

GÉRER SON STRESS

Pour mieux gérer son stress, il faut hiérarchiser.

Quelle que soit l'origine du stress, il engendre le sentiment d'être dépassé par les situations et submergé par les tâches à accomplir. Une impression qui génère souvent l'angoisse de ne pouvoir faire face à ses obligations. En apprenant à hiérarchiser et à reprendre le contrôle des événements, les thérapies comportementales aident à briser cet engrenage.

IDENTIFIER LES URGENCES

Dans la vie courante ou professionnelle, l'une des premières sources de stress est ce que les spécialistes appellent la " double contrainte " : être tenu de réaliser dans le même temps deux tâches ou deux objectifs incompatibles (exemple : travailler très vite et de façon parfaite). Face à cette situation, " la première étape consiste à hiérarchiser en fonction du degré d'urgence ", explique le Dr Patrick Legeron, psychiatre, spécialiste de la gestion du stress et ancien président de l'association française de thérapie comportementale et cognitive (AFTCC). Concrètement, il s'agit de se fixer un objectif raisonnable : accomplir une tâche après l'autre, dans des limites de temps jugées possibles, en fonction de ce qui est le plus urgent (terminer un rapport avant d'annuler un rendez-vous).

NOTER LES NIVEAUX DE STRESS

A la difficulté de gérer le temps, s'ajoute celle de relativiser les priorités en termes d'importance. " Or, un événement stressant a pour particularité de déclencher des pensées automatiques appelées les cognitions (" Je ne vais jamais y arriver ", " Je suis incompétent "....) qui faussent le jugement et renforcent l'anxiété, explique le Dr Patrick Légeron. Il faut être capable d'aller au-delà de ces pensées automatiques et de relativiser les choses, notamment en hiérarchisant ". Pour y parvenir, un moyen efficace est de poser les problèmes par écrit. Une fois le calme revenu, la méthode permet de clarifier la situation.

COMMENT ?

Dressez trois colonnes sur une feuille de papier. Dans la première, notez la liste des " stresseurs " (événements stressants). Dans la deuxième, notez chacun de 1 à 10, en fonction de l'intensité du stress qu'il provoque et de son importance objective. Dans la troisième, enfin, écrivez chaque pensée automatique qui est associée à l'événement stressant. Cette technique simple permet à la fois de repérer les situations provoquant le stress et de les analyser sous un angle plus objectif. Pratiquée après chaque situation de stress, la méthode permet à chacun de mieux prendre conscience de son mode de fonctionnement psychologique (les pensées automatiques) et donc, d'être en mesure de le transformer.

MAÎTRISER LES "PENSÉES AUTOMATIQUES"

" Progressivement, ce travail sur soi va permettre de remplacer une pensée négative par une pensée plus constructive, explique le Dr Légeron. Par exemple, lorsqu'une personne coincée dans les embouteillages a tendance à penser systématiquement : " c'est insupportable ", " je vais être en retard ", elle s'efforcera d'imaginer une conduite et une pensée alternatives : " Ce n'est pas si grave, je vais téléphoner pour prévenir de mon retard ". Peu à peu, il deviendra possible de renouveler l'exercice face à des situations vécues comme plus stressantes. " Ce type de prise en charge dite comportementale et cognitive est efficace dans 70% des cas environ, témoigne Patrick Legeron. Elle suffit à réduire les manifestations du stress comme les troubles du sommeil, les douleurs diffuses et la consommation excessive de tabac. En cas d'échec de la méthode, notamment chez des personnes très anxieuses, une thérapie avec un médecin peut être envisagée ".