

Conseils pour renforcer sa résilience

La sclérose en plaques est une maladie inflammatoire du système nerveux qui s'accompagne de nombreuses incertitudes. Rester mentalement en forme malgré la SEP est un défi. Cette capacité est appelée résilience, c'est-à-dire la résistance aux chocs. Dans l'article qui suit, le Pr Dr med. Gregor Hasler donne quelques conseils pour renforcer sa résilience.



L'optimisme

Les sentiments positifs tels que l'espoir, la joie, la gaieté, la fierté et la gratitude sont une bénédiction pour la résilience. Ils entraînent une sécrétion de dopamine, qui favorise la neuroplasticité, c'est-à-dire la capacité du cerveau à apprendre. Ceci est particulièrement important en cas de SEP.

Conseil pratique: Le soir, rappelez-vous trois choses positives que vous avez vécues pendant la journée. Plongez à nouveau dans les moments qui vous ont été précieux et décrivez les sentiments, les sensations et les pensées qu'ils ont déclenchés en vous.



La tension

Le corps possède deux systèmes nerveux végétatifs: le système nerveux sympathique, également appelé nerf du stress, tend le corps et le prépare au combat ou à la fuite. Le système nerveux parasympathique détend, favorise la digestion et la régénération des tissus. Il faut une certaine tension pour résister au stress, que ce soit lors d'un entraînement physique ou dans un contexte professionnel, social ou médical. Il est déconseillé d'éviter ce type de stress et d'essayer d'adopter une attitude détendue en permanence. La capacité de tension est essentielle à la résilience. Cependant, la tension permanente mine la résilience et rend les gens sensibles aux maladies mentales et physiques. Pour éviter cela, nous avons besoin de «déstresser»:

de prendre du temps pour nous, pour se détendre.

Conseil pratique: Essayez de concevoir votre journée comme un exercice de yoga. Vous passez d'une position à une autre. Et chaque position contient une tension puissante suivie d'une relaxation.



La récompense

Les récompenses offrent une protection importante contre les dommages liés au stress. Si vous passez toute la journée à essayer de faire des choses que vous ne pouvez plus faire à cause de votre maladie et que vous vous battez constamment contre votre condition, vous risquez de ressentir de la frustration et de déprimer. Les personnes atteintes de sclérose en plaques, en particulier, doivent se rappeler qu'elles aussi, comme tout le monde, ont besoin de se récompenser. D'un point de vue neurobiologique, il faut y

penser comme ça: le système de récompense se situe au centre du cerveau. C'est le grand antagoniste du système de stress, ce qui signifie que la récompense a le potentiel d'équilibrer le système de stress. Il suffit de penser à la situation où un père tente de sauver sa fille d'une crevasse. Son énorme énergie et son infatigabilité sont basées sur



la grande récompense en perspective, à savoir sauver sa fille et pouvoir partager de nombreuses années supplémentaires avec elle.

Conseil pratique: pour chaque stress, demandez-vous quelle est la récompense correspondante (donner un exemple concret). Choisissez des contraintes et des défis adaptés à votre état de santé.



Le moment présent

Les pratiques spirituelles le prêchent depuis des millénaires: il n'y a aucun problème dans l'instant



«Les facteurs psychologiques sont souvent sous-évalués en cas de SEP. Le renforcement de la résilience est un aspect important de la thérapie.»

Pr Hasler

présent. Le stress ne naît que du regard porté sur le passé et sur l'avenir. La recherche moderne confirme cette observation: nous sommes absents mentalement entre 40% à 50% du temps. Plus une personne se sent stressée, plus elle est absente. Les personnes qui ont peur sont particulièrement absentes. Être totalement absorbé par l'instant présent, est un état appelé «flow». Même dans les camps de concentration, certaines personnes en détention parvenaient à rester psychologiquement résistantes grâce au flow; cela réussissait particulièrement aux mathématiciens, aux mathématiciennes et aux poètes, qui oubliaient le danger de mort en se concentrant sur des problèmes mathématiques et des poèmes. Il n'y a pas de règles générales sur la façon de vivre l'instant présent. Les activités qui font l'objet de règles, comme par exemple la danse et le jeu, favorisent le flow. En outre, les exigences doivent être parfaitement adaptées aux capacités. Cela est particulièrement important pour les personnes atteintes de SEP. Les défis excessifs ou insuffisants perturbent le flow. **Conseil pratique: demandez-vous où vous vous situez dans le temps en ce moment même? Essayez de vous concentrer sur le présent. Utilisez les ordinateurs et les smartphones de manière à ne pas perturber votre flow.**



Pr Dr Gregor Hasler
Université de Fribourg (Suisse)
gregor.hasler@unifr.ch

Gregor Hasler a étudié la médecine et travaille comme professeur titulaire en psychiatrie et psychothérapie à l'Université de Fribourg (Suisse) depuis le 1er janvier 2019. Ses travaux scientifiques ont été récompensés par plusieurs prix nationaux et internationaux.

Bibliographie complémentaire de l'auteur

- *La résilience: le facteur «nous». Surmonter ensemble le stress et les peurs*, Schattauer-Verlag, 2018
- *La connexion intestin-cerveau: des connaissances révolutionnaires pour notre santé mentale et physique*, Klett-Cotta-Verlag, 2020