



## **INTRODUCTION THÉORIQUE : GESTION DU STRESS ET MÉTHODES DE DÉTENTE**

Aperçu

### **I. Introduction**

### **II. Qu'est-ce que la détente**

### **III. Qu'est-ce que le stress**

#### 3.1. Généralités

#### 3.2. Symptômes psychiques et physiques liés au stress

##### 3.2.1. Symptômes physiques

##### 3.2.2. Symptômes psychiques

#### 3.3. Les trois phases de la gestion du stress

#### 3.4. Evacuation du stress vs. encouragement de la détente

### **IV. Méthodes de détente**

#### 4.1. Méthodes systématiques de détente

#### 4.2. Effets des méthodes de détente systématiques

##### 4.2.1. Caractéristiques physiologiques de la réaction de détente

##### 4.2.2. Caractéristiques psychologiques de la réaction de détente

#### 4.3. Possibilités de détente au quotidien

#### 4.4. Complémentarité des méthodes systématiques de détente et des possibilités de détente au quotidien

#### 4.5. Symptômes psychosomatiques et méthodes de détente

### **V. Résumé**



## **I. INTRODUCTION**

Nous vivons dans un monde dynamique et éphémère. Les exigences de performance sont élevées et multiples, aussi bien de la part de l'extérieur (les autres) que de l'intérieur (soi-même). Il ne reste souvent que peu de temps et de disponibilité d'esprit pour le bien-être corporel, psychique, spirituel et social. Des méthodes de détente peuvent à cet égard aider à concilier les besoins personnels avec les exigences de l'environnement.

Pendant votre psychothérapie individuelle, vous pouvez développer les compétences de base dans le domaine de la gestion du stress et apprendre des méthodes de détente utiles – également après la thérapie – pour la relaxation quotidienne. Vous aurez ainsi un moyen à disposition afin de mieux surmonter les situations pesantes au quotidien et d'améliorer votre qualité de vie.

La détente peut s'apprendre. Il est cependant très important que vous vous familiarisiez avec les méthodes de détente et vous exerciez régulièrement. Les instructions pour les exercices personnels de détente sont élaborées en commun dans les séances hebdomadaires de thérapie ainsi que lors de l'exercice personnel quotidien. Elles se trouvent dans le document annexe « *Introduction pratique à la détente systématique* ».

Les informations ci-dessous fournissent un aperçu théorique de la terminologie utilisée dans la recherche sur la détente et le stress et mettent en exergue les liens entre la détente et la gestion du stress au quotidien.

## **II. QU'EST-CE QUE LA DÉTENTE ?**

La détente est un processus psychophysologique spécifique qui se caractérise par des sentiments de bien-être, de quiétude et de relâchement. Le métabolisme se ralentit et la tension musculaire se réduit.

La détente est un principe vital qui fait partie du répertoire de comportements de l'être humain. Le repos, la tranquillité et la détente constituent le pôle opposé de la tension, du travail et de l'activité. Une charge continue est tout aussi dommageable que de trop longues phases de passivité. Dans tous les systèmes vivants, on trouve une alternance entre activité élevée et réduite, entre tension et relâchement, entre contraction et décontraction, entre systole et diastole. Ce qui est déterminant, c'est la dynamique de l'alternance. Le fonctionnement optimal de notre organisme nécessite un équilibre entre les phases de tension et de détente.

L'activité continue et l'incapacité à se détendre ont pour conséquence que l'organisme perd son rythme naturel de tension-détente. Sa productivité, sa vigueur et son état de santé général en sont affectés (Huber, 1995). Une fois perturbés, les processus rythmo-cycliques du corps humain, qui se déroulent aux niveaux cellulaire, organique, émotionnel et physique et qui sont interdépendants, doivent être rééquilibrés.



Les résultats des études en sciences du sport et en psychologie du travail montrent que la détente active facilite davantage le processus de repos que le repos passif (Almer, 1996, 1997). C'est pourquoi la détente active est d'une grande importance pour la santé.

### **III. QU'EST-CE QUE LE STRESS ?**

#### **3.1. Généralités**

Il n'y a pas de définition uniforme du concept de stress. Dans la recherche sur le stress en psychologie, il existe toutefois un large consensus s'agissant du modèle transactionnel de Lazarus et Folkman (1984). Lazarus définit le stress comme une relation déterminée entre une personne et son environnement. Les exigences de l'environnement peuvent dépasser les ressources de la personne et mettre son bien-être en danger. Ce qui joue un rôle prépondérant dans la perception individuelle du stress, c'est la vision de la personne quant au caractère maîtrisable d'une situation.

On distingue ainsi le stress positif ou stimulant (eustress) du stress négatif (distress) :

**Eustress** (grec *eu*, bien, bon) = stress positif, qui stimule la productivité et dont la gestion est associée à des sentiments agréables de satisfaction ou de bonheur.

**Distress, Dysstress** (grec *dys*, mauvais) = stress négatif, qui restreint la productivité et qui peut rendre malade.

**Stresseurs** = causes du stress, qui déclenchent la réaction de stress. Cela comprend plusieurs événements, pouvant aller des expériences traumatiques aux petits soucis quotidiens (« daily hassles ») en passant par des tâches de développement et des changements profonds de parcours de vie. On trouve des stresseurs dans tous les domaines de la vie. Vous trouverez ci-dessous quelques exemples de stresseurs dans les différents domaines de la vie.

Stresseurs au travail: mobbing, manque de temps ou agenda chargé, pression à la performance, peur de l'échec, problèmes de concurrence, manque de personnel, relations problématiques avec les supérieurs ou les collaborateurs, peur de la perte de l'emploi, surstimulation ou sous-stimulation, etc.

Stresseurs dans la famille: problèmes scolaires des enfants ou problèmes avec leur éducation, problèmes de couple, problèmes de coordination entre le travail et la famille, divorce ou décès dans la famille, etc.

Stresseurs dans les loisirs: planification du temps libre, excès d'obligations sociales, ennui, manque de temps pour les hobbies, etc.

En rapport avec le corps: le manque de sommeil, le manque d'exercice, le surpoids, la peur de tomber malade ou le fait de devenir âgé peuvent devenir des stresseurs.



La perception subjective du niveau de stress dépend également de l'ampleur, de la fréquence et de la durée des stressés. La forme et l'ampleur du stress ne peuvent pas s'expliquer par des événements particuliers, mais doivent être compris comme la conséquence des interactions entre les événements de la vie et les exigences du quotidien. Le cumul des petites exigences du quotidien peut aussi avoir pour conséquence que le stress dépasse les moyens de gestion individuelle à disposition et que la personne arrive à un stade d'épuisement profond (« burn out »).

## **3.2. Symptômes psychiques et physiques du stress**

### **3.2.1. Symptômes physiques**

En cas de stress, la respiration devient plus rapide et plus intense, le rythme cardiaque s'accélère, les vaisseaux sanguins se rétrécissent et la pression sanguine augmente. Simultanément, certaines fonctions corporelles se ralentissent, comme par exemple la digestion. La plupart de ces changements physiologiques proviennent de l'activation de deux systèmes neuroendocriniens, qui sont contrôlés et activés par l'hypothalamus : le système nerveux autonome (sympathique) et l'hypophyse. Dans une situation de stress, des impulsions nerveuses sont envoyées de l'hypothalamus vers le système sympathique, qui est à l'origine des modifications décrites ci-dessus, telles que l'accélération du rythme cardiaque ou la dilatation des pupilles. C'est également le système sympathique qui est responsable de la stimulation des glandes surrénales, responsables de la sécrétion des hormones adrénaline et noradrénaline. Celles-ci donnent à leur tour à une série d'organes l'ordre d'accomplir leur fonction. La rate, par exemple, délivre davantage de globules sanguins afin que la coagulation sanguine se fasse plus facilement en cas de blessure ; le foie est stimulé, afin d'augmenter la production de sucre et permettre ainsi de fournir plus d'énergie à l'organisme. L'hypophyse réagit aux signaux envoyés par l'hypothalamus en délivrant deux hormones essentielles pour la réaction de stress. L'hormone thyroïdienne (TRH) active la thyroïde, qui à son tour met plus d'énergie à disposition du corps.

L'hormone adrénocorticotrope (ACTH) stimule les parties externes des glandes surrénales, ce qui provoque la sécrétion de plusieurs hormones (stéroïde). Celles-ci sont importantes pour la distribution de sucre dans le sang par le foie. L'ACTH ordonne aussi à différents organes de produire environ 30 autres hormones, qui jouent toutes un rôle pour l'adaptation du corps lors d'une réaction de stress (Zimbardo, 1992 ; Atkinson, Atkinson, Smith, Bern & Higard, 1990).

Cette situation physiologique de stress survient également à la suite de stressés psychiques. Mais elle n'est pas adaptée à ces stressés, car aucune activité corporelle, exigeant plus de force et d'énergie, n'est nécessaire.

Une telle excitation survenant à répétition ou de façon chronique en raison du stress, et qui ne peut être réduite par une activité corporelle appropriée, peut même conduire avec le temps à des perturbations des fonctions corporelles. Celles-ci peuvent s'exprimer de différentes manières, comme par exemple sous forme de problèmes pectoraux, abdominaux



ou de digestion, de fatigue, de troubles du sommeil, de troubles cardiaques ou de maux de dos ou de tête.

### 3.2.2. Symptômes psychiques

Au contraire des réactions de stress physiologiques, qui se produisent automatiquement et de manière prédictible, les réactions de stress psychiques résultent d'un processus d'apprentissage et dépendent fortement de notre perception et de notre interprétation du monde, ainsi que de notre capacité à les gérer.

#### Comportement

Le comportement d'une personne stressée dépend de l'intensité avec laquelle elle ressent ce stress et de la durée de celui-ci. C'est ainsi qu'un léger stress active et intensifie certains comportements biologiques signifiants, comme manger, ou augmente la tonicité de l'organisme. A l'inverse, un stress lourd entrave et affecte le comportement et ne peut conduire qu'à un immobilisme complet (Zimbardo, 1992 ; Briese-Neumann, 1997).

#### Emotions

La réaction de stress peut comprendre une quantité de réponses émotionnelles diverses : si le stresser est perçu comme un défi stimulant et gérable, la réaction peut être une sorte d'excitation joyeuse. Toutefois, les réactions émotionnelles négatives, comme la peur, la tension, le découragement, l'irritabilité, la colère, l'agressivité, l'anxiété, le manque de courage, l'apathie, la dépression, ou même les tendances suicidaires, sont beaucoup plus fréquentes. La plupart du temps, le stress est ressenti de manière aiguë comme désagréable et engendre des émotions négatives. Cela engendre souvent des efforts visant à réduire la gêne de manière directe ou indirecte (Zimbardo, 1992 ; Atkinson, 1990).

#### Cognitions

Lorsqu'un stresser est jugé menaçant pour le bien-être ou l'estime de soi, diverses fonctions intellectuelles peuvent en être affectées (attention, mémoire, résolution de problèmes, jugement, prise de décision). De manière générale, plus le stress est important, plus la diminution de l'efficacité cognitive et les perturbations de la pensée sont fortes. (Zimbardo, 1992).



### 3.3. Les trois phases de la réaction de gestion du stress

La réaction de gestion du stress peut-être divisée en trois phases.

**Réaction d'alarme** : Lors de cette phase, l'organisme mobilise les énergies physiques et psychiques disponibles pour se défendre contre une menace physique ou psychique.

**Phase de résistance** : Grâce à l'activation des réactions psycho-physiologiques contre le stresser, l'organisme entre en résistance active. Même si la situation pesante perdure, les symptômes apparus lors de la première phase disparaissent et les processus physiologiques activés par la réaction d'alarme se normalisent. Dans cette deuxième phase, lorsque la résistance au stresser d'origine est très grande, la résistance aux autres stressers est réduite. Un faible stresser peut ainsi engendrer une forte réaction si les ressources corporelles nécessaires à la résistance sont mobilisées contre un autre stresser.

**Phase d'épuisement** : Si l'organisme a repoussé le stresser nuisible trop longtemps, il arrive un moment où il ne sera plus possible de maintenir la résistance. Ce stade d'épuisement peut conduire à l'effondrement total de l'organisme.

On considère que le stress contribue au développement de plus de la moitié des maladies et qu'il diminue de manière significative la qualité de vie.

### 3.4. Evacuation du stress vs. Encouragement de la détente

La gestion du stress, en anglais *coping*, a été décrite par Lazarus et Folkman (1984) comme le processus de gestion (management) des exigences internes et externes perçues par l'individu comme menaçantes, c'est à dire considérées comme sollicitant ou dépassant les ressources personnelles. L'acquisition de stratégies de gestion du stress est une compétence de base. Cela permet de rester en bonne santé et de profiter pleinement de la vie.

La santé est un processus dynamique, qui dépend de nombreux facteurs négatifs et positifs. Il s'agit de quelque chose d'instable, d'actif et qui se régule de manière dynamique. L'encouragement systématique et actif de la détente représente à cet égard une ressource importante et un facteur positif de décharge.

## IV. MÉTHODES DE DÉTENTE

Il existe plusieurs méthodes de détente. Celles-ci sont d'une grande aide pour la gestion du stress et favorisent une bonne perception de soi pour les aspects liés à son corps et à son âme, à sa vie spirituelle et à ses relations sociales. Ces méthodes sont classées en deux catégories, les méthodes systématiques et les méthodes non-systématiques.



#### 4.1. Méthodes systématiques de détente

Les méthodes systématiques de détente vérifiées scientifiquement peuvent être représentées sur un axe à une dimension allant des méthodes corporelles aux approches méditatives, en passant par les méthodes imaginatives. Indépendamment de la technique de détente, c'est la relation entre l'induction ou la suggestion mentale, d'une part, et la détente musculaire ou respiratoire du corps, d'autre part, qui est l'élément central.

Vous trouverez des informations et des instructions détaillées au sujet des méthodes systématiques de détente dans le document «*Introduction pratique à la détente systématique*». Celles-ci sont élaborées en commun dans les séances hebdomadaires de thérapie ainsi que lors de l'exercice personnel quotidien.

Aperçu des méthodes systématiques de détente :

- Détente respiratoire
- Relaxation musculaire progressive (RMP)
- Training autogène (TA)
- Méthodes imaginatives
- Yoga
- Méthode de la pleine conscience (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)
- Méthodes méditatives

En pratiquant régulièrement les méthodes systématiques de détente, on obtient :

- Une plus grande perception de son propre corps ainsi qu'une meilleure sensibilité aux processus corporels et psychiques
- Une automatisation des réflexes corporels de détente
- Une diminution des tensions du corps et de l'esprit dans les situations de stress et ainsi davantage de sérénité et une meilleure qualité de vie au quotidien
- Une atténuation des symptômes psychosomatiques et de l'état d'épuisement.

#### 4.2. Effets des méthodes systématiques de détente

Les méthodes de détente peuvent aussi bien avoir des effets à court terme qu'à long terme. Parmi les modifications à court terme, on peut citer par exemple les changements d'humeur et de perception de son propre corps ainsi que les modifications des réactions corporelles comme la pression sanguine systolique ou le pouls.

Les effets à long terme n'apparaissent qu'après une pratique régulière. Ils consistent en une diminution de la tension sympatho-adrénergique et se manifestent dans une modification de la perception du stress, dans la mise en place de stratégies de gestion du stress et dans une réduction des symptômes de stress.



#### 4.2.1. Caractéristiques physiologiques de la réaction de détente

##### Modifications neuromusculaires

- Diminution du tonus des muscles squelettiques
- Modification des réflexes

##### Modifications cardio-vasculaires

- Elargissement périphérique des vaisseaux (vasodilatation, en particulier dans les zones cutanées)
- Léger ralentissement de la pulsation cardiaque
- Chute de la pression artérielle

##### Modifications respiratoires

- Ralentissement du rythme respiratoire
- Symétrie des cycles respiratoires
- Diminution de la consommation d'oxygène

##### Modifications du système nerveux central

- Modifications de l'activité électrique cérébrale

En plus de ces modifications physiologiques fréquentes, d'autres modifications (par exemple gastro-intestinales ou endocrines) peuvent se produire. Celles-ci varient selon la méthode de détente utilisée.

#### 4.2.2. Caractéristiques psychiques de la réaction de détente

Les modifications psychiques suivantes sont communes à toutes les méthodes de détente.

- Indifférence affective et calme : l'affect et les émotions réagissent moins facilement, les états d'excitation ou d'angoisse sont par conséquent plus rares.
- Fraîcheur mentale : après les exercices, on se sent reposé aussi bien physiquement que mentalement.
- Elévation des seuils différentiels : au cours des exercices, les stimulants extérieurs perdent peu à peu leur faculté de provoquer une réaction et ne sont le plus souvent même plus perçus.
- Sentiment d'autonomie grâce à la capacité d'influencer son propre état corporel et mental.
- Introspection profonde permettant à ceux qui pratiquent les exercices de réfléchir en toute tranquillité aux impulsions de la « vie intérieure ».

Il est important de savoir que l'état de détente ne se commande pas. Il faut le ressentir et le vivre. Il faut également éviter de pratiquer les méthodes de détente de manière obsessionnelle, car il en résulterait un stress supplémentaire.





### **4.3. Possibilité de détente au quotidien**

En plus des méthodes de détente systématiques, il y a aussi la détente non-systématique au quotidien.

#### **Le sommeil**

Le sommeil est une faculté naturelle permettant de se détendre et de se régénérer. Il est très important d'établir un rythme veille-sommeil régulier. Le sommeil ne peut toutefois pas être comparé avec la détente. On sait grâce à la recherche en neurosciences que l'activité cérébrale lors du sommeil est très différente de celle liée à la détente (Summer, 1999). Les dérangements du sommeil, en particulier lors des phases d'endormissement, atténuent ou suppriment son effet régénérateur. Les performances de l'individu ainsi que son état général peuvent alors en souffrir.

#### **Le mouvement**

Le mouvement offre diverses possibilités de procéder à un rééquilibrage entre la tension et la détente. L'activité physique sollicite le système moteur, ce qui contribue à décharger indirectement le mental.

#### **L'alimentation**

Savoir s'alimenter de manière saine et équilibrée, dans un lieu tranquille et en étant détendu, a une influence déterminante sur le niveau d'énergie disponible de l'organisme.

#### **La respiration**

En tant qu'élément naturel rythmant les cycles corporels, la respiration joue un rôle crucial aussi bien dans les phases de tension que dans les phases de détente. Soit la respiration sert elle-même d'élément favorisant la détente, soit elle se modifie lorsque l'on atteint un état de détente. On peut identifier un état d'excitation du système nerveux végétatif à la respiration.

Les états de tension physique et psychologique sont très étroitement liés. Une mauvaise respiration consiste souvent en une respiration superficielle et thoracique avec des interruptions, ce qui entraîne des cycles respiratoires irréguliers. Du point de vue de la théorie de l'évolution, ceci est lié à des réactions de lutte et de fuite, dans lesquelles le système nerveux autonome reste dans un état d'excitation et évite ainsi d'entrer dans une phase de détente.

La respiration profonde et lente du ventre ou du diaphragme plonge également d'abord le corps dans un état de tension permettant d'améliorer les performances. Le système sympathique est activé et l'activité pneumo-gastrique est moindre (augmentation du tonus musculaire, du pouls, de la pression sanguine et de la vivacité). En revanche, les longues expirations profondes renforcent l'influence du nerf pneumo-gastrique et réduisent l'activité



du système sympathique, ce qui va de pair avec un ralentissement du pouls, une diminution de la pression sanguine, un élargissement des vaisseaux sanguins périphériques et une chute du tonus musculaire. Grâce à de lentes expirations profondes, on peut passer consciemment d'une phase d'activité à une phase de repos. La tension et l'excitation peuvent être efficacement combattues de cette manière (Stück, 1998 ; Isenschmid et al., 1994).

### Les contacts sociaux

Ces dernières années, la recherche sur le stress a montré à plusieurs reprises que les relations sociales peuvent être un élément tonifiant « à large spectre » (Allmer, 1995). Une relation de couple heureuse, des relations de famille ou d'amitié ressourçante sont des « oasis de repos » importants. Ceci vaut aussi pour les activités de loisir qui réduisent le niveau de stress, comme le sport, le cinéma ou les concerts. Ces activités sont d'ailleurs le plus souvent liées aux contacts sociaux.

#### **4.4. Complémentarité des méthodes systématiques de détente et des possibilités de détente au quotidien**

Les méthodes systématiques de détente se distinguent des formes individuelles de détente et de repos non seulement par le fait qu'elles font l'objet de recherches empiriques et sont testées scientifiquement, mais surtout par le fait qu'elles se basent sur la répétition systématique d'une routine psychomotrice. Ceci a pour conséquence que les effets désirés sont obtenus plus rapidement et à volonté, ceci également lors de situations particulièrement pesantes, à condition que les méthodes de détente soient pratiquées de manière régulière et stable. Au même titre que les méthodes individuelles non-systématiques de détente et de repos, les méthodes de détente systématiques servent également à réguler de manière autonome l'état de fatigue et à améliorer les performances intellectuelles.

Ceci renforce le contrôle de soi et la capacité à s'aider soi-même. A moyen ou long terme, il en résulte une stabilisation émotionnelle et psychophysiologique (Krampen & Ohm, 1994).

Les techniques de détente systématiques et de gestion du stress peuvent être utilisées à l'endroit où vous passez du temps au quotidien, en particulier là où vous êtes confronté le plus souvent au stress. La détente et le repos non-systématiques vont également en bénéficier (davantage de possibilités de faire du sport, de faire des promenades en forêt, contacts sociaux plus ressourçants, etc.). Cela peut s'avérer être un grand atout dans les phases plus difficiles de la vie.

#### **4.5. Complications psychosomatiques et méthodes de détente**

Les maladies chroniques dégénératives sont en règle générale le produit d'une multitude de causes. Les résultats d'études récentes montrent que c'est souvent une imbrication complexe de plusieurs facteurs qui est à l'origine de ces maladies. Il est donc difficile de traiter une telle maladie seulement grâce aux méthodes de détente ou aux stratégies de gestion du stress. Toutefois, en plus des soins médicaux, il est important que l'aménagement de l'environnement psycho-social et les méthodes de détente prennent une place importante dans le traitement, afin d'acquérir l'énergie nécessaire à la guérison.



## V. RESUME

- La détente peut être considérée comme le pendant du stress et de la tension. Du point de vue psychophysiologique, la détente se caractérise par une diminution de l'activité du système sympathique et par une augmentation de l'activité parasympathique.
- En plus de la distinction entre les composantes psychiques et physiques de la réaction de détente, on peut distinguer les formes systématiques (actives) et non-systématiques (passives) de détente.
- Les méthodes systématiques font l'objet de recherches empiriques et se basent sur la répétition d'une réaction psychomotrice de détente.
- Les possibilités de détente au quotidien sont très diverses et peuvent découler par exemple de promenades en forêt, d'activités sportives ou de contacts sociaux ressourçants.
- La détente active est plus reposante que la détente passive ; c'est pourquoi elle est très importante, en particulier pendant des périodes de stress.
- La détente systématique peut s'apprendre.

Synthèse : La détente ne sert pas à seulement à augmenter le bien-être, mais est aussi un principe de vie nécessaire, qui doit avoir sa place au quotidien au même titre que le travail et la performance, ceci afin que l'être humain s'épanouisse dans un environnement bio-psycho-social équilibré.