

HYPNOSE ET GESTION DU STRESS

Ah, le stress..., un mot que l'on entend dans toutes les conversations d'adolescents, d'adultes, au bureau ou dans les dîners. «*Bonjour, comment ça va ?*»...«*Bien, je suis un peu stressé en ce moment, mais ça va*».

Aujourd'hui, tout est prétexte à être stressé : la perspective d'un examen, la préparation d'une réunion importante, la pression d'une hiérarchie qui en demande toujours plus, les problèmes de couple... même partir en vacances ! Dans notre société moderne, tout le monde l'a déjà éprouvé, pourtant, peu de gens savent réellement d'où il vient et comment le gérer.

La notion de stress est apparue avec SELYE en 1956. Ce dernier le caractérise comme un ensemble de réactions associées à un Syndrome Général d'Adaptation (SGA) de nature non spécifique qui apparaît en présence d'un *stresseur* :

- **Un agent physique** tel que le bruit, le froid ou la lumière.
- **Une situation de danger** ou de menaces pour l'intégrité de l'organisme.
- **Un stimulus extérieur** donnant l'impression d'une incapacité à faire face.

C'est l'interprétation instinctive, non réfléchie et inconsciente d'une

situation qui va déclencher le SGA.

Une fois le *stresseur* détecté, le corps réagit sous l'action de l'hypothalamus en produisant une hormone qui active les voies nerveuses sympathiques et provoque la production d'adrénaline. Elle a pour effet une meilleure oxygénation du cerveau et des muscles par augmentation du rythme cardiaque. La tension et la concentration s'en trouvent améliorées, les pupilles se dilatent, la mémoire et la capacité de réflexion augmentent. Ces mécanismes ont pour objectif de favoriser la recherche et la mise en place de réponses adaptées au *stresseur*.

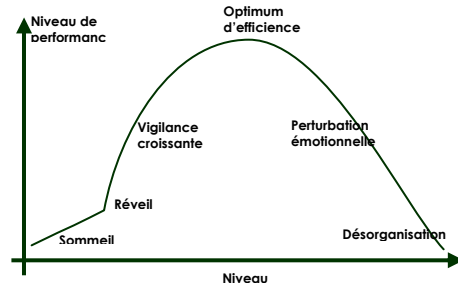
Par la suite, l'organisme se prépare soit à éliminer l'origine du stress soit à s'adapter pour le supporter. En particulier, de nouvelles hormones entrent en action :

- Le cortisol, qui accroît les dépenses énergétiques en transformant les réserves de protides et de lipides en sucre.
- l'endorphine qui a pour effet de dissocier l'impact émotionnel du *stresseur* en créant un état d'euphorie.

Initialement, le stress est donc bénéfique.

Cependant, comme le montre le graphique ci-dessous, il y a un

optimum au-delà duquel les effets deviennent négatifs :



Des symptômes tels que la perte de sommeil, d'appétit, l'agressivité, l'impatience, le mal de tête, d'estomac ou un état dépressif, apparaissent

Ces effets négatifs s'expliquent par :

- **Le stress lui-même**, qui modifie la perception des situations. Cela a pour effet de rendre *stresseur* ce qui aurait été considéré comme normal autrement. Un phénomène de spirale autoalimentée se met donc en place autour du stress. Si le niveau de stress augmente, le seuil de l'optimum est dépassé. Les effets négatifs du stress apparaissent alors.

- **La fatigue**, qui intervient lorsque les ressources mises à disposition par le corps diminuent. Il s'ensuit l'apparition puis une augmentation de l'état anxieux ou dépressif.

- **Les hormones**, (la mélatonine) qui ont pour effet de réguler le sommeil et de compenser les effets négatifs (à long terme) de l'adrénaline et du cortisol. Si la situation de stress perdure la mélatonine n'est pas produite en

quantité suffisante et le stress passe l'optimum [Cf schéma].

Bien évidemment, ces phénomènes sont de nature inconsciente.

C'est pourquoi, l'hypnose permet de gérer le stress en utilisant l'inconscient pour agir, d'une part en amont sur l'interprétation des différents stressés et d'autre part sur les conséquences du stress.

- **Agir sur l'interprétation** : c'est modifier l'évaluation inconsciente d'une situation habituellement stressante (le bruit, un examen, un dossier important, une réunion, une conférence...) pour que l'inconscient comprenne que cette situation est facile à gérer. Celle-ci devient alors banale, et donc, non stressante.

- **Agir sur les conséquences du stress** : c'est demander à l'inconscient (qui gère les phénomènes physiques), de retrouver un équilibre, en favorisant le sommeil, la détente et la récupération.

L'hypnose va donc stopper l'effet de spirale négative, pour rétablir l'optimum d'efficacité et bénéficier alors des effets positifs du stress.

SITES RECOMMANDÉS

www.dstress.fr

www.paris-hypnose.com