

# Atelier

## Se libérer du stress et de l'anxiété



wilcog0016c fotosearch.fr

Pascale Bibeau  
Manon Lacroix  
Libre en d'dans  
2009-2010

# Inventaire de stress

*D'après Lucien Auger, psychologue clinicien.*

Encerclez le chiffre correspondant à votre situation tout en considérant ce tableau :

1. Jamais ou très rarement
  2. Rarement
  3. Parfois
  4. Souvent
  5. Presque toujours
- 

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Je souffre de maux de tête.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Mon sommeil est agité.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Je pique des « rages ».  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Je souffre de maux d'estomac.                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. J'ai de la difficulté à me concentrer.                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Je me sens tendu.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Je m'impatiente facilement.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Je trouve que tout va trop lentement.                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Je me sens essoufflé.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. J'ai de la difficulté à m'endormir.                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Je sens mes membres trembler.                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Le cœur me palpite.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. J'ai de la difficulté à me détendre.                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Je suis très compétitif.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Je m'emporte en discutant avec d'autres.                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Les gens calmes et flegmatiques m'énervent.                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Je me pardonne difficilement mes erreurs.                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Je suis peu tolérant envers les autres.                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Ma vie sexuelle comporte des échecs.                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Je travaille sous tension.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Je sacre ou je jure.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Ma digestion est pénible ou perturbée.                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. J'ai des aigreurs d'estomac ou des nausées.                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Il m'arrive de suer abondamment sans raison apparente.            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Il me semble que ma vie est une continuelle course.               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Je me sens débordé par l'abondance de mes responsabilités.        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Il me semble que je n'ai jamais le temps de me distraire.         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. On me dit que je ne tiens jamais en place.                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. La vie me semble une longue pente à remonter sans cesse.          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Je me fais une foule de soucis.                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Le moindre bruit me fait sursauter.                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Je trouve que je suis obligé de faire une foule de choses plates. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. Je m'angoisse devant les décisions.                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. Je me ronge les ongles.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. Je fume énormément.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

36. Je bois beaucoup de café.	1 2 3 4 5
37. J'ai des attaques de panique.	1 2 3 4 5
38. Je m'efforce de perdre du poids en suivant des régimes exigeants.	1 2 3 4 5
39. Je me sens révolté par divers événements.	1 2 3 4 5
40. Je monte le ton quand on me contredit et que j'ai raison.	1 2 3 4 5
41. Je m'inquiète de ma situation financière.	1 2 3 4 5
42. Je trouve qu'on me traite injustement.	1 2 3 4 5
43. Il m'arrive de trop manger ou boire.	1 2 3 4 5
44. Je me sens fatigué, crevé, usé.	1 2 3 4 5
45. Je consomme de nombreux médicaments et calmants.	1 2 3 4 5
46. Il me semble que je suis physiquement malade.	1 2 3 4 5
47. Je me sens déçu et désappointé.	1 2 3 4 5
48. J'ai de la difficulté à m'organiser.	1 2 3 4 5
49. Je tempête intérieurement, mais je me retiens.	1 2 3 4 5
50. Il me semble que je suis obligé de me battre pour vivre.	1 2 3 4 5

**Calculez la somme des chiffres encadrés. Cette somme se situera entre 50 et 250 points.**

**Total :** \_\_\_\_\_

**Que constatez-vous?**

# Moi face au stress

*Selon Didier Pénissard, conférencier*

## Type A : L'hyperactif/hyperactive

Vous avez tendance à entreprendre mille et un projets à la fois. Vous avez l'esprit de compétition très aiguisé, vous aimez diriger. Le travail ne vous fait pas peur, vous avez tendance à tout prendre sur vos épaules. Vous n'êtes pas du genre à déléguer. Vous êtes un bon candidat au stress. Attention, car la crise cardiaque vous guette. Et vos réserves d'énergie s'amenuisent. Si vous ne vous ressourcez pas en prenant du temps pour la détente ou le plaisir, vous courez vers l'épuisement.

## Type B : Le réfléchi(e)

Vous êtes du genre à prendre du recul face à ce qui vous arrive. Philosophe à vos heures, vous réagissez en prenant de la hauteur sur l'événement. Vous n'êtes pas du style à vouloir réussir à tout prix. Vous êtes réaliste et vous aimez vous faire plaisir. Lorsque vous êtes stressé, vous vous adaptez en trouvant une solution de rechange.

## Type C : L'introverti(e)

Lorsqu'un problème surgit, vous avez tendance à vous replier sur vous-même. Vous êtes plutôt du genre introverti, voire timide. Aussi, vous vous imaginez toujours le pire. Vous êtes du genre à subir les critiques et les situations en silence, ce qui vous occasionne un stress considérable. En conséquence, votre système immunitaire en prend un coup et la dépression vous guette.

## À éviter à tout prix si vous êtes stressé-e

- ✓ Compenser dans le travail
- ✓ Faire du sport excessivement
- ✓ Prendre de l'alcool ou des tranquillisants

# Qu'est-ce que le stress?

*Si l'anxiété est une émotion pénible, le stress en est le symptôme.*

*C'est une réponse de l'organisme à des situations ou des événements que l'on perçoit comme exerçant une pression sur soi. Autrement dit, lorsque nous sommes anxieux, des symptômes de stress peuvent apparaître.*

Symptômes physiques liés au stress (qui peuvent s'amplifier avec le temps):

- ✓ Insomnie, maux de tête, fatigue chronique, palpitations cardiaques, problèmes de digestion, etc.

Symptômes psychologiques liés au stress (qui peuvent s'amplifier avec le temps):

- ✓ Anxiété, humeur maussade, irritabilité, impatience, etc.

Les conséquences du stress à moyen et à long termes :

- ✓ Difficultés de concentration, perte de la motivation, diminution de la confiance en soi, ce qui peut conduire à la dépression ou à toute autre maladie connexe.

Lorsque le stress se prolonge, le cœur et le système immunitaire sont affectés, ce qui épuise les ressources du corps humain en le rendant vulnérable aux affections de toutes sortes.

*Quels sont les symptômes de stress que vous éprouvez le plus souvent?*

---

---

---

# D'où vient l'anxiété?

- Prendre cinq personnes volontaires. Une d'elles doit sortir de la pièce.
- Donner un carton spécifique -aux quatre autres personnes – sur lequel est exprimé une idée anxieuse. Chaque personne doit apprendre par cœur l'idée anxieuse inscrite sur le carton qu'elle a reçu.
- Une fois que ces gens savent par cœur l'idée sur le carton, faites entrer la personne qui attend à l'extérieur de la pièce.
- Les quatre personnes bombardent pendant au moins trente secondes celle qui vient d'entrer, en lui répétant à tue-tête les phrases qu'elles ont apprises par cœur. Elles sont en quelque sorte les voix intérieures de cette personne.
- Poser maintenant les questions suivantes à la personne qui vient de subir cet exercice et animer une discussion en invitant aussi les autres personnes à répondre.

1. Est-ce que ça ressemble un peu à ce que tu vis?
2. Comment t'es-tu senti?
3. Qu'as-tu constaté?
4. D'où vient cette anxiété, d'après toi?
5. Qui alimente tes idées? Comment les alimentes-tu?
6. Que pourrais-tu faire pour stopper ton anxiété?
7. En quoi est-ce terrible de s'abstenir de fumer?
8. Etc.

Voici les phrases à inscrire sur un petit carton et à distribuer à chaque personne. Chaque personne a sa propre phrase à apprendre par cœur.

**Première personne :** *Je ne pourrai jamais arrêter de fumer, c'est infaisable.*

**Deuxième personne :** *S'il fallait qu'on me voit avec une cigarette, je perds ma sortie.*

**Troisième personne:** *Il ne faut pas que je fume; sinon, je suis fait!*

**Quatrième personne :** *Misère! J'ai juste peur de passer pour un « incapable » si je ne réussis pas à cesser de fumer.*

# Qu'est-ce que l'anxiété?

Pire que la peur, l'anxiété est une émotion provoquée par un sentiment d'insécurité profond et par la présence réelle ou imaginaire d'une menace ou d'un danger. L'anxiété induit d'ordinaire des symptômes de stress aigus.

## Quelle est l'origine de l'anxiété?

Une personne anxieuse est celle qui entretient des idées, généralement fausses ou déraisonnables, à propos d'une situation. Elle perçoit cette situation telle un danger menaçant en croyant mordicus qu'elle n'a pas ce qu'il faut (en termes d'habiletés ou de compétences) pour faire face à ce danger.

## Par exemple :

Le fait qu'il soit interdit de fumer peut provoquer chez une personne incarcérée un fort sentiment d'anxiété. Car la personne croit intimement qu'elle ne pourra jamais se départir de sa dépendance au tabac, qu'il est trop difficile d'arrêter de fumer, qu'elle a essayé sans succès dans le passé de s'en débarrasser, etc. Bref, son anxiété augmente dans la mesure où elle sent la menace d'un danger pesée sur elle (se faire prendre avec des cigarettes) puisqu'elle ne possède pas (du moins elle le croit) ce qu'il faut pour mettre un terme définitif à cette habitude. En conséquence, ses chances d'être libérées pourraient être compromises, surtout si on la surprenait avec du tabac sur elle.

En langage simple, voici les réflexions (ou le discours) d'une personne fumeuse qui vit de l'anxiété face à l'interdiction de fumer.

S'il fallait qu'on me surprenne avec des cigarettes sur moi, je suis fait. Mes chances d'être libérées seraient compromises. Et ce serait terrible. Pire, on m'a imposé cette loi. Je ne pourrai jamais cesser de fumer, c'est impossible, c'est trop difficile. J'ai déjà essayé et j'en suis incapable.

Il va de soi qu'avec de telles idées en tête, l'anxiété grimpe à coup sûr. Il devient donc ardu d'entreprendre une démarche de libération tabagique en ressentant de l'anxiété. Si l'anxiété est au rendez-vous, les chances de se débarrasser de la dépendance au tabac sont minces, voire inexistantes.

## Que faut-il faire alors pour se libérer de son anxiété?

Il faut apprendre à se confronter, c'est-à-dire comparer son discours intérieur avec la réalité. Par ailleurs, le soutien d'une personne-ressource, voire un confident(e), est essentiel. Car le fait de parler, de se confier est une bonne prévention du sentiment anxieux.

# Auto-évaluation de ses pensées et confrontation des idées irréalistes

Ce n'est pas ce qui nous arrive qui agit sur nous, mais notre interprétation des faits.

Si vous vous dites, par exemple : « *J'ai une journée difficile qui se prépare.* » Cette phrase génère tout de suite du stress. Il serait préférable de dire plutôt : « *Je dois ranger ma cellule avant 13 h 00 aujourd'hui, disons que l'effet n'est plus le même.* » Autrement dit, plus vous êtes précis, plus le stress se réduit.

Je passe maintenant en revue mon système de croyances à propos des idées que j'entretiens dans mon esprit face à l'anxiété que je ressens en lien avec la cigarette.

Répondre aux questions suivantes en discutant de vos réponses avec le groupe, si désiré :

Quelles sont les réflexions que j'entretiens à propos du tabagisme, en général?

---

Que se passerait-il pour moi si je résistais à une envie de fumer?

---

En quoi est-ce terrible pour moi si je m'abstenais d'en fumer une?

---

Est-ce aussi difficile que je le crois? Prouve-le.

---

**Faites un STOP mental de vos idées. Restez-en aux faits.**

Répondre aux énoncés suivants :

Idées irréalistes	Sentiment ressenti	Idées réalistes	Sentiment ressenti



# Vaincre le stress

## Les quatre étapes pour vaincre le stress

### **La première étape : *Se respecter et se choisir.***

Pour se respecter, il faut d'abord connaître ses besoins et ses priorités tout en tenant compte de ses valeurs personnelles. Il devient difficile de résister au stress et, conséquemment, de tenir le coup face à une envie de fumer, surtout si on laisse les autres décider pour soi. Se respecter, c'est aussi se faire confiance. Croire en soi, c'est le plus important des cadeaux que l'on se fait lorsqu'on se respecte.

### **La deuxième étape : *Avoir un(e) confident(e).***

Il est primordial d'avoir des amis dans la vie! Nos copains peuvent nous aider à passer au travers des épreuves difficiles. Avoir une personne avec laquelle discuter permet de poser un regard neuf sur sa situation. Ainsi, il devient plus facile d'identifier des solutions de rechange face aux problèmes.

*Chaque fois qu'une envie de fumer s'empare de moi, je vais vers un(e) ami(e) en sollicitant son aide.*

### **La troisième étape : *Bouger, c'est agir!***

Le fait de bouger, voire de suer, permet non seulement d'évacuer le trop plein d'énergie (négative), mais d'activer le cerveau, plus particulièrement l'un des principaux transmetteurs du système nerveux, la sérotonine, c'est-à-dire la drogue de l'humeur. Et habituellement, les gens heureux sont beaucoup moins stressés que ceux qui sont malheureux.

*Car le fait de pratiquer une activité intéressante stimule les énergies du corps et de l'esprit, ce qui permet d'évacuer le stress et de faire place à des énergies nouvellement positives. Autrement dit, l'action libère.*

### **La quatrième étape : *Se faire plaisir.***

Sans le plaisir, il devient difficile de résister au stress. Se faire plaisir est un dérivatif au stress. Il est donc important de se divertir en pratiquant par exemple une activité vivifiante, passionnante et épanouissante : sports, lecture, écriture, dessin, études, etc. C'est à la personne de choisir ce qui lui fait plaisir. N'est-ce pas là une façon originale de se récompenser, finalement?

# Vaincre le stress autrement!

## Quelques règles d'or pour vaincre le stress et l'anxiété.

1. Vivre l'instant présent. Le 'ici' et 'maintenant'.
2. Modifier son vocabulaire. Par exemple, au lieu de dire : « Ce qui m'arrive est terrible... », il vaut mieux se dire : « Ce qui m'arrive est pénible mais non insurmontable. » Car les mots possèdent une charge émotionnelle. Et plus vous y mettez de « charge émotionnelle », plus votre niveau d'anxiété grimpe et votre stress aussi.
3. Se dire les raisons pour lesquelles vous vaincrez votre dépendance au tabac et les partager aux autres. Par exemple : 1) Pourquoi vais-je réussir à devenir un non-fumeur? En quoi je suis un(e) battant(e)? Etc.
4. Repensez à ses réussites passées. Par exemple, lorsque vous avez lutté contre une envie de fumer.
5. Modéliser les personnes qui ont réussi à se libérer du tabagisme.
6. Utiliser des moyens de rechange : sport, marche à pied, parler à un ami, écouter de la musique ou regarder la télévision, etc.
7. Imaginer le pire. Et se voir en train de faire face au pire. Cependant, il faut toujours se rappeler que 99 % de nos pires craintes ne se réaliseront jamais.
8. Pratiquer la méditation ou l'autohypnose en prenant conscience de l'acte respiratoire. Autrement dit, il vous faut focaliser sur son rythme respiratoire.
9. Agir, car l'action libère.
10. Prendre l'air.

