

Grégory BESNARD
du blog « [Des sciences pour changer de vie](#) »

Les conseils d'un « psy » pour maîtriser le stress et l'anxiété



Ce que vous trouverez dans ce guide...

A lire - Très important.....	3
Préambule.....	4
Pourquoi ce guide sur le stress et l'anxiété ?.....	5
Quelle est mon histoire ?.....	7
Qui suis-je ?.....	7
Une épreuve à traverser.....	7
La sortie du tunnel.....	9
Et aujourd'hui.....	9
La machinerie du stress.....	11
Le mécanisme d'alerte.....	12
Le mécanisme de résistance.....	13
« Bon » ou « Mauvais » stress ?.....	13
Quand le stress augmente les performances : le « bon stress ».....	14
Quand le stress entrave l'action : le « mauvais » stress.....	15
Quand la réaction de stress devient inadaptée.....	17
Comment la réaction de stress s'enclenche-t-elle ?.....	18
La double évaluation.....	19
Le stress est une affaire de représentation.....	20
Quel est votre niveau de stress ?.....	21
Le stress chronique et ses conséquences.....	23
La phase d'épuisement.....	23
Lorsque le stress détraque le corps.....	24
Lorsque le stress détraque la tête.....	25
Quand l'anxiété devient trop forte.....	26
Quand la dépression guette.....	27
Et vous, où en êtes-vous concernant l'anxiété et la dépression ?.....	28
Des clés pour maîtriser le stress et l'anxiété.....	30
Clé n°1 : Relaxez votre corps.....	31
Le training autogène de Schultz.....	32
La relaxation musculaire de Jacobson.....	34
La mini-relaxation.....	35
Clé n°2 : Remettez en cause vos représentations.....	36
Étape 1 : Prenez conscience de votre discours intérieur.....	36
Étape 2 : Repérez les erreurs de logique qui se cache dans vos pensées.....	37
Étape 3 : Discutez vos pensées.....	38
Étape 4 : Implanter de nouvelles pensées.....	39
Clé n°3 : Boostez votre résistance au stress.....	39
Prenez soin de votre sommeil.....	39
Bougez.....	40
Prenez soin de votre alimentation.....	40
Prenez l'air.....	41
Générez des émotions positives.....	42
Je vous remercie.....	43
Bibliographie.....	44

A lire - Très important

Ce guide est placé sous licence Creative Common « Attribution – Pas d'utilisation commerciale – Partage dans les mêmes conditions » ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez à condition de toujours citer Grégory BESNARD comme l'auteur de ce guide et d'inclure un lien vers le site : <https://des-sciences-pour-changer-de-vie.com/>. Vous êtes également autorisé à mixer, transformer et créer à partir de ce guide d'autres contenus à la condition de les partager dans les mêmes conditions. De plus, vous n'êtes pas autorisé à faire un usage commercial de cette œuvre et de tout ou partie du matériel la composant.



Le guide « Les conseils d'un psy pour maîtriser le stress et l'anxiété » est mise à disposition selon les termes de la [Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International](#).

Préambule

La rédaction de ce document est le fruit d'un travail mené en premier lieu à titre personnel. Par conséquent, l'ensemble du contenu que vous y trouverez ne saurait engager que moi.

A la base, il s'agissait de me constituer un résumé des données scientifiques disponibles à propos du stress qui pourrait me servir de support dans ma pratique de psychologue.

Les nombreuses demandes que l'on m'adresse régulièrement à propos de la gestion du stress m'incitent aujourd'hui à rendre public mes recherches. J'espère sincèrement que celles-ci vous seront utiles.

Toutefois, avant d'entamer votre lecture, je vous demande de considérer un point essentiel. En effet, si j'ai le titre de psychologue¹, je ne suis pas médecin. De ce fait, les informations contenues dans ce document ne sauraient servir de base à la pose d'un diagnostic médical. J'attire d'ailleurs votre attention sur le fait que les symptômes liés au stress décrits dans les pages ci-après peuvent aussi être associés à d'autres pathologies. Je vous enjoins donc à consulter un médecin pour toutes questions relevant du domaine médical.

A bon entendeur, je vous souhaite une excellente lecture...

1 L'usage du titre de psychologue est réglementé par la loi 85-772 du 25 Juillet 1985.

Des sciences pour changer de vie

- Monsieur Seyle², connaissez-vous des individus qui ne connaissent pas de stress ?
- Oui, il y a tout près d'ici des hommes et des femmes qui n'ont aucun stress et je peux vous conduire auprès d'eux si vous le désirez.
- Oui, je suis d'accord pour y aller...

Et Hans Seyle de conduire son interlocuteur dans le cimetière le plus proche...

Pourquoi ce guide sur le stress et l'anxiété ?

En démarrant la rédaction de ce guide, j'ai bien conscience que tout ou presque a déjà été écrit à propos du stress et de l'anxiété. Et d'ailleurs, cela ne vous prendra que quelques secondes pour accéder à une myriade d'informations sur ces sujets en vous aidant de votre moteur de recherche préféré. Dès lors, je préfère faire montre de franchise dès à présent en clamant haut et fort que, dans ce guide, je ne prétends nullement réinventer l'eau chaude ou apporter de nouvelles informations inédites encore jamais dévoilées. Je n'y présenterais pas, non plus, l'outil ou la recette miracle qui éradiquera sans effort, immédiatement et définitivement le stress et l'anxiété de votre vie. Premièrement, parce que je ne connais pas de techniques de ce genre, et secondement car, comme nous le verrons tout à l'heure, cela s'avérerait une très mauvaise idée de supprimer le stress de votre quotidien.

Oui je sais, à cet instant précis de votre lecture, j'imagine aisément que ces quelques propos introductifs n'installent certainement pas chez vous, l'envie impérieuse de poursuivre votre découverte de ce guide.

Et pourtant ! Accordez-moi quelques instants complémentaires et je vous jure que vous ne le regretterez pas...

2 Hans Seyle (1907 – 1982) est un médecin endocrinologue québécois qui fût l'un des pionniers de l'étude du stress.

Des sciences pour changer de vie

Je suis heureux de constater que vous poursuivez l'aventure et que vous êtes prêt à vous offrir la possibilité de changer, positivement, votre vie. Laissez-moi vous féliciter pour cela et vous remercier de la confiance que vous m'accordez.

Si je me suis lancé dans la construction de ce guide, c'est dans un double objectif :

- ✓ **Vous permettre d'y voir plus clair dans les informations éparses que vous pouvez glaner, ça et là, sur le stress et l'anxiété.**
- ✓ **Vous offrir la possibilité de retrouver, au sein d'un support unique, des explications théoriques et des outils pratiques, issus de la science et testés sur le terrain, vous permettant de vous libérer des tensions, peurs ou angoisses qui peuvent vous assaillir chaque jour.**

Ainsi, voici ce que vous avez à perdre en ne poursuivant pas votre lecture :

- ✓ **La compréhension de ce qui se passe en vous lorsque vous êtes stressé et/ou angoissé.**
- ✓ **Le connaissance de ce qu'est un stress « normal » et un stress « pathologique ».**
- ✓ **La possibilité d'évaluer notre niveau de stress actuel.**
- ✓ **Une grille de lecture pour vous permettre de repérer les différents symptômes du stress et de l'anxiété.**
- ✓ **La connaissance d'outils et de techniques efficaces pour réduire votre anxiété et votre niveau de stress.**

Il ne me reste plus qu'une seule question à vous poser : « **Jusqu'où osez-vous installer plus de détente et de sérénité dans votre quotidien ?** »

Mais... juste avant d'entrer dans la vif du sujet, il me semble normal que vous sachiez qui vous parle et en quoi j'estime avoir la légitimité de vous parler du stress et de l'anxiété et, comble d'audace, de prétendre vous présenter des méthodes efficaces pour les maîtriser.

Quelle est mon histoire ?

Qui suis-je ?

Je m'appelle Grégory BESNARD et, comme vous l'avez compris en lisant le préambule de ce guide, je suis psychologue. Et oui, que voulez-vous, la perfection n'est pas de ce monde. Si j'ajoute à cela le fait que je suis dans cet état depuis 2011, là, je sens poindre chez certains d'entre vous l'envie de fermer ce guide et de quitter au plus vite l'endroit dans lequel ils sont. Car oui, j'en suis bien conscient, les psychologues peuvent inquiéter.. Après tout, ne sont-ils pas de drôles de phénomènes qui peuvent lire dans les pensées et découvrir tous les secrets ? Je vous rassure immédiatement, tout cela est faux. Je n'ai pas de pouvoirs magiques, je m'intéresse simplement au fonctionnement de la psychologie et du cerveau humain dans le but de trouver des moyens de dépasser les problèmes que toutes et tous nous rencontrons.

Pour finir de rassurer les plus inquiets, sachez que j'ai, à côté de mon obscure pratique de psychologue, une vie tout à fait « normale » avec 2 enfants magnifiques et une compagne formidable. Enfin, la plupart du temps... Si elle lit ça, elle va m'étriper ! Allez, je prends le risque de le laisser...

Une épreuve à traverser

Au cours de ma vie, comme tout le monde, j'ai traversé des périodes fastes et d'autres plus compliquées. Pourtant, il y a un passage de mon existence qui m'a particulièrement marqué. Il s'est déroulé de la fin de l'année 2016 jusqu'au début de l'année 2018. « Que s'est-il passé pendant cette année et demie ? », me direz-vous. Et bien, autant le dire franchement, pendant tout ce temps le psychologue que je suis était en pleine dépression. Comme quoi, il n'y a pas que les cordonniers qui ont le droit d'être les plus mal chaussés ; les « psy » aussi peuvent être les plus déprimés. Et quand j'emploie le terme de « déprimé », je veux parler d'un état interne qui transforme chaque journée qui passe en un supplice interminable.

Des sciences pour changer de vie

Concrètement, je n'avais plus d'énergie, plus de motivation, plus de goût pour rien. Tout ce que j'avais à faire dans une journée me demandait un effort démesuré. J'étais en proie à une tristesse permanente et à un sentiment d'impuissance totale. Je ne voulais plus me montrer aux autres par honte de mon état. Lorsque le soleil brillait, je m'en voulais ne pas pouvoir en profiter, lorsqu'il pleuvait cela ne faisait qu'augmenter ma détresse. Dans ce marasme quasi-continu, un seul moment me paraissait valoir la peine, c'était le moment d'aller se coucher, car, au moins, pendant que je dormais j'étais enfin libéré. Mais encore fallait-il trouver le sommeil...

En complément de mon état psychologique désastreux, mon corps s'est mis à s'exprimer lui aussi. Et très vite, je me suis retrouvé l'heureux titulaire :

- D'un eczéma important qui provoquait d'énormes plaques sur plusieurs parties de mon corps, elles-mêmes accompagnées d'atroces et insupportables démangeaisons du lever jusqu'au coucher. Et parfois même, ces dernières se payaient le luxe de me réveiller en pleine nuit.
- D'une rosacée, qui, sous un nom au demeurant charmant, est une affection générant des rougeurs prononcées et d'énormes boutons rouges au niveau du visage. A une période, j'avais le sentiment d'être un « monstre » tellement je me sentais défiguré.
- D'une allergie quasi-permanente. Ainsi, au moindre brin d'air chargé d'une molécule de poussière ou d'un grain de pollen, mes yeux se mettaient à piquer et mon nez à couler.

J'étais dans un cercle vicieux : le stress et la dépression augmentait mes problèmes physiques qui entraînaient, à leur tour, une surenchère de la dépression. Je ne voyais aucune lumière au bout du tunnel. A ce moment, il me fallut bien me rendre à l'évidence que tout psychologue que j'étais, je ne disposais pas des armes suffisantes pour faire face à ce qui m'arrivait et pour sortir du « trou » dans lequel je m'embourbais.

La sortie du tunnel

Un jour dont le souvenir reste vague à mon esprit, n'en pouvant plus, j'ai pris une décision : « reprendre ma vie en main ». Il n'était plus envisageable que je demeure ainsi. Il fallait que je continue à mener ma vie et à être présent pour mes enfants et ma compagne. Au fond de moi, j'en avais la conviction, il existait forcément une issue favorable à ma situation. A partir de là, je me suis mis en quête de toutes les informations qui pourraient m'être utiles. J'ai commencé à faire des recherches sur internet, je me suis inscrit à des formations, j'ai lu et relu de nombreux livres. Je cherchais dans tous les domaines qui me semblaient en lien avec mes difficultés : la psychologie bien sûr mais pas seulement, les neurosciences, la nutrition, la physiologie, l'endocrinologie, l'immunologie, pour n'en citer que quelques-uns. Et à chaque voie que j'explorais, j'en arrivais toujours à la même conclusion : le stress avait dérégulé mon mental et mon corps. Et effectivement, au fur-et-à-mesure de mes investigations cela devenait limpide : je stressais mon corps en ne dormant pas assez, en avalant une nourriture non adaptée à ses besoins, en ne faisant pas d'exercice physique et, de la même manière, je stressais mon esprit en ne voulant pas entendre que le poste que j'occupais à l'époque ne m'apportait plus rien si ce n'est la sécurité financière, que l'endroit où je vivais, un petit appartement en ville, ne me convenait plus. Partout dans ma vie, je me sentais de plus en plus à l'étroit, j'étouffais petit à petit. J'avais besoin de liberté et surtout de prendre soin de moi et de mon corps.

Fort de ces nouveaux éclairages, je me suis lancé dans une réforme totale de ma vie. C'est à ce moment que j'ai eu l'envie de partager mes connaissances et que j'ai créé, en octobre 2018, le blog « [Des sciences pour changer de vie](#) ».

Et aujourd'hui...

Au moment où j'écris ces lignes, en septembre 2020, ma vie au beaucoup changé. J'ai totalement modifié mon alimentation, je pratique la marche régulièrement, j'essaye de prendre soin de moi, j'ai changé de travail et quitté le salariat pour m'installer en tant que psychologue indépendant. J'ai déménagé dans une grande maison dans une petite ville. Je n'ai plus d'allergies, mes problèmes de peau ont presque disparu. Ne me reste que l'eczéma

qui fait de la résistance. Et surtout, même si tout n'est pas encore réglé, je vais mieux. La déprime s'en est allée.

Au regard e ce que je viens de vous livrer, je suis certain que vous comprendrez aisément en quoi les thématiques du stress et de l'anxiété m'intéressent tout particulièrement.

L'étude approfondie de ces sujets m'a permis d'avancer personnellement et d'améliorer mon quotidien dans des proportions que je n'aurais jamais pu imaginer en amont. En outre, et c'est là l'essentiel, ce que j'ai appris lors de mes recherches m'a offert le privilège d'accompagner, dans le cadre de mon activité professionnelle, plusieurs dizaines de personnes à briser les chaînes de stress et d'angoisse qui les entravaient.

Enfin, je tiens à préciser que l'essentiel de ce que vous trouverez dans ce guide, et notamment les outils et techniques de gestion du stress et de l'anxiété, a été testé par votre serviteur et prescrit à de nombreuses reprises aux personnes qui m'ont fait l'honneur de venir me consulter.

Sur ce, parlons enfin de stress et d'anxiété...

Le stress c'est la (sur)vie !

Imaginez l'espace d'un instant que vous êtes un homme ou une femme vivant il y a quelques milliers d'années en arrière d'aujourd'hui. C'est l'été et le soleil resplendit en cette fin de matinée. Depuis quelques heures déjà, vous vous affairez dans les sous-bois afin de glaner de quoi constituer, pour vous et les vôtres, la pitance du midi. Tout est paisible et vous vous apprêtez à rentrer vers votre clan, fier de votre cueillette, quand soudain, un bruit suspect et inquiétant se fait entendre quelque part derrière vous. Aussitôt, sans même y penser, votre corps se fige. Dans votre tête tout s'accélère et, à la vitesse de la lumière, les pires hypothèses s'échafaudent sur l'origine du bruit que vous venez de percevoir : « Et si c'était un prédateur ? ». Il est capital d'aller vite, votre survie en dépend. A l'intérieur de

Des sciences pour changer de vie

vous, un emballement se fait sentir : votre cœur bat la chamade, votre respiration s'amplifie, des gouttes de sueur se forment et perlent dans votre dos. Alors que vous commencez doucement à tourner la tête afin d'en savoir davantage sur l'entité à la source de votre angoisse, vous sentez que vos jambes sont prêtes à vous faire décamper. Dans le même temps, vous analysez tout votre environnement pour déterminer ce qui pourrait vous servir d'armes au cas où vous ayez un combat à mener. Au bout d'un moment, qui vous paraît une éternité, vous vous apercevez que le coupable de toute cette agitation intérieure n'est autre qu'un écureuil à la recherche, lui aussi, d'un bon repas. Dès cet instant, un soulagement indescriptible vous envahit, vous sentez la pression retombée et, pendant quelques minutes, des tremblements incontrôlables persistent. Après quelques respirations, vous prenez le chemin du retour et vous vous empressez de narrer votre aventure aux membres de votre tribu...

Si j'ai choisi de vous mettre d'entrée de jeu en mauvaise posture (je vous prie d'ailleurs de m'en excuser), c'est pour porter votre attention sur l'utilité originelle du stress. En effet, ce que les scientifiques et chercheurs nomment la réaction de stress s'est développée dès les premiers temps de l'humanité dans un environnement où il était essentiel de réagir vite face à des dangers réguliers potentiellement mortels comme par exemple des prédateurs. Dès lors, je suis sûr que vous me comprendrez si je vous dis que, **via la stress, votre corps et votre esprit vous veulent du bien et pour cause, ils n'ont qu'un unique but : faire en sorte que vous surviviez le plus longtemps possible.**

La machinerie du stress

La réaction de stress s'enclenche automatiquement dès qu'une menace potentielle est détectée dans l'environnement. Ainsi, dans l'exemple de notre cueillette préhistorique, le fait, pour le personnage central, d'entendre derrière lui un bruit suspect pouvant laisser croire à la présence d'un prédateur, actionne chez lui une série de phénomènes physiques et psychologiques.

Le mécanisme d'alerte

Le premier de ces phénomènes consiste en la sécrétion rapide, par l'organisme, de diverses substances parmi lesquelles on trouve l'adrénaline. Le rôle de cette dernière est simple : stimuler les sphères physiques et mentales de la personne qui se sent en danger pour lui permettre de réagir vite au cas où la menace qu'elle pressent s'avérerait bien réelle. Autrement dit, **il s'agit pour le corps d'apporter massivement et rapidement de l'oxygène aux muscles et au cerveau afin d'augmenter la vigilance et de préparer une action physique brutale voire violente.**

Concrètement, cela se manifeste de différentes manières comme :

- ✓ L'accélération de la fréquence cardiaque et respiratoire.
- ✓ La redirection du flux sanguin vers les zones susceptibles d'être sollicitées : les bras et les mains (pour combattre), les jambes (pour fuir) et le cerveau (pour la vigilance).
- ✓ L'ouverture maximale de tous les canaux sensoriels pour capter et traiter un maximum d'informations de l'environnement (bruits, odeurs, images...)
- ✓ La diminution du temps de coagulation du sang dans l'optique de diminuer les saignements en cas de blessure.
- ✓ L'augmentation du taux de sucre dans le sang pour fournir un maximum d'énergie à l'organisme.
- ✓ L'augmentation de la sudation afin de permettre le refroidissement du corps.

Dans le même temps, certaines parties du corps sont mises en mode « repos ». Ainsi, le sang qui afflue vers les muscles des bras et des jambes et vers le cerveau quitte le système digestif et urinaire provoquant bien souvent des nausées et une envie soudaine et forte d'aller aux toilettes. Je suis certain que vous avez déjà expérimenté ce genre de phénomènes. Mais bon... je ne me permettrai pas d'épiloguer sur le sujet. Ce qui est intime doit rester intime.

Le mécanisme de résistance

A côté du mécanisme d'alerte caractérisé par la libération expresse d'adrénaline dans le corps, il existe un second mécanisme biologique, plus lent, qui entre en scène dès que la situation perçue comme stressante perdure dans le temps.

Pour l'illustrer, imaginez maintenant que lors de la cueillette de tout-à-l'heure, ce ne fût pas un écureuil à l'origine du bruit perçu mais un prédateur de type lion ou loup. Dans ce scénario, je suis certain que vous serez d'accord avec moi pour dire que la fin de l'histoire aurait été bien différente. Dès lors, si nous laissons un peu notre imagination œuvrer, il est aisé de faire l'hypothèse, pour les plus téméraires, d'un combat avec la bête, et, pour ceux, plus enclins à la prudence, d'une course poursuite à travers les bois... Je laisse à votre appréciation le bon soin de sélectionner la version qui vous sied le plus.

Quel que soit votre choix, il est certain que dans les 2 scénarii, la réaction de stress serait passée en phase 2, autrement nommée la « phase de résistance ». Voyons ensemble ce qui s'y produit.

Le cerveau commande la production et la libération dans le corps d'hormones spécifiques : les glucocorticoïdes. Ces dernières, dont le cortisol est la plus connue, ont pour rôle principal d'augmenter le métabolisme de base de l'organisme en favorisant la production de sucre à partir des protéines et des lipides que nous avons en réserve. Autrement dit, **les glucocorticoïdes transforment le gras en sucre dans l'optique de mettre le fonctionnement du corps en « sur-régime » et de tenir la distance.** Face au danger, il est impératif de tenir le coup !

« Bon » ou « Mauvais » stress ?

Comme nous venons de le voir, la réaction de stress est un processus naturel qui s'est développé pour nous permettre de faire face aux événements pouvant mettre notre vie en jeu. Dans cette optique, il est possible de dire que le stress est plutôt « bon » et que vouloir s'en débarrasser n'est pas la meilleure idée qui soit. Pour autant, je sais que vous avez forcément déjà entendu parler de « mauvais » stress et que, selon votre histoire personnelle,

Des sciences pour changer de vie

vous pouvez avoir des difficultés à concevoir le stress comme « bon » tant il vous perturbe et vous nuit au quotidien.

Pour éclairer ces notions de « bon » et de « mauvais » stress, je vous propose de sortir des sous-bois préhistoriques pour revenir à notre bonne vieille époque actuelle. C'est vendredi matin et vous venez de prendre place derrière votre bureau. Vous êtes d'humeur enjouée à la perspective du week-end et le soleil printanier qui brille à l'extérieur s'accorde parfaitement à votre état intérieur. Au bout de quelques minutes, alors que votre ordinateur vient juste de démarrer, votre boss passe votre porte, et, après vous avoir délivré les quelques politesses d'usage, il vous annonce qu'il attend, pour le soir même, un rapport détaillé des comptes de la société. Il s'excuse en outre du peu de temps qu'il vous accorde pour la réalisation de ce travail qui requiert théoriquement plusieurs jours mais il se trouve dans l'obligation de participer, au pied levé, à une réunion exceptionnelle de la direction centrale le lundi matin suivant et ces éléments comptables lui sont indispensables. En sus, il précise qu'il n'attend pas de vous un travail parfait mais simplement une synthèse des données clés.

Avouez que la situation ne s'annonce pas super... A présent, je vous demande de considérer 2 univers parallèles dans lesquels les événements ne vont pas prendre exactement la même tournure.

Quand le stress augmente les performances : le « bon stress »

Dans le premier univers, après que votre boss soit sorti de votre bureau, vous sentez monter en vous une tension intérieure. De prime abord, vous vous demandez comment vous allez pouvoir mener à bien votre tâche. Au bout d'un moment, l'angoisse se dissipe doucement et vos idées commencent à s'éclaircir. Vous sentez que vous avez des possibilités pour réaliser ce qui vous est demandé. Vous commencez par reporter toutes vos tâches du jour à plus tard. Ensuite, vous expliquez à vos collègues la situation, vous leur demandez de ne pas vous déranger jusqu'à la fin de la journée et, pour finir, vous leur indiquez que vous allez sûrement les solliciter tout au long de la journée. Une fois cela fait, vous vous mettez au travail. Vous sélectionnez ce qui, selon vous, doit absolument figurer dans le rapport et ce sur quoi vous pouvez faire l'impasse. Vous êtes tendu, c'est certain. Cependant, la pression

que vous éprouvez, bien qu'inconfortable, vous donne la sensation de vous boostez. Elle vous permet de concentrer toutes vos capacités de travail sur le défi qui vous est lancé. Tout à votre ouvrage, vous ne voyez pas le temps passé et lorsque vous regardez à nouveau l'horloge, c'est déjà le milieu de l'après-midi. Vous n'avez pas pris votre déjeuner mais ne vous sentez pas fatigué. Vous avancez et lorsque arrive l'échéance de la fin de journée, vous demandez une relecture rapide à l'un de vos collègues. Après quelques corrections, vous êtes en mesure de rendre un travail, certes imparfait, mais tout à fait correct au regard des conditions. Vous remettez à votre boss le rapport et partez en week-end l'esprit libre...

Le scénario que vous venez de vivre illustre la manière dont une réaction de stress, déclenchée à bon escient et dans des limites acceptables, vient augmenter les performances. On parle alors, en jargon scientifique d'eustress ou, dans la langue de tous les jours, de « bon stress ». Il s'agit en fait d'un stress ressenti à un niveau adapté qui permet de profiter à plein des bénéfices de la sécrétion d'adrénaline et de cortisol en ce sens qu'il galvanise et pousse à se dépasser. Il permet aussi de détecter et d'utiliser toutes les ressources internes et externes qui vont être à mobiliser. Une autre des caractéristiques de l'eustress est qu'il ne dure que le temps nécessaire. Ainsi, dans l'exemple de la réalisation de ce rapport, vous noterez qu'une fois qu'il a terminé sa mission, le personnage central rentre chez lui l'esprit libre, il ne va en aucun cas ressasser les choses tout le week-end en se demandant comment va être jugé son travail et comment il aurait pu faire mieux.

Quand le stress entrave l'action : le « mauvais » stress

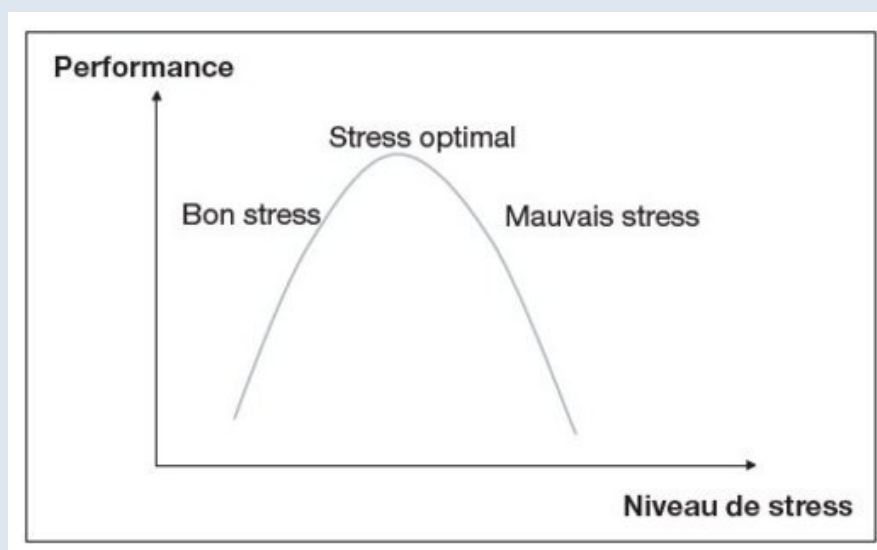
Imaginez maintenant un tout autre univers. Dans ce dernier, une fois que votre boss a quitté votre bureau, vous sentez monter en vous une tension et vous vous dites : « Un rapport de cette ampleur en aussi peu de temps, c'est impossible ! ». Une angoisse et une anxiété s'installent en votre fort intérieur et vous brouillent l'esprit. Vous vous efforcez de vous concentrer mais vous peinez à organiser votre journée. Vous ne parvenez pas, non plus, à définir ce qui doit absolument figurer dans le rapport puisque tout vous semble d'une importance capitale. Bon an, mal an, vous parvenez à mettre en forme quelques paragraphes. Vous ne cessez de regarder l'heure, ce qui, à chaque fois, fait monter encore la pression. Au moment de déjeuner, vous ne vous arrêtez pas, vous avez encore tant à faire et

Des sciences pour changer de vie

de plus, vous sentez bien que rien de ce que vous pourriez avaler ne passera. Vous vous montrez de plus en plus nerveux et envoyez même sur les roses un de vos collègues venu s'enquérir de votre situation et vous proposez son aide. Alors qu'arrive la fin de la journée, vous vous résignez à remettre à votre boss un document qui vous semble incomplet et bien en dessous de vos capacités. Vous passerez un week-end exécrable ressassant sans cesse ce que vous auriez pu mieux faire et anticipant les pires hypothèses quant à l'effet de votre production sur votre boss...

A contrario du premier scénario, ce qui se passe dans ce second univers reflète un stress trop intense qui produit exactement l'effet opposé à sa fonction initiale. Il s'agit ici d'un stress qui bloque et entrave les capacités. Les chercheurs le nomme « distress » ou encore « mauvais stress ». Une autre de ses particularités est qu'il ne cesse pas toujours lorsque le stressueur disparaît. Ainsi, dans notre exemple, une fois le rapport rendu, la personne continue de s'angoisser sur ce qu'il va advenir par la suite.

Voici, une fois n'est pas coutume, un petit schéma qui résume tout ce que vous venez d'apprendre pour le moment. Ce dernier met en exergue le lien qui existe, dit en « U inversé » entre le niveau de stress ressenti et le niveau de performance.



Quand la réaction de stress devient inadaptée

Tout comme l'illustre l'exemple de la cueillette en sous-bois, la réaction de stress a purement et simplement permis à notre espèce d'assurer sa survie dans un environnement hostile et dangereux. Ainsi, dans ce genre de contexte, il était capital pour un individu, d'être en mesure d'adopter rapidement le meilleur comportement qui soit : le combat ou la fuite. De ce fait, nous voyons bien comment **la machinerie du stress constitue, via les mécanismes d'alarme et de résistance, un appel à l'action physique.**

Dans notre société contemporaine, je suis certain qu'il ne vous aura pas échappé que la nature des dangers que nous rencontrons habituellement a bien changé. En effet, qu'on se le dise, nous ne risquons que très rarement de nous faire attaquer et dévorer par un tigre alors que nous chassons, à la supérette locale, le paquet de pâtes et le steak haché qui constitueront notre menu du lendemain. En conséquence, au-delà du fait que le stress puisse être ressenti en mode « distress » s'il est disproportionné et actionné sur une durée longue, son déclenchement s'avère dans la majorité des situations tout bonnement inutile.

Pour exemple, **lorsque vous êtes coincé dans un embouteillage alors que vous êtes en retard pour aller chercher vos enfants à l'école, que votre supérieur hiérarchique vous assène une remarque désobligeante sur votre travail ou encore que vous êtes angoissé à l'idée de prendre la parole en public, l'action de combattre ou de fuir que réclame la réaction de stress ne vous sera que de peu d'utilité.** Cela pourrait même, la plupart du temps, vous desservir et vous apporter quelques problèmes supplémentaires. Vous ne me croyez pas ? Et bien, considérez ce qui se passerait si, suite à sa remarque déplacée, vous mettiez un coup de poing à votre boss ou même que vous quittiez votre poste sur le champs, la conséquence serait sensiblement équivalente : le licenciement.

En fait, lorsque nous regardons les choses de plus près, il est possible de constater que **nous sommes toutes et tous à l'heure actuelle, à différents niveaux, engagés dans une lutte pour inhiber les réactions de stress que provoquent nos organismes tant le combat et la fuite ne sont pas envisageables. Or, ce mode de fonctionnement a une conséquence fâcheuse, il maintient activée la réaction de stress puisque la fuite ou le combat sont,**

normalement, ce qui permet le retour à la normale des taux hormonaux dans le sang (adrénaline, glucocorticoïdes...).

Dès lors, nous sommes en présence d'un cercle vicieux : un fait nous stress, nous inhibons la réaction, ce qui nous stress à nouveau, ce qui nous oblige à inhiber de plus belle... Je vous laisse poursuivre la chaîne à votre guise.

Avant de poursuivre, je vous propose de résumer un peu les choses concernant la réaction de stress :

- ✓ **Elle est naturelle.**
- ✓ **Elle est utile lorsqu'elle est mise en action à bon escient, c'est-à-dire avec une intensité adaptée et dans un temps restreint. C'est le stress adaptatif.**
- ✓ **Elle est néfaste lorsqu'elle est mise en action pour des raisons ou avec une intensité inappropriées.**
- ✓ **Elle est souvent inadaptée pour faire face aux problèmes de notre époque ce qui a pour effet de générer une escalade du stress.**

Comment la réaction de stress s'enclenche-t-elle ?

Je suis certain que personne ne tombera de sa chaise si j'annonce maintenant, sans la moindre vergogne, que nous ne demeurons pas tous égaux face au stress. En effet, si chaque être humain est « programmé » biologiquement pour réagir face aux dangers qui se dressent sur sa route, force est de constater qu'une même situation provoquera chez l'un une complète indifférence alors que chez l'autre elle sera la source d'une anxiété infinie. De la même manière, une personne pourra ressentir du stress face à un événement se produisant à une période de sa vie, et rester totalement calme face au même événement à une autre période. La raison présidant à ces faits étranges tient dans la manière dont chacune et chacun voyons le monde...

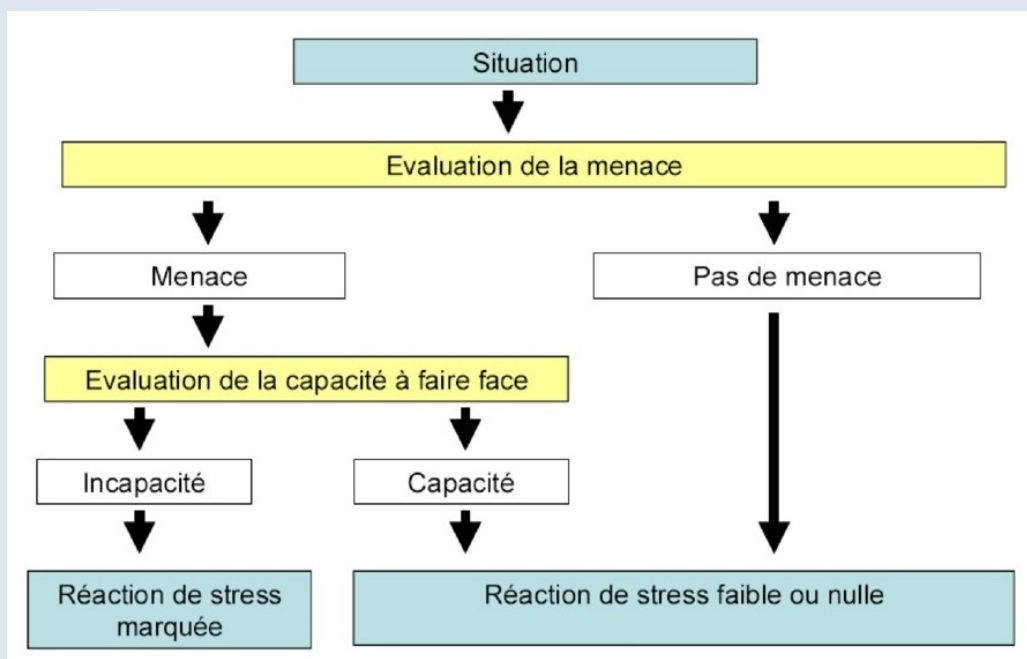
La double évaluation

A chaque fois qu'un événement se présente à nous, de quelque nature qu'il soit, un mécanisme automatique et rapide d'évaluation se met en route. Son objectif est crucial pour notre cerveau puisqu'il lui permet de décider si oui ou non, il doit déclencher une réaction de stress et avec quelle niveau d'intensité.

Pour mener à bien sa mission, notre ordinateur de bord crânien procède en deux temps :

- ✓ Il évalue d'abord le degré de menace et de risque que représente la situation pour déterminer un niveau de « menace perçue »
- ✓ Ensuite, il réalise une estimation des capacités et des ressources dont nous disposons pour faire face à ce qui se présente en définissant un niveau de « contrôle perçu ».

Comme je me sens d'humeur badine, je vous propose ci-dessous un nouveau schéma qui résume les choses :



Le stress est une affaire de représentation

A ce moment de votre lecture, peut-être vous demandez-vous sur quoi peut bien se baser la boîte à neurones qui réside dans votre tête pour définir les niveaux de « menace perçue » et de « contrôle perçu » dans une situation. Au risque de vous choquer, **je suis au regret de vous dire que cette double évaluation ne prend appui que très exceptionnellement sur une analyse fine et rationnelle de l'ensemble des tenants et des aboutissants d'un contexte donné. La cause de cela est très simple : pour être utile et efficace, il est nécessaire que la décision de stress soit prise rapidement.**

Pour vous rendre compte de cela, imaginez un instant ce qui ce serait passé, lors de la cueillette préhistorique de tout à l'heure, si au lieu d'envisager les pires hypothèses dès après l'entente de ce bruit suspect derrière lui, notre héros ait sorti de ses poches un papyrus et un stylet et se soit lancé dans un fastidieux calcul pour déterminer la probabilité exacte d'être en présence d'un prédateur. Cette manière d'agir l'aurait certainement mené à sa perte si, effectivement, un prédateur eut été présent.

Au travers de cette petite illustration qui, je l'avoue, est un peu tirée par les cheveux, je souhaite simplement attirer votre attention sur le fait que pour décider de la mise en action des mécanismes du stress, le cerveau va sélectionner les informations qui lui semblent les plus importantes dans la situation pour les analyser en se référant à ce qu'il a sous la main : les représentations. **En psychologie, une représentation est l'ensemble organisé des informations, des croyances et des opinions que vous avez à propos d'un objet donné.**

Pour vous donner une idée de ce qu'est concrètement une représentation, je vous invite maintenant à une ballade en forêt. Imaginez que vous êtes en train de marcher dans la quiétude forestière quand, soudainement, un chien de corpulence imposante et apparemment seul, pointe sa truffe. Comment réagissez-vous ?

Des sciences pour changer de vie

Bien entendu, il y a plusieurs possibilités. En voici 2 :

- ✓ Vous vous mettez à stresser et chercher à fuir. En effet, dans votre enfance, un chien vous a fait peur et/ou vous a mordu alors que vous rentriez de l'école. Votre représentation du chien pourrait ressembler à : « Je n'aime pas les chiens, ils sont dangereux et peuvent m'attaquer, il faut s'éloigner d'eux... »
- ✓ Vous ressentez de l'enthousiasme car vous avez grandi dans une maison en compagnie de plusieurs canidés. Votre représentation du chien pourrait ressembler à « J'aime les chiens, ils apprécient la compagnie des hommes, je peux m'approcher d'eux... »

Dans cet exemple, il est possible de voir de quelle manière la réaction de stress s'enclenche ou non selon la représentation des chiens que vous avez. Dès lors, il est possible de dire que ce n'est pas le chien qui engendre le stress mais bien la représentation du chien que nous avons en mémoire. Autrement, dit **ce n'est pas la réalité qui est source de stress mais la manière dont nous la percevons.**

Les représentations sont entièrement subjectives et se construisent en lien avec notre personnalité, nos expériences passées et les souvenirs que nous avons gardés. Finalement, il est possible de dire que **les représentations sont comme des filtres que nous posons sur la réalité dans le but de l'analyser et d'y réagir rapidement de manière à assurer notre survie.** Et pour que cela soit efficace, il est essentiel que nous ayons, en stock, des représentations sur tout ce qui nous entoure et sur nous-même.

Quel est votre niveau de stress ?

Le questionnaire³ ci-dessous recense les tendances avec lesquelles chacun de nous ressentons et évaluons le stress en général.

Pour le remplir, répondez aux questions en vous référant à ce que vous avez vécu dans le mois qui vient de s'écouler. Répondez assez vite et spontanément en entourant la case qui correspond le mieux à votre expérience.

3 Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1994). Perceived stress scale. *Measuring stress: A guide for health and social scientists*, 10.

Des sciences pour changer de vie

Au cours du dernier mois, combien de fois...	Jamais	Presque jamais	Parfois	Assez souvent	Souvent
Avez-vous été dérangé par un événement inattendu ?	1	2	3	4	5
Vous a-t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie ?	1	2	3	4	5
Vous êtes-vous senti(e) nerveux(se) ou stressé(e) ?	1	2	3	4	5
Avez-vous affronté avec succès les petits problèmes et ennuis quotidiens ?	5	4	3	2	1
Avez-vous senti que vous faisiez face efficacement aux changements importants de votre vie ?	5	4	3	2	1
Vous êtes-vous senti(e) confiant(e) dans vos capacités à prendre en main vos problèmes personnels ?	5	4	3	2	1
Avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ?	5	4	3	2	1
Avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire ?	1	2	3	4	5
Avez-vous été capable de maîtriser votre énervement ?	5	4	3	2	1
Avez-vous senti que vous dominiez la situation ?	5	4	3	2	1
Vous êtes-vous senti(e) irrité(e) parce que les événements échappaient à votre contrôle ?	1	2	3	4	5
Vous êtes-vous surpris à des choses que vous deviez mener à bien ?	1	2	3	4	5
Avez-vous été capable de contrôler la façon dont vous passer votre temps ?	5	4	3	2	1
Avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à tel point que vous ne pouviez les contrôler ?	1	2	3	4	5

Faites le total de vos points. **Si votre score est inférieur à 25 vous êtes probablement à un niveau de stress assez faible. En revanche, si votre score dépasse les 50 c'est qu'il témoigne d'un niveau élevé de stress.**

Si jamais vous êtes dans le deuxième cas de figure, ne désespérez pas ! Vous trouverez dans la suite de ce guide des clés pour vous aider à avancer...

Le stress chronique et ses conséquences

La phase d'épuisement

Lorsque la réaction de stress s'enclenche trop fréquemment, trop intensément et/ou trop longuement, le terme de « stress chronique » est utilisé. Ce dernier est caractérisé par un fonctionnement constant en « sur-régime » du métabolisme ayant pour conséquence potentielle une dégradation de la santé physique et mentale. En fait, dans cette situation votre corps produit en permanence les hormones du stress que nous avons vu précédemment (adrénaline, cortisol...). Pour illustrer le propos, **c'est un peu comme si vous conduisiez votre voiture en gardant en constamment, la pédale de l'accélérateur au plancher et ce indépendamment des conditions de circulation. Vous vous doutez bien que, outre le fait de consommer plus de carburant, cette attitude aura toutes les chances de vous mener, tôt ou tard, à l'accident.**

Transposée au niveau de l'organisme humain, cette sur-sollicitation conduit à ce que les hommes et femmes de science nomment « la phase d'épuisement » dont il est possible de repérer les prémices par l'apparition, entre autres, de symptômes touchant 3 champs :

1. **Le champ physique** avec des troubles du sommeil, de la digestion, de l'appétit ou encore l'apparition de douleurs
2. **Le champ émotionnel** avec la présence d'une nervosité accrue, d'une anxiété voire d'une tristesse permanente.
3. **Le champ intellectuel** par des difficultés de concentration, de prise de décisions et d'initiatives.

Malheureusement, et contrairement à ce que l'on pourrait penser intuitivement, les personnes qui en sont à ce stade de l'épuisement n'en prennent souvent conscience que trop tard.

Plusieurs raisons peuvent présider à cela, en voici quelques-unes :

- ✓ **L'installation très progressive des symptômes du stress chronique qui engendre souvent une sorte d'habitude.**
- ✓ **Des symptômes qui peuvent être attribués à d'autres pathologies.**
- ✓ **Un mode de vie « accéléré » qui est installé depuis tellement d'années qu'il finit par prendre tous les aspects de la normalité.**

Lorsque le stress détraque le corps

Le stress chronique est un phénomène d'une extrême complexité qui peut engendrer un nombre important d'effets physiques. Je vous propose, à la suite, une petite liste non-exhaustive des conséquences du stress sur la santé du corps :

- ✓ Une augmentation significative du risque de développer :
 - Une affection cardiovasculaire
 - De l'hypertension
 - Du diabète (par l'augmentation de la glycémie dans le sang liée à la présence de cortisol)
 - Du cholestérol
- ✓ Une accélération du vieillissement lié au stress oxydatif
- ✓ Une baisse de la fonction immunitaire (le cortisol réduit les capacités de nos cellules immunitaires). Il est prouvé que les personnes stressées sont plus sujettes au rhume, par exemple.
- ✓ Un déficit nutritionnel (lié à l'accélération du métabolisme qui consomme plus rapidement les nutriments)

Des sciences pour changer de vie

- ✓ Une augmentation des comportements dits de « compensation » qui sont eux-mêmes des facteurs de risque de maladies. Parmi eux on retrouve notamment :
 - Le tabagisme
 - La consommation d'alcool
 - La sur-alimentation
- ✓ L'exacerbation de certaines pathologies telles que :
 - Les affections cutanées (eczéma, psoriasis...)
 - L'asthme
 - La migraine
 - La fibromyalgie
- ✓ Une augmentation du risque d'infertilité

Lorsque le stress détraque la tête

Les réactions chimiques et biologiques liées à la réaction normale de stress se traduisent psychologiquement par une modification de l'état émotionnel. Ainsi, il est tout à fait normal de ressentir de l'anxiété, de l'abattement ou encore de la colère en période de stress.

Néanmoins, à l'instar de ce qui se passe sur le plan somatique, **dès lors que le stress prend une forme chronique, il est fréquent de voir apparaître ce que les psychologues appellent des troubles psychologiques.**

Quand l'anxiété devient trop forte

Comme nous l'avons déjà vu, dans certaines circonstances de la vie (examen, entretien d'embauche, attente de résultats médicaux, mariage, divorce...), il est tout à fait normal de ressentir de l'anxiété. Celle-ci, bien qu'inconfortable, permet d'installer un état d'hypervigilance qui pousse l'individu à analyser, dans les moindres détails, une situation qu'il perçoit comme dangereuse ou à enjeu. Cette anxiété, que l'on pourrait dire adaptative, augmente les chances de trouver la ou les solutions adéquates à la problématique rencontrée.

Toutefois, **il arrive que l'anxiété acquière un caractère pathologique quand :**

- ✓ **Elle ne disparaît pas dès lors que la situation préoccupante est résolue**
- ✓ **Elle apparaît sans raison particulière et reste présente continuellement**
- ✓ **Elle génère un niveau de détresse psychologique tel que les activités de la vie quotidiennes sont perturbées voire impossibles**

Lorsque cela se produit, on parle alors de généralisation de l'anxiété. Dans ces conditions, la personne touchée se montrera inquiète en permanence. Elle sera constamment sur le qui-vive s'attendant à chaque instant à ce que le pire lui arrive. Elle ressentira un niveau d'angoisse surévalué au regard de l'importance des événements. Ainsi, elle pourra par exemple, craindre d'avoir un accident de la route à chaque fois qu'elle est amenée à prendre sa voiture. Et enfin, même consciente du caractère exagéré de sa réaction, elle aura les plus grandes difficultés à se maîtriser et à changer son comportement. Dans les cas les plus sévères, la personne pourra développer :

- ✓ **Des crises de panique ou d'angoisse**, c'est-à-dire la survenue, sans raisons apparentes, de sensations physiques très pénibles comme de ne plus être en mesure de respirer, d'être sur le point de s'évanouir, de sentir que son cœur va lâcher ou encore que la mort est imminente. Je vous laisse apprécier le caractère traumatisant de telles sensations et ressentis.

Des sciences pour changer de vie

- ✓ **De l'anxiété sociale** qui est une peur excessive associée à des activités réalisées en présence d'autrui (et il y en a quelques-unes tout de même...). Dans ce cas, la personne sera totalement préoccupée par les jugements potentiels que les autres pourraient émettre sur elle. Par conséquent, elle craindra d'être observée, humiliée voire rejetée. L'anxiété sociale peut se manifester sous la forme d'une peur excessive de prendre la parole face aux autres ou encore par l'impossibilité de manger en public.
- ✓ **Des phobies** qui poussent la personne à mettre en place divers stratagèmes pour ne pas être en contact avec le ou les objets de leur anxiété.

Outre ces manifestations, **l'anxiété généralisée est aussi associée à d'autres signes physiques tels qu'une tension corporelle excessive (pressions dans les épaules, les mâchoires, le dos, les poings...), une sensation de boule dans la gorge et d'oppression thoracique ou encore des difficultés à déglutir. Des troubles du sommeil et de la concentration sont également fréquents.**

Quand la dépression guette

Les états dépressifs comptent parmi les conséquences les plus avancées du stress chronique. Ainsi, la sursollicitation, sur un temps long, des ressources physiques et psychologiques d'une personne conduit, si rien n'est mis en place, à différents types de manifestations :

- ✓ **Une tristesse permanente** ou très fréquente pouvant générer des crises de larmes
- ✓ **Un pessimisme excessif**
- ✓ **Un sentiment de culpabilité ou d'échec** avec une diminution de l'estime de soi
- ✓ **Une perte d'intérêt pour les activités de la vie.** Il est à noter que la personne peut continuer à fonctionner par habitude en ne ressentant plus ni plaisir, ni joie.
- ✓ **Un sentiment de vivre la vie au ralenti** allié à une impression que toute activité nécessite un effort considérable. Dès lors, s'habiller, manger, parler peuvent constituer des actions insurmontables.

Des sciences pour changer de vie

- ✓ **Des troubles de l'appétit** (hausse ou baisse) **et du sommeil** (insomnie ou hypersomnie)
- ✓ **Et même, dans certaines cas des pensées suicidaires**

Et vous, où en êtes-vous concernant l'anxiété et la dépression ?

Le questionnaire⁴ ci-dessous a été réalisé pour vous permettre de mieux vous connaître et d'identifier avec plus de lucidité ce que vous vivez sur le plan émotionnel.

Lisez chacune des quatorze questions et entourez la réponse qui vous semble la plus adaptée en fonction de ce que vous avez vécu au cours de la semaine qui vient de se passer.

4 Snaith, R. P., & Zigmond, A. S. (2000). Hospital anxiety and depression scale (HADS). *Handbook of psychiatric measures*. Washington, DC: American Psychiatric Association, 547-548.

1. Je me sens tendu ou énervé

- (3) La plupart du temps
- (2) Souvent
- (1) De temps en temps
- (0) Jamais

2. Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois

- (0) Oui, tout autant
 - (1) Pas autant
 - (2) Un peu seulement
 - (3) Presque plus
3. J'ai une sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver
- (3) Oui, très nettement
 - (2) Oui, mais ce n'est pas trop grave
 - (1) Un peu mais cela ne m'inquiète pas
 - (0) Pas du tout

4. Je ris facilement et vois le bon côté des choses

- (0) Autant que par le passé
- (1) Pas autant qu'avant
- (2) Vraiment moins qu'avant
- (3) Plus du tout

5. Je me fais du souci

- (3) Très souvent
- (2) Assez souvent
- (1) Occasionnellement
- (0) Très occasionnellement

6. Je suis de bonne humeur

- (3) Jamais
- (2) Rarement
- (1) Assez souvent
- (0) La plupart du temps

7. Je peux rester tranquillement à ne rien faire et me sentir décontracté

- (0) Oui, quoi qu'il arrive
- (1) Oui, en général
- (2) Rarement
- (3) Jamais

8. J'ai l'impression de fonctionner au ralenti

- (3) Presque toujours
- (2) Très souvent
- (1) Parfois
- (0) Jamais

9. J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué

- (0) Jamais
- (1) Parfois
- (2) Assez souvent
- (3) Très souvent

10. Je ne m'intéresse plus à mon apparence

- (3) Plus du tout
- (2) Je n'y accorde pas autant d'attention que je ne le devrais
- (1) Il se peut que je n'y fasse plus autant attention
- (0) J'y prête autant d'attention que par le passé

11. J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place

- (3) Oui, c'est tout à fait le cas
- (2) Un peu
- (1) Pas tellement
- (0) Pas du tout

12. Je me réjouis d'avance à l'idée de faire certaines choses

- (0) Autant qu'avant
- (1) Un peu moins qu'avant
- (2) Bien moins qu'avant
- (3) Presque jamais

13. J'éprouve des sensations soudaines de panique

- (3) Vraiment souvent
- (2) Assez souvent
- (1) Pas très souvent
- (0) Jamais

14. Je peux prendre plaisir à un bon livre où à un bon film

- (0) Souvent
- (1) Parfois
- (2) Rarement
- (3) Très rarement

Des sciences pour changer de vie

Vous avez à calculer à la fois votre score d'anxiété et votre score de dépression. Pour ce faire, procédez comme suit :

- Pour le score d'anxiété, additionnez les notes attribuées aux réponses des questions 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13
- Pour le score de dépression, additionnez les notes attribuées aux réponses des questions 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14

Pour chacun des scores :

- Note inférieure à 4 = Pas de problème émotionnel particulier
- Note comprise entre 4 et 8 = Votre niveau d'anxiété et/ou de dépression est acceptable
- Note comprise entre 8 et 12 : Vous vous trouvez dans d'importantes turbulences émotionnelles
- Note supérieure à 12 = Vous avez sans doute un trouble anxieux ou dépressif

Des clés pour maîtriser le stress et l'anxiété

Il convient de garder à l'esprit que, comme je l'ai mentionné à différentes reprises dans ce document, **la réaction de stress est naturelle et utile dans bien des aspects de la vie. Ainsi, viser sa suppression pure et simple est à la fois impossible, potentiellement contre-productif, voire même dangereux.**

En effet, sans stress, d'une part vous ne seriez pas en capacité de réagir à une situation mettant en jeu votre survie physique. Je suis certain que votre objectif n'est en aucun cas de rester planté au milieu de la route alors qu'un poids lourd arrive. **D'autre part, l'éradication du stress de votre quotidien vous conduirait inévitablement à rester au lit toute la journée et/ou à ne pas être en mesure de mobiliser vos ressources pour les événements importants de votre vie.** Ainsi, j'imagine que vous n'avez pas non plus envie d'éradiquer de votre vie cette sorte d'excitation qui se produit juste avant que vous ne fassiez quelque chose qui compte.

Au regard de ces quelques éléments, je tiens à vous préciser que **le but des méthodes et techniques que je présente à la suite est de vous permettre de lutter contre les désagréments du stress chronique** (épuisement physique, dégradation de la santé, usure mentale, anxiété, inquiétude, rumination...) **tout en conservant, intact, tous les bienfaits de cette merveilleuse fonction que représente le stress.**

Clé n°1 : Relaxez votre corps

Nous l'avons vu, à partir du moment où la réaction de stress s'enclenche, le premier phénomène qui se produit est de nature physiologique, et, sous l'effet de l'adrénaline et d'autres hormones, le cœur s'emballé, la respiration s'accélère, la pression sanguine monte et des tensions musculaires s'installent. En somme, notre corps prépare le combat ou la fuite. Pour autant, dans notre quotidien moderne, la majeure partie des situations stressantes que nous rencontrons ne peuvent être résolues par le combat ou la fuite. Et pourtant, c'est cela que réclame de toutes ses forces le corps pour rétablir enfin l'équilibre intérieur.

Si, à première vue, cela ressemble à un cycle dont on ne peut sortir, **il existe néanmoins une manière de briser le phénomène : « La réponse de relaxation ».** Cette dernière est **l'exacte opposé de la réaction de stress puisqu'elle génère, par exemple, un abaissement des fréquences cardiaque et respiratoire ainsi qu'une détente des muscles.** Le seul petit hic, mais qui peut-être rapidement levé, tient dans le fait que si la réaction de stress est innée, la réponse de relaxation, elle, nécessite un apprentissage.

La relaxation existe sous de multiples formes et peut être pratiquée par tout le monde à l'exception des très jeunes enfants qui n'ont pas encore les capacités de concentration nécessaires. **Quelle que soit la méthode utilisée, pour être efficace le relaxation doit être réalisée sur une longue période de temps à raison de 2 à 3 fois par jour au minimum.**

Même si je sais que cela peut paraître fastidieux, je peux vous dire que cela produit des effets tout juste inimaginables. Alors, avez-vous envie de vous offrir la possibilité de vous relaxer ? Si oui, les protocoles qui suivent sont faits pour vous.

Le training autogène de Schultz⁵

Cette première méthode vise à obtenir la réponse de relaxation en passant par l'imagerie mentale, autrement dit, en vous appuyant sur votre imagination. L'idée principale est de vous imaginer que vos muscles éprouvent des sensations spécifiques en lien avec la détente.

Le protocole

1. **Installez-vous confortablement** soit en position assise soit en position allongée dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé. Il est important que quel que soit votre choix votre tête soit maintenue.
2. **Imaginez que vous enlevez de votre visage le « masque de tension » qui s'y est installé.** Sentez comme vos muscles se détendent. Laissez vos paupières se fermer, votre bouche s'entrouvrir et votre mâchoire se relâcher. Votre langue touche la gencive supérieure à l'avant de votre bouche (prononcez silencieusement « d » ou « t »).
3. **Commencez un cycle de respiration profonde sans forcer les choses.** Respirez avec le ventre, sentez-le se remplir doucement d'air lorsque vous inspirez et se vider délicatement à l'expiration. L'idée est que vous preniez deux fois plus de temps pour l'expiration par rapport à l'inspiration. Par exemple, inspirez en comptant 1, 2 puis expirez en comptant 1, 2, 3, 4... A chaque respiration augmentez la durée jusqu'à avoir une inspiration de 6 temps et une expiration de 12 temps.
4. **Installez une sensation de lourdeur dans vos membres.** Vous pouvez, par exemple, commencez par votre bras droit. Pour ce faire, répétez-vous mentalement les formules suivantes en vous imaginant l'installation des sensations de lourdeur :
 - x Mon bras droit devient mou et lourd (6 à 8 fois)
 - x Mon bras droit devient de plus en plus lourd (6 à 8 fois)
 - x Mon bras droit est tout à fait lourd (6 à 8 fois)

5 Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) est un médecin psychiatre allemand.

x Je suis tout à fait calme (1 fois)

5. **Installez une sensation de chaleur dans vos membres.** De la même manière que dans l'étape 4), répétez-vous mentalement les formulations suivantes en vous imaginant l'installation de sensations de chaleur :

x Mon bras droit devient chaud (6 à 8 fois)

x Mon bras droit devient de plus en plus chaud (6 à 8 fois)

x Mon bras droit devient complètement chaud (6 à 8 fois)

x Je me sens tout à fait calme (1 fois)

⇒ Dans les étapes 4) et 5) vous pouvez vous aider en vous rappelant des moments où vous avez senti que vos membres étaient lourd et chaud. Je vous invite également à répéter les phases avec les mains, les pieds, les jambes, le dos...

6. **Contrôlez votre respiration.** Répétez à la suite les formules suivantes en y associant les sensations :

x Mes bras et mes jambes deviennent lourds et chauds (1 à 2 fois)

x Mes bras et mes jambes deviennent de plus en plus lourds et chauds (1 à 2 fois)

x Mes bras et mes jambes deviennent complètement lourds et chauds (1 à 2 fois)

x Mon cœur bat calme et régulier (1 à 2 fois)

x Je me sens tout à fait calme (1 fois)

x Ma respiration est tout à fait calme (1 à 2 fois)

x Je me sens tout à fait calme (1 fois)

7. **Terminez la séance en douceur.** Ouvrez les yeux tranquillement et commencez à bouger peu à peu. Étirez-vous, faites jouer vos articulations, abandonnez la sensation de pesanteur et de chaleur et reprenez votre activité.

Cet exercice de relaxation peut durer le temps que vous voulez. Je vous conseille d'y consacrer entre 7 et 15 minutes, une à deux fois par jour.

La relaxation musculaire de Jacobson⁶

Cette deuxième approche de la relaxation est simplement musculaire. Elle convient tout particulièrement aux personnes qui ont des difficultés à se détendre et pour qui l'idée de rester immobile est tout simplement inenvisageable.

Le protocole

1. **Installez-vous confortablement en position assise** dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé.
2. **Fermez les yeux et respirez calmement** sans forcer les choses.
3. **Contractez fortement un groupe de muscles** et concentrez-vous sur les sensations de tension que cela provoque.
4. **Détendez progressivement ce groupe de muscles** en vous concentrant sur les sensations de détente et en allant, séance après séance, vers une détente plus grande.
5. **Faites une expiration profonde** lors de la phase de détente.

⇒ Je vous conseille de pratiquer ce protocole entre 10 et 20 minutes de une à deux fois par jour.

6 Edmund Jacobson (1888 – 1983) est un médecin américain.

Des sciences pour changer de vie

⇒ Voici quelques exemples possibles concernant les groupes de muscles :

- x Contractez le pied en recourbant les orteils (vers le bas). Comptez jusqu'à 5. Relâchez votre muscle. Refaites l'exercice 3 fois puis faites l'autre pied.
- x Soulevez votre jambe droite à partir du genou. Comptez jusqu'à 5. Laissez-la tomber. Refaites l'exercice 3 fois puis faites l'autre jambe.
- x Poussez la jambe (l'arrière de la cuisse) vers le sol. Comptez jusqu'à 5 et relâchez. Refaites l'exercice 3 fois puis faites l'autre jambe
- x Serrez le poing et comptez jusqu'à 5. Desserrez-le. Refaites l'exercice 3 fois puis faites l'autre main.
- x Pliez votre bras pour contracter les muscles des biceps, comptez jusqu'à 5 et relâchez. Refaites l'exercice 3 fois puis faites l'autre bras.
- x Soulevez les sourcils vers le haut, plissez les sourcils et relâchez. Refaites l'exercice 3 fois.
- x Fermez les yeux le plus fort que vous le pouvez, comptez jusqu'à 5 et ouvrez-les. Refaites l'exercice 3 fois.
- x Serrez les dents et la mâchoire, comptez jusqu'à 5 et relâchez. Refaites l'exercice 3 fois.

La mini-relaxation

Comme son nom le laisse supposer, la **mini-relaxation est forme très brève de relaxation puisqu'elle dépasse rarement la minute**. Pour la pratiquer, vous n'aurez besoin de rien en particulier même pas de calme. Par conséquent, vous pouvez vous y adonner à votre bureau, dans un embouteillage ou encore dans une réunion.

Pour la pratiquer, c'est simple :

Assis ou debout portez votre attention du votre respiration et diminuez sa fréquence. Dans le même temps, détendez les muscles de votre corps (pieds, mollets, jambes, bassin, dos, ventre, bras, mains, doigts, épaules, mâchoires, front)

Le plus complexe dans cette méthode est de juste d'y penser. Pour la rendre automatique voici 2 possibilités :

- ✓ Mettez une pastille de couleur ou un post-it sur un objet ou à un endroit où vous posez régulièrement les yeux dans la journée (PC, téléphone, tableau de bord de votre voiture...)
- ✓ Associez la mini-relaxation à quelque chose que vous pratiquez plusieurs fois dans une journée (téléphoner, conduire, manger, aller aux toilettes, se brosser les dents...)

Clé n°2 : Remettez en cause vos représentations

Nous en avons parlé tout à l'heure avec l'exemple du chien dans la forêt, ce n'est pas la réalité qui déclenche le stress mais la représentation que nous nous en faisons. Ainsi, **une autre possibilité pour maîtriser le stress et l'anxiété est de faire la peau à vos représentations toxiques.** Pour ce faire, que je vous recommande de suivre les étapes qui suivent.

Étape 1 : Prenez conscience de votre discours intérieur

Il s'agit de **repérer les pensées qui vous traversent l'esprit lorsque vous vivez une situation stressante.** Dans cette optique, je vous invite à remplir le tableau ci-dessous.

Situation objective	Pensées	Émotions
<i>Dans cette colonne vous décrierez objectivement la situation stressante. Où ? Avec qui ? Quels ont été les comportements et les faits ?</i>	<i>Dans cette colonne vous décrierez les pensées qui sont passées dans votre tête au moment où la situation s'est produite.</i>	<i>Dans cette colonne vous indiquerez les émotions que vous avez ressenties au moment où la situation s'est produite. Vous noterez également leur niveau d'intensité sur une échelle de 0 à 10. 0 étant un niveau nul et 10 le niveau maximum que vous pouvez ressentir.</i>
Exemple : Je n'ai pas réussi à terminer le travail que j'avais à faire dans la journée	Exemple : Je suis un bon à rien. Je vais probablement me faire renvoyer.	Exemple : Abattement (7) et tristesse (4)

Étape 2 : Repérez les erreurs de logique qui se cache dans vos pensées

Il est maintenant démontré que **les personnes qui éprouvent un haut niveau de stress ont très souvent recours à des manières « erronées » de penser**. Les psychologues appellent cela des erreurs de logique. Avant que je ne vous en présente les principales dans l'optique que vous soyez en mesure de les repérer dans vos propres pensées, je tiens à vous préciser que ces erreurs ont à la base une utilité. En effet, elles permettent au cerveau de se simplifier la vie en facilitant l'analyse de la réalité.

- ✓ **L'inférence arbitraire** : Elle consiste à tirer des conclusions sans preuve. Ainsi, votre conjoint ou conjointe vous annonce qu'il ou elle a besoin de vous parler et vous en déduisez qu'il ou elle souhaite vous quitter.
- ✓ **L'abstraction sélective** : Elle se produit lorsque l'on se concentre sur un seul des éléments d'une situation sans prêter attention aux autres. Par exemple, vous réalisez un exposé oral et vous vous focalisez sur la personne qui baille ou joue sur son téléphone et n'apercevez pas les 30 autres personnes qui prennent des notes.
- ✓ **La généralisation** : Il s'agit de la tendance que nous avons parfois à tirer une conclusion globale sur la base d'un seul événement. Un classique de la généralisation peut se produire lorsque vous échouez à quelque chose et que vous vous dîtes : « Je rate tout ce que j'entreprends ! ». Oubliant de ce fait, toutes les choses que vous avez déjà réussi.
- ✓ **La personnalisation** : Elle renvoie à une manière d'analyser ce qui arrive en surévaluant le lien qui existe entre un événement et soi-même. Par exemple, vous êtes en vacances avec votre conjoint et vous organisez une sortie. Malheureusement, le temps n'est pas de la partie et ce qui devait être un moment agréable se transforme en calvaire. Et là vous vous dîtes « C'est de ma faute si la ballade s'est mal passée ».
- ✓ **Le raisonnement en tout ou rien** : Comme son nom l'indique c'est une manière de percevoir le monde sans nuances. Cela se produit par exemple, lorsque vous vous dîtes « Si je ne réussis pas parfaitement, c'est que je suis complètement nul ».

Étape 3 : Discutez vos pensées

Après que vous ayez repéré vos pensées sources de stress et pris conscience des erreurs de logique, l'étape suivante va consister en la modification progressive de vos pensées.

Une technique très efficace pour réaliser cela est d'imaginer que les pensées que vous avez sont celles d'un(e) de vos ami(e) avec qui vous seriez entrain de discuter le point de vue en lui posant 3 questions :

- ✓ **Quelles sont les preuves en faveur de cette manière de penser ?**
- ✓ **N'y-t-il pas d'autres manières d'expliquer les faits ?**
- ✓ **Si c'est exact, est-ce grave ?**

Voyons ensemble ce que cela peut donner. Pour ce faire, imaginez que votre patron vous fasse une remarque sur un travail que vous venez de réaliser. La pensée que vous avez repérer est : « Mon travail n'est pas parfait et mon patron est déçu, je peux toujours courir pour obtenir cette promotion que j'espérais ! ». Placez maintenant cette pensée dans la bouche d'un(e) de vos ami(e) et démarrer le dialogue :

- *Quelles sont les preuves en faveur de cette manière de penser ?*

- *Eh bien, j'imagine que mon patron n'est pas complètement satisfait étant donné qu'il m'a fait cette remarque. Pour autant, il ne me l'a pas dit directement donc je ne sais pas exactement ce qu'il en est.*

- *N'y-t-il pas d'autres manières de voir les choses ?*

- *Mon patron est un perfectionniste et en plus il a du mal à dire ce qu'il apprécie dans le travail des autres. Donc... peut-être que s'il ne m'a fait qu'une remarque c'est qu'il n'a presque rien trouvé à redire. Si ça se tombe, il est globalement content de ma production...*

- *Et si ton patron est déçu, est-ce si grave ?*

- *Je ne sais pas. J'ai vraiment envie de cette promotion mais je peux aussi vivre sans...*

Étape 4 : Planter de nouvelles pensées

La dernière étape consiste à **rechercher une nouvelle pensée plus rationnelle et plus utile qui viendra remplacer la pensée toxique initiale** en prenant en compte, bien entendu, la discussion que vous venez de mener avec vous-même.

Pour concrétiser ce travail, voici deux nouvelles questions :

- ✓ **Qu'est-ce que j'aimerais penser de plus rationnel et de plus utile à la place ?**
- ✓ **Quelles sont les conséquences de cette nouvelle pensée ?**

Pour faire suite à la remarque de votre patron, cela pourrait donner quelque chose du genre :

- J'aimerais me dire que mon patron a pris mon travail en considération puisqu'il a pris le temps de me faire cette remarque. Cela m'amène à me sentir plus serein.

Clé n°3 : Boostez votre résistance au stress

La réaction de stress génère une modification de l'équilibre hormonal du corps dans le but de le préparer à l'action physique. Nous l'avons vu, lorsque cet état de fait reste présent trop longtemps et que donc, le stress prend une forme chronique, cela a pour effet d'user l'organisme. Pour le dire autrement, c'est un peu comme si notre symphonie chimique interne devenait cacophonique. Or, la science nous montre le rôle primordial de 5 dimensions dans la gestion du stress puisqu'elles ont le pouvoir intrinsèque de réaccorder notre orchestre intérieur.

Prenez soin de votre sommeil

Il est commun de dire que le sommeil est un bien précieux. Et bien, c'est le cas. En effet, il permet un rééquilibrage hormonal et favorise la vigilance, la motivation et la bonne humeur, ce qui, vous en conviendrez sont de bons antidotes au stress.

Pour bien dormir, voici quelques astuces :

- ✓ **Couchez-vous au maximum à des horaires réguliers** pour disposer d'une horloge biologique réglée au cordeau.
- ✓ **Arrêtez vos activités sur écran 1h30 avant d'aller au lit**

Des sciences pour changer de vie

- ✓ **Arrêtez le café.** Il est prouvé que la caféine, même consommée le matin a des effets sur la qualité du sommeil.
- ✓ **Contrôlez la température de votre chambre afin qu'elle soit située dans la fourchette de 16 à 20°C.** Cela permet à votre corps d'assurer son processus de refroidissement naturel lié au sommeil.
- ✓ **Faites l'obscurité totale dans votre chambre.** Inutile d'essayer d'abuser votre corps car même votre peau possède des capteurs sensibles à la lumière.
- ✓ **Évitez de faire du sport 2 à 3 heures avant le coucher.**

Bougez

Il est maintenant de notoriété publique que l'activité physique est bonne pour la santé. C'est aussi le pire ennemi du stress puisqu'il permet :

- ✓ **D'améliorer l'humeur**
- ✓ **De réduire l'anxiété, la dépression et la colère. Il est à noter qu'une seule séance de sport équivaut à la prise d'un anxiolytique.**
- ✓ **D'améliorer la confiance en soi**
- ✓ **De provoquer la réponse de relaxation**

Pour bénéficier à plein des bénéfices de l'activité physique sur un plan biochimique, **l'essentiel est d'avoir une pratique régulière qui, même si elle est limitée en temps et en intensité, aura plus d'effets qu'une grande session une fois de temps en temps.** Dès lors, même une petite marche journalière d'une dizaine de minutes sera un meilleur antistress qu'un footing d'une heure hebdomadaire.

Prenez soin de votre alimentation

Tout ce que nous mangeons influence directement notre chimie interne. En effet, les substances contenues dans nos aliments servent de base à la production, par exemple, de nos hormones. Dès lors, si votre alimentation est déséquilibrée et pleine d'éléments chimiques artificiels, vous ne permettez pas à votre corps de fonctionner au mieux de ses capacités.

Des sciences pour changer de vie

Bien entendu, je ne suis pas nutritionniste et en matière d'alimentation je considère que chacun doit trouver ce qui lui correspond le mieux. Néanmoins, je propose à votre lecture quelques points qui me semblent intéressants à considérer :

- ✓ **Ajouter des aliments sains à votre alimentation plutôt que de tenter de retirer certains aliments mauvais pour la santé (cela se fera avec le temps).** Je ne prends pas trop de risque en vous disant que rien n'est plus adapté pour notre corps que les fruits et les légumes.
- ✓ **Emporter des fruits frais sur votre lieu de travail** pour éviter la tentation d'aliments plus caloriques et moins sains.
- ✓ **Privilégiez les aliments biologiques.** Vous éviterez ainsi de manger des pesticides et autres joyusetés qui viendraient perturber votre subtil équilibre chimique interne.

Prenez l'air

Notre vie moderne nous pousse à vivre dans des boîtes : la maison, la voiture, le bureau, le supermarché, le cinéma... Pourtant, **la science nous montre que le contact avec la nature est une chose extrêmement bénéfique notamment en matière de stress, et pour cause, il permet de diminuer le taux de cortisol dans le sang, le rythme cardiaque et la tension artérielle.** Voici quelques conseils pour profiter au mieux du grand air :

- ✓ **Exposez-vous à la lumière du soleil dans la journée de préférence tôt le matin entre 6h et 8h30.**
- ✓ **Sortez régulièrement dans la journée pour prendre des bains de lumière solaire (au moins 10 minutes à chaque fois).**
- ✓ **Fréquentez, le plus souvent possible, un lieu naturel dans lequel vous vous sentez bien.**

Générez des émotions positives

Les émotions positives telles que la joie ou la gratitude sont biologiquement incompatibles avec l'état de stress chronique. Par conséquent, il peut être de bon aloi de rechercher une humeur joyeuse pour se protéger du stress.

Mais... je sais ce que vous vous dites : « C'est bien gentil tout ça mais les émotions ça ne se commande pas comme ça ! ». Et bien, sachez que cela n'est pas totalement vrai puisqu'il est maintenant démontré la possibilité de modifier ses émotions et son humeur en réalisant des exercices particuliers.

- ✓ **Tenez un journal de gratitude.** Prenez quelques minutes, chaque soir, juste avant de vous endormir pour noter dans un petit carnet les 3 choses qui se sont passées dans votre journée et pour lesquelles vous ressentez de la reconnaissance. Pour plus de détails, vous êtes libre d'aller lire [un article](#) de mon blog qui décrit le protocole à suivre.
- ✓ **Célébrez vos réussites et vos succès.** Aujourd'hui, beaucoup d'entre nous sont pris dans la spirale infernale du perfectionnisme. De ce fait, nos succès quotidiens sont le plus souvent un prétexte à fixer la barre plus haute plutôt qu'à se fendre une petite fiesta. Sortez du cercle vicieux et prévoyez donc une récompense que vous vous attribuerez à chaque fois que vous aurez atteint une étape ou un but que vous vous étiez fixé. Vous en conviendrez, il y a pire comme exercice. Pour en savoir plus, je vous invite à aller lire [un autre article](#) de mon blog consacré au perfectionnisme.
- ✓ **Oubliez la notion d'échec car elle n'existe pas.** S'il vous arrive (comme à tout le monde) de ne pas atteindre un de vos buts ou de reprendre une vieille habitude toute moisie... Ne vous culpabilisez pas. Reprenez-vous et demandez-vous ce que cela vous apprend sur vous-même et comment cela va vous permettre de réussir. Ainsi, un ratage n'est pas échec, c'est l'occasion d'apprendre et donc de devenir plus fort.

Je vous remercie

Avant de vous laisser reprendre le cours de votre vie, je voulais vous remercier sincèrement d'avoir pris le temps de lire jusqu'au bout ces quelques pages. J'espère vraiment qu'elles vous aideront à mieux gérer le stress et l'anxiété. Il me faut vous préciser, en guise de conclusion, que même si dans la majorité des cas le stress et ses conséquences se traitent efficacement en « s'auto-soignant », il est des situations où cela n'est pas possible. Par exemple, dans les situations où les effets du stress sont tels qu'ils génèrent une anxiété généralisée, des troubles dépressifs, des phobies ou encore des crises de panique, je ne saurais que vous conseiller d'aller consulter un professionnel formé à la prise en charge psychologique. Il est à noter que les troubles liés au stress se soignent très bien dans la majorité des cas et que plus une personne intervient tôt, meilleures sont ses chances de rétablissement.

Bibliographie

Patrick, L. (2001). Le stress au travail. *Ed.: Odile Jacob.*

Traité de psychologie positive (2011). Sous la direction de C. Martin-Krumm et C.Tarquinio (De Boeck éditions).

Psychologie positive en environnement professionnel (2013). Sous la direction de C. Martin-Krumm et C.Tarquinio et de M.J. Shaar (De Boeck éditions).

Stevenson (2016). Sleep smarter (Thierry Souccar éditions). Vous trouverez un excellent résumé de ce livre en suivant ce lien : <https://medium.com/essentiels/dormez-plus-intelligemment-15-astuces-pour-am%C3%A9liorer-votre-sommeil-%C3%A0-vie-ad083140ad31>

Bottaccioli (2012). Psychoneuroendocrinoimmunologie : Les fondements scientifiques de la relation corps-esprit ou les bases rationnelles de la médecine intégrée.

Mergali, Nieri. (2018). La thérapie secrète des arbres : les bienfaits de l'énergie de la nature sur notre santé mentale et physique.