

# S.O.S. DESTRESS



*Misa Lavkova Closier*

# S.O.S. DESTRESS

## A: INTRODUCTION

Le stress est généralement perçu comme synonyme de détresse, d'épuisement, de surcharge, d'anxiété et finalement de maladie. Rien que le mot STRESS nous stress!

Et voici une phrase qui en elle même contient le problème ET la solution du stress. Voici deux mythes concernant le stress:

### **MYTHE: Il faut éviter le stress**

D'abord, le stress, certes, peut avoir un impact extrêmement négatif sur la qualité de notre vie, mais il comporte également un aspect positif: il stimule notre performance. Pourquoi donc s'en priver?

### **MYTHE 2: On gère notre stress.**

**Le stress est LA REPONSE PHYSIOLOGIQUE à notre perception de la situation.**

Si notre esprit définit la situation (subjectivement) stressante, la réponse de l'organisme sera à la hauteur. On ne gère donc pas le stress mais notre esprit, la manière dont notre esprit et notre cerveau interprètent la situation.

Comment peut-on donc profiter des aspects positifs du stress en évitant les conséquences néfastes qu'il peut avoir sur notre organisme?

### 1. TRAVAILLER LA DOSE OPTIMALE DE STRESS

### 2. SE REPOSER ET SE RESSOURCER APRÈS UNE PÉRIODE DE STRESS



De ma propre (et longue) expérience je sais que les deux aspects sont souvent sous-estimés: nous tirons plus sur la corde que notre corde est capable de résister et nous nous reposons moins que l'organisme a besoin. Pourquoi? Les raisons sont complexes et tiennent souvent à notre "programmation" familiale, culturelle et sociale.

**Je considère que le changement le plus important dans notre vie pour prévenir les conséquences néfastes du stress sur notre qualité de vie est accorder autant d'importance au REPOS qu'à la PERFORMANCE.**

**Posez-vous une simple question: si vous êtes assise et vous ne faites RIEN, comment vous-sentez vous?**

---

---

Je parie que vos sentiments seront dans la plupart des cas négatifs. Et si vous ajoutiez à la fin de votre réponse le mot: **LIBRE?**

## **B: DEFINITION DE STRESS**

Le terme «stress», tel que nous le connaissons aujourd'hui, a été utilisé pour la première fois par **Hans Selye \* en 1936**. Il l'a défini comme «la réponse non spécifique du corps à toute demande de changement». Il a observé que les animaux de laboratoire exposés à un stimulus extrême (bruit intense, frustration répétée...) développaient une ulcération de l'estomac, une hypertrophie des glandes à canal chaud ou une crise cardiaque. Il a appelé les stimuli «facteurs de stress» (stressors) , auxquels le stress est la réponse.

**Nous avons tous une réponse différente aux mêmes stimuli et c'est pourquoi il est si difficile de définir scientifiquement ce qu'est le stress et à quel moment nous commençons à réagir de manière stressante. Cela varie les uns des autres car les réponses varient.**

***C'est pourquoi dans ce cours, je vais vous donner des outils et des techniques variées, qui sont les résultats certes de mes expériences personnels mais également professionnels en travaillant avec des personnalités différentes réagissant différemment aux mêmes « stressors ». C'est à vous d'expérimenter, de tester et de trouver ce qui marche le mieux pour vous.***

### **EXERCISE #1:**

**Observez la courbe de la contrainte sur l'image ci-dessous et essayez de vous situer sur cette ligne: Où êtes-vous en ce moment? Qu'est-ce qui vous fait dire ça?**

- 1. Sur l'échelle de 0 a 10, placez votre niveau de stress actuel (0: pas de stress, 10 extrêmement stressée).**

---

2. Vous êtes dans cet état depuis combien de temps?

---

3. Votre propre conclusion:

---



Courbe d'utilité de la réaction au Stress d'après Yerkes-Dodson (1906)

## C: IMPACT DU STRESS

Le stress chronique a un impact énorme dans 4 domaines de notre vie: physique, émotionnel, mental et comportemental.

Comme vous l'avez vu sur la courbe du stress, il y a une bonne quantité de stress qui rend votre vie productive, réussie, où vous apprenez, où vous découvrez, où vous entrez dans votre zone de confort et où se produisent les miracles ( Oui;).

*Pourtant, vous pouvez glisser vers la maladie et la dépression, voir un décès prématuré OUI OUI OUI!!!) Je ne veux pas vous faire peur (enfin, un peu quand même) mais si vous sentez que le stress est trop élevé et que votre état se dégrade, agissez MAINTENANT.*

- Pas demain... (c'est un autre jour)
- Pas une fois le projet termine...(il sera terminé mieux avec vous mieux)
- Pas quand les enfants auront fini leur ...( études, installation,...)
- Pas à la retraite... (vous pourriez ne pas y arriver)

À long terme, vous pouvez vivre ce que l'on appelle aujourd'hui la «fatigue surrénale»: vous présenterez les symptômes de fatigue, de manque d'énergie, de nombreux dysfonctionnements physiques, mais sans rien d'important dans votre analyse de sang. La chance est que vous souffrez de fatigue surrénale en raison d'un long stress chronique.

*Afin de l'éviter, surveillez les symptômes du stress chronique et, au bon moment, forcez-vous à **RALENTIR**, **SENTEZ LES ROSES** et prenez soin de vous et de vos relations.*

N'oubliez pas que l'équilibre physique, émotionnel et mental contribue également à l'équilibre dans votre vie professionnelle et personnelle. Parfois, nous négligeons l'un des côtés mais c'est comme avec le stress: gardez-le au centre. Trop est trop nocif même avec les "bonnes" choses.

## EXERCISE #2

1. **Observez les différents symptômes et vérifiez lesquels vous concernent.**
2. **Si vous avez plus de 5 dans chaque colonne, prenez très au sérieux votre santé et votre mode de vie.**
3. **Si vous en avez moins, continuez avec ce que vous faites mais restez vigilants.**

(Tableau 1)

## EXERCISE #3

1. **Trouvez 2-3 domaines dans lequel votre score est le plus élevé. Ecrivez 2 choses que vous pouvez améliorer /changer immédiatement dans ces domaines.**

---



---

1. **Ecrivez 2 choses que vous pouvez améliorer /changer d'ici 3-6 mois.**

---



---

3. **Observez votre score le plus bas. Etes-vous vraiment ennuyé dans ce domaine? Que pouvez faire avec?**

---



---

**FAITES LE!**

TABLEAU 1

REACTIONS PHYSIOLOGIQUES	REACTIONS EMOTIONELLES	REACTIONS MENTALES	REACTIONS DU COMPORTEMENT
Bouche seche	Anxiété	Manque de concentra- tion	Augmentation du tabag- isme
Transpiration	Phobies	Oublie facile	Augmentation de la consommation d'alcool
Problèmes digestifs	Attaque de panique	Incapacité de recevoir des informations nou- velles	Manger trop
Maladies fréquentes	Sentiment de persecu- tion	Manque de co-ordina- tion	Manger peu
Mal de tête	Agressivité	Pensés en boucle	Ne pas manger
Douleurs du dos	Cynisme	Difficulté a prendre la décision	Négliger son aspect physique
Palpitation	Culpabilité	Etre désorganisé	Eviter le contact avec les autres
Tension musculaire	Dépression	Commètre des erreurs plus fréquemment	Commencer beaucoup de choses sans les finir (projets, taches...)
Agitation	Changements d'humeur	Manque de discerne- ment (des gens et des situations)	Conduite agressive
Mains et pieds froids	Envie de pleurer	Manque de précision	Se ronger des ongles
Vertige	Cauchemards	Batailler avec les taches simples	Se tirer les cheveux
Epuisement	Sentiment d'abandon	Se concentrer trop sur les details	Se grater
Mal de l'estomac, "pa- pillons"	Isolation		Avoir des idées et des pensées obsession- nelles
Indigestion			Comportement compul- sif (TOC)
Nauseé			
Envie fréquente d'uriner			
Diarrhée			
Insomnie			
Perte du libido			
Ulceres			
Sensibilité au bruit			



TABLEAU 2

DOMAINE DE VOTRE VIE	QUI/QUOI ME STRESS (STRESSORS)	INTENSITE DE 0 - 10 (0 - ennuyé, 1-3 de détaché au relaxe 4-5 bonne résistance au stress 6-7 stressé et fatigué 8-10 très stressée, burn out)
Relation amoureuse, vie de couple		
Travail/Business		
Finances		
Santé		
Amitiés/Vie sociale		
Le role de parent/Enfants		
Famille plus large (parents, beaux-parents...)		
Temps		
Hobby/Vacances		
Développement personnel/ Education		
TOTAL : 100		

## D: GESTION DE STRESS

Alors comment fait-on pour faire l'impossible? La réponse est dans la définition du stress:

Le stress est **LA REPONSE PHYSIOLOGIQUE** à notre perception de la situation.

Je commence toujours avec mes clientes, mais également avec moi-même par l'aspect **PHYSIOLOGIQUE**. Ensuite seulement je travaille sur la perception de la situation, les émotions, la prise de conscience de notre rôle (**PSYCHOLOGIE**), puis j'aborde l'utilisation adaptative de notre manière de penser et l'action qui suit. (**COMPORTEMENT**)

Ça ne sert pas à grande chose de vouloir tout comprendre, tout changer, tout gérer quand nous sommes épuisées, malades, au bout. Le monde a l'air complètement différent pour celui qui a passé une bonne nuit et pour celui qui a tourné des heures dans son lit avec une insomnie et des pensées angoissantes.

*Nous sous-estimons également l'influence de la nourriture, les boissons, les images et les informations auxquels nous sommes exposés, le rôle primordiale de notre respiration et le style de vie global.*

Avant de vouloir tout changer ou tout plaquer, et surtout avant de tomber malade sérieusement (même si je vois malheureusement trop souvent que c'est seulement à ce moment - là, face à une maladie, à la souffrance physique et face au risque de mourir que nous avons le vrai choc pour nous prendre en main...), commençons donc par les choses les plus simples...

**Voici donc mon programme de travail sur la gestion du stress:**



---

**1.BIG “5”:** Dormir, Manger, Bouger, Respirer, Relaxer.

---

**2.Gestion du Temps:** clarté, vision de vie, valeurs, priorités, objectifs, agenda personnel.

---

**3.Biais Instinctifs:** nos besoins inconscients

---

**4.Enneagramme:** 9 types de personnalités, les stratégies du comportement efficaces, l'influence du stress sur les schémas du comportement maladaptifs.

---

**5.Confiance et respect de soi**

---



\*Pour toute information approfondie, suivez mon blog, mes posts sur FB/Instagram, venez me consulter.

[www.mlcoachingparis.com](http://www.mlcoachingparis.com)

\*Vous pouvez également participer au coaching en groupe sur FB, ou réserver des sessions privées via Messenger, email, Whatsup.

<https://www.facebook.com/misa.derhy>

<https://www.instagram.com/misalavkova/>

+33 646063361

\*Pour les RV privés à Paris vous pouvez prendre le RV sur Doctolib.

<https://www.doctolib.fr/hypnotherapeute/paris/misa-lavkova>

\*Pour les RV privés à Prague, veuillez me contacter directement.

Amicalement

*Misa*

---

**PS:**

- Avez-vous trouvé ces informations utiles? N'hésitez pas à les partager avec vos proches et vos amis!
- Avez-vous des questions? Ecrivez-moi un email.

[mlcoachingparis@gmail.com](mailto:mlcoachingparis@gmail.com)

## E: RESUME

- **Le stress est nécessaire pour toute action et pour la performance de votre vie.**
- **Pour grandir, vous devez sortir de la zone de confort, qui est toujours stressante.**
- **Les performances maximales dans votre vie se situent également au niveau maximal de la courbe de stress.**
- **La condition de base de la gestion du stress est d'obtenir un repos approprié.**
- **Votre souffle est l'outil de gestion du stress le plus important et le plus immédiat.**
- **Afin de gérer les effets négatifs du stress sur votre organisme, utilisez le BIG 5: Respirez, bougez, mangez, dormez, détendez-vous.**
- **La gestion du stress est en réalité une gestion mentale. Plus vous êtes conscient de votre programmation intérieure, de vos peurs, de vos projections, mais aussi de vos forces et de vos faiblesses, moins les situations vous paraîtront stressantes.**
- **Construire votre conscience, votre exposition à de nouvelles expériences, apprendre de vos échecs sont d'excellents moyens de renforcer votre résilience et votre confiance en vous. Ce sont toutes de bonnes conditions pour ressentir moins de stress et mieux gérer lorsque le stress fait nécessairement partie de votre vie.**
- **Vous devez évaluer les domaines les plus stressants de votre vie et les facteurs de stress dans chaque domaine afin d'augmenter votre conscience et d'attirer votre attention sur les domaines les plus touchés.**
- **Vous pouvez appliquer la technique 4A (Eviter, Accepter, Ajuster, Adapter) comme un simple outil permettant de gérer les facteurs de stress à court terme.**