « 1.2.3.4.5.6. ».

Retenez l'air pendant 15 secondes « 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15. »

Expirez sur 12secondes : « 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12. »

Observez les sensations.

(Faire l'exercice 3 fois)

Vous avez maintenant atteint le niveau sophroliminal grâce à votre sophronisation et à ces exercices respiratoires. Continuez de concentrer votre attention sur votre respiration. Elle est libre, calme, abdominale.

A chaque expiration, je vous propose de formuler un mot de votre choix. Un mot qui invite à la tranquillité, au calme. « Calme », « sérénité », « harmonie », par exemple.

A l'aide de ce mot, ressentez l'abaissement progressif de votre niveau de vigilance. Vivez profondément cette phase sophroliminale.

Maintenant, à chaque expiration, vous allez prononcer, en vous-même, une phrase sous forme de court projet positif et dynamisant. Par exemple, si vous êtes sportif et que vous avez bientôt une compétition vous pouvez prononcer :

« Demain, je pourrai surpasser l'adversaire »

Si vous avez un examen à passer prochainement :

« Demain, pendant mon examen, je serai calme et je réussirai »

Ce projet, vous allez maintenant le visualiser sur votre écran mental, comme s'il s'agissait d'un film qui défile devant vous.

Les tensions qui peuvent encore subsister, disparaissent. Vous vivez cet état de conscience particulier. Vous êtes attiré par votre respiration. Et cette respiration qui vous attire vous fait plonger encore un peu plus dans votre relâchement. Cela vous détache du monde et vous fait plonger encore un peu plus.

Des sensations se présentent à vous. Percevez-les. Et essayez de voir cette situation dans l'avenir, une situation positive.

Vous voyez ce qui se passe sur votre écran mental. Faites un arrêt sur ce film. Et regardez l'image. Vous pouvez la voir très clairement. Vous voyez votre aspect physique votre silhouette avec une grande énergie vitale et une grande harmonie psychologique. Et cet état d'harmonie vous le laissez passer en vous comme un flash.

Maintenant l'image va disparaître.

Relâchez un peu plus votre visage, votre buste, vos bras, vos jambes. Vous prenez pleinement conscience de vous-même. Et vous entraînez votre corps dans cette conscience profonde. Dans cette faculté que vous avez d'être capable d'envisager l'avenir positivement. Pour votre vie, pour vous-même. Vivez positivement cette faculté d'espoir pour l'avenir.

Vous êtes bien, très à l'aise et vous vous rendez compte que vous pourriez prolonger pendant encore un certain temps votre degré de relaxation. Mais vous allez vous faire à l'idée de reprise. Pour cela, vous portez votre attention sur votre respiration. Notamment sur vos inspirations. A chaque inspiration vous retrouvez votre niveau de vigilance nécessaire à l'actualité et votre tonus musculaire nécessaire à l'activité.

Quand vous avez l'impression d'avoir suffisamment récupéré, vous ouvrez les yeux et vous vous étirez profondément. Vous reprenez contact avec tout le positif qui vous entoure.

LA SOPHRO-CORRECTION-SERRIELLE

1. DEFINITION:

Cette méthode a pour objet d'aider le sophronisé à vivre, en état sophronique, étape par étape, une situation jusque là anxiogène.

L'anxiété va disparaître progressivement en plaçant le sophronisé dans un état de relaxation intérieur. Il va se préparer mentalement à remplacer l'anxiété d'anticipation par un sentiment de calme et de sérénité.

La S.C.S trouve ses principales applications dans les symptômes phobiques, les situations habituellement génératrices d'angoisse.

2. CARACTERISTIQUES DE LA METHODE:

La S.C.S. est définie par le protocole suivant:

- Une anamnèse rigoureuse
- L'élaboration d'un plan d'évolution précis
- L'approche positive de la symptomatique.

3. METHODOLOGIE:

Lors d'un ou de plusieurs entretiens préliminaires, on demande au sujet de décrire clairement la situation anxiogène qui le paralyse au niveau d'une action efficace.

Puis on demande au sophronisé d'établir un certain nombre de scénari plus ou moins anxiogènes.

Le sujet doit ensuite hiérarchisé ces scénarios en différentes valeurs.

Exemple: La phobie de l'avion.

Le patient peut hiérarchiser différentes scènes de la moins anxiogène à la plus anxiogène:

- -Achat des billets
- -Taxi
- -Aéroport
- -Salle d'embarquement
- -Entrée dans l'avion

Avec la S.C.S. le sophronisé est amené à maîtriser d'abord les scènes peu traumatisantes, puis au fur et à mesure de son entraînement, les scènes les plus difficiles. Dès qu'il rencontre une quelconque anxiété dans son évolution il apprend à la supprimer en travaillant la relaxation corporelle.

3. METHODOLOGIE:

1) Sophronisation de base

2) En activation intrasophronique: le sophronisé appréhende avec calme et confiance en lui le premier scénario, puis les suivants (Le sophrologue n'accède aux scénarios suivants que lorsque les précédents sont maîtrisés par le sophronisé.)

3) Désophronisation en insistant sur la perception d'un vécu corporel positif.

4) Entretien post-sophronique.

CONCLUSION:

La S.C.S est une méthode issue de la S.A.P; elle a pour objet de favoriser un déconditionnement par rapport à un vécu négatif de situations plus ou moins courantes (phobies) ou pour se préparer à une situation difficile à venir que l'on anticipera étape par étape (préparation à l'accouchement, à un examen ou à une compétition sportive).

Pour cela, on utilise un mécanisme bien connu des psychanalystes: « le déplacement ».

Une étude de cas est présentée au Module 4 : cas d'une phobie scolaire.

L'ANAMNESE

1. DÉFINITION

L'anamnèse est un processus par lequel le thérapeute tente de mettre en évidence l'histoire du sujet afin d'en comprendre la trame psychologique.

Pour cela, il existe différentes méthodes d'entretien dont l'essentiel du protocole est d'encourager le patient à s'exprimer sur les grandes lignes de son histoire.

2. MÉTHODOLOGIE

- **Les études**

- **La vie Professionnelle**

- **Histoire du sujet:**

- *Enfance*
- *Adolescence*
- *Vie adulte*

- **Vie relationnelle**

- *Au sens large (amis, collègues, camarades...)*
- *Relation avec la mère*
- *Relation avec le père*
- *Relation avec les frères et sœurs*
- *Relation avec le conjoint*
- *Relation avec les enfants.*

- **Facteurs qui peuvent justifier les troubles:**

- *Protestations*
- *Fuites*
- *Revanche*
- *Recherche excessive de la sympathie d'autrui*
- *Justification de l'échec*
- *Crainte d'être dominé par l'autre*
- *Jalousie*
- *Autres*

- **Sentiments éprouvés:**

- *Insécurité*
- *Infériorité*
- *Rejet*
- *Échec*
- *Inutilité*
- *Dépendance*
- *Hostilité*

- *Agressivité*
- *L'exclusion*
- *L'abandon*

Il est important d'étudier si certains de ces sentiments ont une influence sur l'état de santé psychosomatique

•Les Motivations inconscientes:

- Les espoirs*
- Les pertes (objets d'amour)*
- Les chocs*
- Les frustrations*
- La façon dont les autres perçoivent le sujet*
- Les meilleurs atouts, les points forts*
- Les points faibles*
- Les rêves*
- Les problèmes d'ordre sexuel*

Lorsque les entretiens d'anamnèse sont terminés, le thérapeute est en mesure de mettre en place une trame à partir de laquelle il orientera son analyse de la problématique.

AUTRES METHODES RECOUVRANTES DE BASE

LA SELF-METHODE 1

Vous allez vous détendre, mais vous pouvez encore remuer pour trouver la meilleure position.

Votre nuque est bien appuyée, vos bras reposent de chaque côté de votre corps. Vos jambes sont bien soutenues. Elles sont légèrement séparées. Elles reposent lourdement.

Vous allez maintenant rester immobile, le corps lourd. Vos yeux sont fermés sans crispation. Laissez les yeux fermés et détendez le reste de votre visage.

Vous êtes maintenant confortablement installé et vous n'avez plus envie de bouger tellement vous êtes bien.

Laissez peser tout votre corps dont tous les muscles se détendent. Vous respirez lentement, doucement. Toujours par le nez. Votre bouche est fermée sans effort.

Votre cœur bat calmement, et vous êtes bien. Continuez à respirer doucement et prenez conscience de chaque région de votre corps qui pèse lourdement.

Toute votre tête est encastrée. Votre dos est parfaitement soutenu. Vos reins, vos hanches reposent décontractées, cependant que vous sentez vos genoux. Vos jambes, bien appuyées se détendent. Faites votre corps lourd, encore plus lourd.

Maintenant, nous allons faire un exercice respiratoire pour accentuer votre détente.

Inspirez lentement par le nez en soulevant le ventre. Dilatez la partie moyenne de la poitrine, faites passer l'air au sommet des poumons. Et lentement, vous expirez profondément par le nez. Expirez profondément.

A nouveau, vous inspirez par le nez en soulevant le ventre. Dilatez la région moyenne de la poitrine. Faites passer l'air en haut, au sommet des poumons. Expirez profondément. Sentez comme un affaissement de tout votre corps lors de l'expiration.

(Faire l'exercice 4 ou 5 fois en accompagnant)

Vous continuez cet exercice à votre rythme. Vous faites en sorte que votre respiration soit calme, douce uniforme. Vous respectez bien les trois temps de l'inspiration. Le ventre se soulève d'abord pour se rétracter ensuite sensiblement lorsque vous laissez passer l'air au-dessus des poumons. Continuez à vous exercer cependant que votre corps se détend, que vos muscles abandonnent progressivement leurs crispations.

Vous reprenez maintenant la respiration normale. Observez les sensations mobilisées par cet exercice respiratoire.

Vous êtes bien, vos pensées se sont raréfiées. Et vous allez encore accentuer cette sensation de détente en passant en revue tous les muscles de votre corps. Accentuez le relâchement de votre visage.

Commencez par le front. Votre front est lisse. Vous rayez les rides d'expression de votre front. Laissez aller les sourcils, les yeux, les muscles derrière les yeux, autour des yeux. Les joues, la face externe de vos joues en rapport avec votre visage. La face interne en rapport avec votre bouche. Votre langue est souple, les dents desserrées. Relâchez votre menton en le laissant retomber légèrement. Votre nuque est détendue, parfaitement relâchée.

Vous allez maintenant visualiser sur votre écran mental le mot : **sérénité**. Puis vous laissez venir sur cet écran des images qui évoquent pour vous la sérénité. Regardez ces images. Elles s'imposent à vous spontanément. Elles renforcent votre détente et apaisent l'ensemble de votre corps.

Attirez votre attention sur vos mains. Elles sont ouvertes. Elles reposent naturellement sur les paumes. Détendez-les bien. Elles sont décontractées, ainsi que vos doigts, qui sont détendus. Votre visage, vos mains sont détendues.

Vous sentez maintenant, la détente remonter de vos mains vers vos avant bras. Elle gagne vos bras jusqu'aux épaules. Faites peser vos bras lourdement. Ils se détendent des mains jusqu'aux épaules. Ils deviennent lourds, très lourds.

La détente s'accroît. Elle envahit maintenant tout le haut de votre corps, votre tête, vos épaules.

Cette détente gagne votre cou, votre nuque qui est bien appuyée. Votre dos qui devient pesant lui aussi. Tout le haut de votre corps appuie lourdement. Il est inerte, détendu.

Vous respirez doucement, sans effort. Mais vous sentez une chaleur douce, agréable qui se dégage de votre plexus solaire, à la hauteur de l'estomac. Cette chaleur irradie dans tout votre corps. Elle gagne maintenant votre corps qui devient chaud, agréablement chaud. Votre corps se détend pendant que vous respirez doucement, sans forcer, en restant parfaitement décontracté.

La détente descend maintenant de votre nuque, de votre dos qui pèse lourdement. Elle descend jusqu'à vos reins. Détendez vos reins.

Tout le haut de votre corps est devenu lourd, déjà en relaxation. Prenez-en conscience.

Vous sentez maintenant tous les muscles de votre corps se détendre, cependant que votre thorax, votre diaphragme sont libérés de toute crispation.

Votre cœur bat calmement pendant que vous respirez calmement, lentement et que la chaleur qui se dégage de votre corps, de votre plexus continue à irradier dans votre poitrine. Dans votre ventre. Sur les côtés de votre corps.

Cette Chaleur vous envahit. Elle vous détend complètement. Vous êtes bien. Abandonnez-vous complètement. Vous êtes merveilleusement bien.

Tout le haut de votre corps est lourd. Vous continuez à respirer doucement, le ventre décontracté, les reins bien appuyés. L'inertie de votre ventre, de vos reins, gagne maintenant vos hanches qui deviennent encore plus lourdes. Vos hanches appuient de tout leur poids. Tout le haut de votre corps, de la tête aux hanches est lourd.

Mais vous allez maintenant détendre vos pieds comme vous l'avez fait pour vos mains. Pensez à vos pieds pour les détendre. Laissez-les bien abandonnés, décontractés, les pointes ouvertes.

Remontez maintenant par la pensée le long de vos jambes jusqu'aux genoux que vous laissez peser aussi lourdement que possible sur leurs appuis. Détendez vos pieds, vos mollets. Et laissez reposer vos jambes entièrement en décontractant les cuisses, les fessiers. Vos jambes sont inertes, abandonnées.

Votre corps est maintenant détendu. Vous avez l'impression qu'il s'enfonce profondément sur le support sur lequel il repose. Votre corps devient encore plus lourd à chaque expiration.

Vous sentez l'engourdissement vous gagner de plus en plus. Abandonnez-vous à cet engourdissement, à cette torpeur qui s'accroît, qui devient à chaque instant plus profonde.

Votre corps est engourdi, détendu. La torpeur l'a envahi. Cette torpeur gagne maintenant votre cerveau. Vos idées se raréfient. Votre tête s'engourdit. Vous ne pensez plus à rien. L'engourdissement de votre corps qui est lourd se communique à votre esprit qui s'engourdit lui aussi. Vous ne pensez plus à rien. Le vide s'est fait dans votre esprit. Tout est calme. Tout devient lointain, nébuleux ...

Vous avez le sentiment que vous ne pouvez plus bouger. Vous vous abandonnez complètement, en sombrant dans une torpeur lénifiante. Laissez-vous aller à cette torpeur. Vous êtes merveilleusement bien. La torpeur vous gagne de plus en plus...

Grâce à cette détente, votre corps s'est rempli d'énergie. Cette énergie vous permettra de faire preuve d'un dynamisme que rien ne pourra entamer. Vous ne serez plus jamais fatigué, la fatigue ne pouvant avoir aucune prise sur vous. Vous sentirez toujours en vous un extraordinaire dynamisme que rien ne pourra entamer. Vous dormirez dans un calme profond, réparateur. Le matin vous vous éveillerez pleinement reposé, ayant récupéré toutes vos énergies. Je vous propose d'accepter positivement les suggestions que je viens de vous proposer.

Vous êtes bien, très à l'aise et vous vous rendez compte que vous pourriez prolonger pendant encore un certain temps votre degré de relaxation. Mais vous allez vous faire à l'idée de reprise. Pour cela, vous portez votre attention sur votre respiration. Notamment sur vos inspirations. A chaque inspiration vous retrouvez votre niveau de vigilance nécessaire à l'actualité et votre tonus musculaire nécessaire à l'activité.

Quand vous avez l'impression d'avoir suffisamment récupéré, vous ouvrez les yeux et vous vous étirez profondément. Vous reprenez contact avec tout le positif qui vous entoure.

SELF-METHODE 2

Vous fermez les yeux et vous ressentez les points d'appui de votre corps sur la surface sur laquelle il repose. Ressentez votre tête bien soutenue, votre dos bien encastré au niveau de la colonne vertébrale, des omoplates, des reins, des fessiers. Ressentez les points d'appui de vos cuisses, de vos mollets, de vos talons. Les points d'appui de vos bras au niveau des coudes, des avant bras, des poignets, des mains. Et vous vous laissez envahir par cette musique de relaxation en laissant de côté toutes les distractions extérieures. Et lentement, progressivement à chaque expiration, vous laissez votre corps devenir lourd, s'abandonner lourdement.

Vous êtes à l'écoute de votre corps, des sensations, des messages qu'il vous adresse, de toutes les perceptions.

Vous restez immobile, les yeux fermés et vous écoutez cette musique. Cette musique qui vous met déjà en condition pour obtenir bientôt, une grande détente musculaire.

Vous portez votre attention sur votre respiration. Vous ne pensez à rien d'autre. Et vous respirez doucement, calmement, sans effort. Et en même temps vous faites le silence en vous. Vous pouvez remarquer que votre corps se détend progressivement, de plus en plus.

Respirez calmement en percevant ce silence intérieur qui s'installe en vous. Votre cœur bat calmement. Votre respiration est toujours lente, régulière. Et vous sentez que vos muscles abandonnent progressivement leurs crispations.

Nous allons faire maintenant un exercice respiratoire en percevant la détente de votre corps.

Tout doucement, vous inspirez par le nez en soulevant le ventre, puis la partie moyenne de la poitrine. Vous faites passer l'air au sommet des poumons. Et lentement, vous expirez. Vous expirez par le nez. Ressentez votre corps se relâcher à l'expiration. Essayez de contrôler l'expiration.

De nouveau, vous inspirez lentement par le nez en soulevant le ventre. Dilatez le diaphragme. Faites passer l'air au sommet des poumons. Expirez. Relâchez votre corps. Sentez comme un affaissement de tout votre corps lors de l'expiration.

Vous continuez cet exercice pendant quelques instants à votre rythme. Vous respectez bien les trois temps de l'inspiration. Le ventre se soulève d'abord pour se rétracter sensiblement lorsque vous faites passer l'air au sommet des poumons. Ressentez la détente de votre corps s'accroître progressivement à chaque expiration...

Reprenez, maintenant, la respiration normale. Observez bien au niveau de votre corps, les sensations, les modifications sensorielles apportées par cet exercice respiratoire.

Percevez les sensations et vivez pleinement votre corps. Vous êtes bien, calme, détendu. Vos yeux sont fermés sans crispation. Et vous respirez doucement, normalement. Laissez votre tête s'appuyer lourdement. Vous relâchez maintenant les traits de votre visage.

Vous portez votre attention sur votre front. Relâchez votre front. Faites en sorte qu'il devienne lisse en supprimant les rides d'expression. Laissez aller les sourcils, les yeux, les globes oculaires, les muscles derrière les yeux. Maintenant vous relâchez les joues. La face externe de vos joues en rapport avec votre visage. La face interne en rapport avec votre bouche. Relâchez également l'espace à l'intérieur de votre bouche. Vous desserrez les dents. Votre langue est souple. Vous relâchez votre palais, votre gorge, votre larynx. Appréciez surtout cet agréable aplanissement de tout ce qui peut être plis au niveau de votre visage, du front au menton.

Vos bras sont allongés de chaque côté de votre corps. Et vous pensez à vos mains. Elles sont ouvertes. Elles reposent naturellement sur les paumes. Décrivez vos doigts. Vos mains sont décontractées. Vos doigts sont détendus. Vos doigts sont parfaitement détendus.

Et vous allez passer en revue tous les muscles de votre corps pour les détendre.

Vos mains sont donc détendues. Et à partir de vos mains, vous remontez par la pensée le long de vos bras. Vous ressentez la torpeur, une torpeur agréable remonter de vos mains vers vos avant bras, puis jusqu'à vos épaules.

Votre dos devient pesant lui aussi. Vos bras sont inertes et votre dos pèse lourdement. Il s'alourdit de plus en plus. Pensez à vos reins également pour les relâcher. Vos reins sont parfaitement détendus. Décontractez aussi votre ventre en respirant doucement, le ventre relaxé, décontracté.

L'inertie de vos reins, de votre ventre, gagne maintenant vos hanches qui appuient elles aussi de tout leur poids. Vos hanches deviennent lourdes comme du plomb. Vous êtes inerte, merveilleusement bien. Tout est calme et vous vous reposez. Tout le haut de votre corps est inerte, pesant.

Vous allez maintenant détendre vos pieds, comme vous l'avez fait pour vos mains. Vous ressentez vos jambes qui reposent côte à côte. Et vous relâchez vos pieds. A partir de vos pieds, vous remontez le long de vos jambes par la pensée. Relâchez vos chevilles, vos mollets, les ligaments de vos genoux, vos cuisses, vos fessiers.

Faites en sorte que vos membres inférieurs soient complètement inertes, complètement abandonnés. D'ailleurs l'abandon a maintenant gagné tout votre corps. Tous vos muscles sont maintenant complètement détendus. Votre corps est lourd. De plus en plus lourd. Vous êtes inerte, totalement abandonné, détendu.

Vous ressentez maintenant une chaleur douce, agréable qui vous envahit. Cette chaleur se dégage de votre plexus solaire à la hauteur de l'estomac. Elle envahit tout votre corps.

Vous êtes bien. Tous vos muscles sont décontractés, cependant qu'un sentiment de torpeur qui va aller en s'accroissant commence à se développer et favorise la détente de tout votre corps.

Maintenant que votre corps est détendu, remarquez que la torpeur gagne votre cerveau. Vos idées se raréfient. Vous avez le sentiment que vous ne pouvez plus bouger. Une torpeur invincible vous envahit. Vos nerfs sont absolument détendus. Votre corps est lourd, il reste inerte, cependant que votre esprit va s'évader.

Votre corps est inerte et vous vivez ce sentiment d'évasion, de légèreté qui s'empare de vous. Vous avez l'impression que vous planez au-dessus de votre corps. Vous ne pensez plus à rien. Vous êtes bien, libéré de tout souci, isolé complètement du monde extérieur.

Votre corps est décontracté. Votre cœur bat lentement. Votre respiration est calme. Vivez ce sentiment de quiétude et de paix intérieure qui vous pénètre. Détendez bien votre esprit. Ne pensez plus à rien. Tout est calme cependant que la torpeur envahit votre tête.

Et vous ressentez maintenant un sentiment d'endormissement qui s'empare de vous. Le sommeil vous gagne. La torpeur envahit tout votre corps. Votre corps s'engourdit. Vous avez sommeil. Tout est lointain, tout s'estompe.

Pensez à du bleu, à du bleu foncé. Tout est bleu, d'un bleu sombre. Vous vous engourdissez de plus en plus. Votre conscience s'efface progressivement. Votre tête s'engourdit. Vous avez de plus en plus sommeil.

Grâce à votre entraînement, vous avez appris à détendre vos muscles, à faire le vide dans votre esprit, à vous placer dans un état de torpeur absolu. Désormais, vous êtes capable de détendre vos muscles quand vous le voulez. Vous pouvez maintenant les détendre instantanément, et de plus en plus rapidement.

Désormais vous penserez à vous détendre. Vous détendrez vos muscles complètement chaque fois que vous vous apercevrez que vous êtes tendu, crispé, chaque fois que vous sentirez l'inquiétude vous gagner.

Un vide absolu se fait dans votre esprit. Vous avez sommeil. Vous ne pensez plus à rien. Votre cerveau est engourdi. Vous n'avez plus aucune pensée. Le monde est lointain. Vous êtes loin. Une sensation très agréable de détachement s'est emparée de vous. Vous ne pensez plus à rien.

Désormais, vous êtes capable de faire le vide dans votre esprit. Pour cela, il vous suffit de chasser vos pensées, de détendre votre corps, votre esprit, de vous mettre dans un état de relaxation absolue, dans le calme, la détente, la torpeur, dans le détachement de tout votre être.

Après cette séance de sophrologie, vous allez vous sentir parfaitement reposé. Vous serez en forme comme après une bonne nuit. Désormais avant de vous endormir, vous vous détendrez plus facilement. Vous penserez à vous détendre. Et aussitôt détendu, vous vous endormirez facilement en vous plongeant dans un sommeil calme, profond, tranquille.

Et après une bonne nuit reposante, vous vous éveillerez sans effort. Et dès que vous serez éveillé, vous aurez envie de vous lever. Vous vous lèverez avec facilité, avec plaisir. Vous serez en pleine forme, plus du tout fatigué. Et vous sentirez dans tout votre être une énergie concentrée. Un véritable besoin d'activité s'emparera de vous. Votre volonté dominera tous vos gestes. Et vous ne ferez que ce que vous avez décidé de faire. Vous le ferez avec une lucidité attentive.

D'ailleurs, vous allez sentir se développer en vous une force extraordinaire. Elle vous permettra de surmonter toutes les difficultés. Et ainsi, cela en sera fini de l'énerverment, de l'inquiétude, des soucis. Vous serez toujours d'un calme souverain. Vous saurez toujours prendre une décision dans les petites comme dans les grandes circonstances de la vie.

Acceptez positivement les suggestions que je vous ai proposées. Elles se sont imprégnées dans votre inconscient: Calme, détente, énergie, récupération, repos, détente mentale.

Vous vous accordez encore quelques minutes de relaxation, de relâchement, de détente. Et vivez votre corps dans sa totalité. Votre corps est un lieu confortable, dans lequel vous vous sentez bien, très à l'aise, très présent.

Vous êtes bien, parfaitement à l'aise. Et vous vous rendez compte que vous pourriez prolonger encore pendant un certain temps votre degré de relaxation. Mais vous allez vous faire à l'idée de reprise, à cette idée qu'il va falloir sortir progressivement de ce

niveau de conscience particulier entre veille et sommeil. Reprendre conscience du niveau de vigilance nécessaire à l'actualité et du tonus musculaire nécessaire à l'activité.

Vous inspirez profondément une première fois, une deuxième fois, une troisième fois. Vous ouvrez les yeux. Vous reprenez conscience de tout le positif qui vous entoure. Et vous vous étirez profondément. Quand vous avez l'impression d'avoir suffisamment récupéré, vous vous levez doucement.

BIBLIOGRAPHIE

- 1. Charly CUNGI « Savoir gérer son stress » aux éditions Retz**
- 2. William BONNET « Halte au Stress » aux Editions L'alpha l'Oméga.**

En savoir plus à propos du stress au travail :

Livres :

BAUDELLOT CHRISTIAN, MICHEL GOLLAC

. « Travailler pour être heureux. » Fayard 2003

DEJOURS CHRISTOPHE. Psychiatre psychanalyste directeur du laboratoire de psychologie du travail du CNAM

« Travail, usure mentale. Essai de psychopathologie du travail » (nouvelle édition revue et augmentée), Paris, Bayard. (2000),

DEJOURS CHRISTOPHE. « Souffrance en France » le Point 1998

DE GAULEJAC VINCENT. : « La société malade de la gestion, pouvoir managérial et harcèlement moral » Le Seuil 2005

DE GAULEJAC VINCENT. « Le coût de l'excellence » (seuil) 1991

HIRIGOYEN MARIE FRANCE. « Le harcèlement moral » Syros 1998

LEGERON PATRICK. « Le stress au travail Odile Jacob 2001

MONROY MICHEL. « La violence de l'excellence » Hommes et perspectives 2000 »

PERILLEUX T. (2001), « Les tensions de la flexibilité », Paris, Desclée de Brouwer.

RAMEAU DOROTHEE. « Journal d'un médecin du travail » Le cherche midi 2006

SENNETT R. « Le travail sans qualités, Les conséquences humaines de la flexibilité », Paris, Albin Michel. (2000),

SIGAULT FRANÇOIS. « Folie, réel et technologie, dossiers noirs » Paris, Fayard 1989

THERY LAURENCE Le Travail intenable, - La Découverte 2006,

Films :

Film de JEAN MICHEL CARRE . « J'ai mal au travail » 2006

FILM DE SOPHIE BRUNEAU « Ils ne mouraient pas tous, mais tous étaient frappés » 2006.

Revues

Cahiers : **Santé et travail**. Janvier 2005, Février 2005 Avril 2005 Avril 2006

Cahiers : **Santé et Médecine du travail**. Juin 2003, juin 2004, juin 2006

CNRS info n° 393 Le harcèlement moral au travail

Grenier-Pezé, Marie

*Contrainte par corps : le harcèlement moral, in Harcèlement et violence, les maux du travail, dossier de la Revue Travail, Genre et Sociétés, **La revue du Mage**, l'harmattan 5/2001,*

Le travail en France, Santé et Sécurité Ministère de l'Emploi et de la cohésion sociale, **Liaisons** 2006

Sciences humaines n°179 fév. 2007