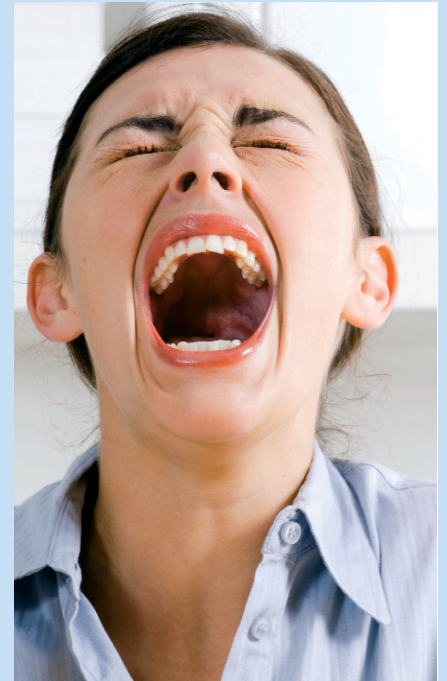
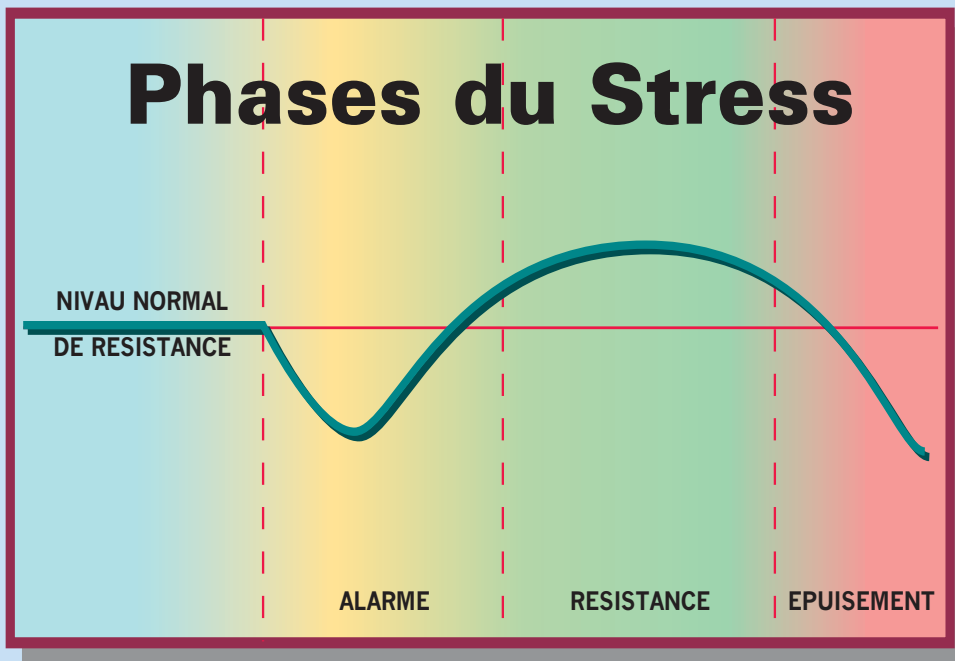


Dr. Julián Melgosa

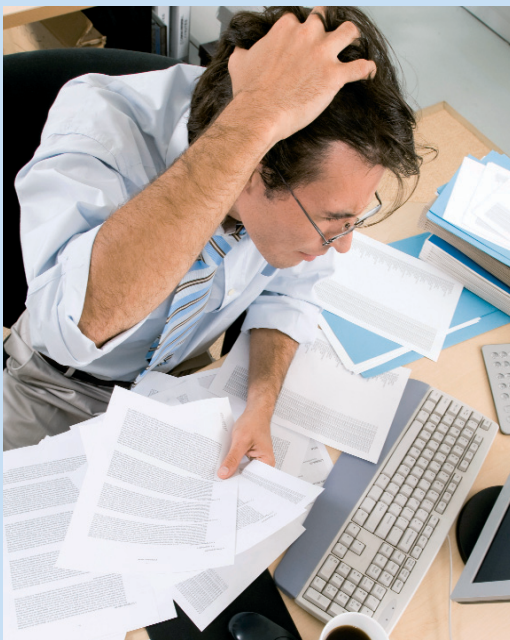


# Vivez *sans* Stress

# Qu'est-ce que le stress?



Bien que l'alarme prépare l'organisme à une meilleure résistance, si elle se prolongeait, la personne finirait dans la phase pénible et improductive de l'épuisement. Lorsqu'un moteur manque de pression, il a un faible rendement, mais si la pression est excessive, il peut exploser et cesser de fonctionner.



Nous avons tous une limite. Il est fondamental d'apprendre à la décélérer et à ne pas la dépasser trop longtemps, afin que s'améliorent la qualité et la durée de notre vie.

## Le stress

### C'EST

- ✓ la réaction de l'organisme face à toute demande
- ✓ un état de forte tension physiologique ou psychologique
- ✓ la préparation pour l'attaque ou la fuite
- ✓ le début d'une série de maladies

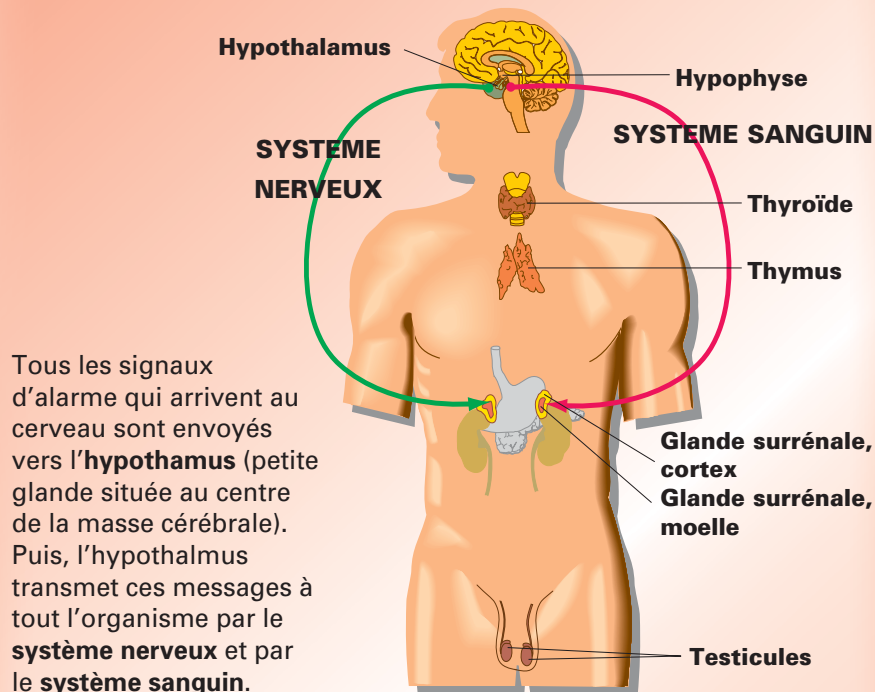
### CE N'EST PAS

- ✓ forcément nocif, puisque souvent il aide à atteindre les objectifs souhaités
- ✓ l'anxiété
- ✓ la peur
- ✓ la causa directe des maladies, même s'il contribue fréquemment à leur développement



# Alerte générale

## Physiologie du Stress



### Système nerveux

Les stimulations provoquées par l'**hypothalamus** sont transmises au **système nerveux sympathique**, qui régule les fonctions organiques. Elles peuvent provoquer des troubles dans le fonctionnement des organes. Elles atteignent aussi la **moelle** des glandes **surrénales** et produisent une augmentation de la sécrétion d'**adrénaline** et de **noradrénaline**, qui passent dans le sang et entraînent aussi des altérations dans tout l'organisme.

### Système sanguin

L'**hypothalamus** stimule l'**hypophyse**, qui va alors sécréter diverses hormones. Celles-ci, après être passées dans le sang, agissent sur tout l'organisme. L'hormone la plus importante sécrétée par l'hypophyse quand elle est stimulée par l'hypothalamus est la **corticotrophine (ACTH ou hormone du stress)** qui à son tour agit sur le cortex des glandes **surrénales** et déclenche une autre hormone, la **cortisone**, responsable de nombreux effets et altérations dans l'organisme. D'autres hormones sécrétées par l'hypophyse agissent sur la glande **thyroïde**, les **testicules** ou les **ovaires** et ont aussi des répercussions sur de très nombreux organes (voir page suivante).

### Maladies psychosomatiques

- **cutanées**  
alopécie (chute de cheveux), acné, urticaire, hyperhidrose, eczéma, psoriasis
- **endocrines**  
hyperthyroïdie, obésité
- **de l'appareil locomoteur**  
douleurs de dos, crampes musculaires, rhumatisme
- **respiratoires**  
asthme, allergie, rhinite, bronchite
- **uro-génitales**  
vaginisme, impuissance, syndrome prémenstruel, miction douloureuses
- **nerveuses**  
anxiété, faiblesse, douleurs musculaires, céphalées, tics
- **des yeux**  
conjonctivites

# Que se passe-t-il quand le stress est trop important?

## DOMAINE COGNITIF (PENSÉES ET IDÉES)

### CARACTERISTIQUES

### EFFETS

**Concentration et attention**

Difficulté à rester concentré sur une activité difficile. Fréquente perte de l'attention.

**Mémoire**

La mémoire diminue; celle à court terme comme celle à long terme.

**Réactions immédiates**

Les problèmes qui exigent une réaction immédiate et spontanée se résolvent d'une manière imprévisible.

**Erreurs**

Tout problème qui requiert une activité mentale tend à être résolu avec un grand nombre d'erreurs.

**Evaluation du présent et projection dans le futur**

L'esprit est incapable d'évaluer avec précision une situation du présent et n'arrive pas non plus à la projeter dans le futur.

**Logique et organisation de la pensée**

La façon de penser ne suit pas des schémas logiques et cohérents respectant un ordre, mais elle se présente d'une manière désorganisée.



Dans les relations conjugales, de nombreuses situations peuvent être stressantes. Pour réussir dans ce domaine, il faut que chacun apprenne à contrôler son propre stress.

## DOMAINE ÉMOTIF (SENTIMENTS ET ÉMOTIONS)

### CARACTERISTIQUES

### EFFETS

**Tension**

Difficulté à se détendre tant sur le plan physique qu'émotionnel.

**Hypochondrie**

Hormis les déséquilibres physiques réels, on commence à suspecter de nouvelles maladies.

**Traits de personnalité**

Augmentation de l'impatience, de l'intolérance, de l'autoritarisme et du manque de considération envers autrui.

**Ethique**

Les principes moraux ou éthiques qui régissent la vie de l'individu faiblissent et la maîtrise de soi diminue.

**Dépression et découragement**

Augmentation du découragement et diminution du désir de vivre.

**Estime de soi**

L'individu se pense incapable et inférieur.

## EFFETS du stress

### DOMAINE DU COMPORTEMENT (ATTITUDES ET CONDUITE)

CARACTERISTIQUES	EFFETS
Langage	Impossibilité de s'adresser verbalement à un groupe d'une façon satisfaisante. Bagaïement. Diminution de la fluidité verbale.
Intérêts	Manque d'enthousiasme pour les penchants favoris, les « hobbies » ou les loisirs préférés.
Absences	Absences au travail, à l'école ou à l'université.
Stimulants	Augmentation de la consommation d'alcool, de tabac, de café ou d'autres drogues.
Energie	Le niveau d'énergie disponible fluctue d'un jour à l'autre et se situe généralement à la baisse.
Sommeil	Le sommeil est perturbé. En général, le sujet souffre d'insomnie, et éprouve par moments un besoin extrême de sommeil.
Relations	Le sujet devient suspicieux. Il tend à culpabiliser les autres. Les responsabilités sont laissées aux autres.
Changements dans la conduite	Des tics et des réactions bizarres, non propres à l'individu, apparaissent.
Suicide	Apparition d'idées de suicide, avec parfois des tentatives pour passer à l'acte.

Les pénibles et désagréables migraines sont dans bien des cas la conséquence du stress.



## Facteurs de risque de Maladies Cardio-Vasculaires

### CONTRÔLABLES

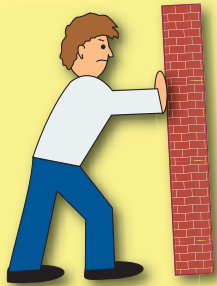
- stress
- hypertension (14/9 ou plus)
- alcool
- tabac
- excès de cholestérol
- personnalité (voir p. 65)
- diabète
- vie sédentaire

### NON CONTRÔLABLES

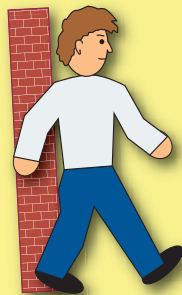
- âge (40 ans ou plus)
- sexe masculin
- hérédité (prédisposition naturelle)

On peut prévenir les maladies cardio-vasculaires en agissant sur les facteurs de risque contrôlables, qui sont beaucoup plus nombreux que ceux non contrôlables. Le stress est un des principaux facteurs de risque contrôlable, lequel, se trouve en plus intimement lié aux autres, comme nous indiquons dans le texte de cette même page.

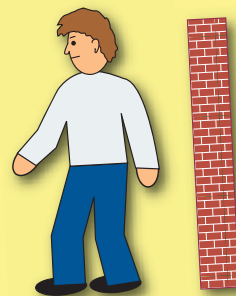
# Réactions face à La Frustration



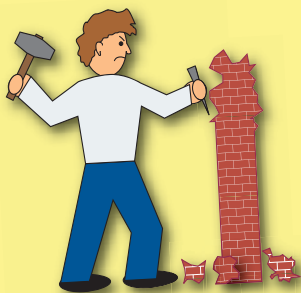
**Obstination**



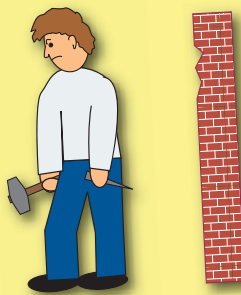
**Esquive**



**Abandon**



**Agression**



**Agression sans succès**

Une personne frustrée peut réagir de différentes manières et souvent sans succès. Les frustrations demandent une analyse et une prise de décision qui amènent l'individu à déblayer les obstacles avec patience et détermination.

## Les Frustrations

### CAUSES DES FRUSTRATIONS

#### EXTÉRIEURES

##### Sociales

Erreurs des autres  
Incompatibilité de caractères

##### Matérielles

Erreurs dans les objectifs  
Problèmes techniques

#### INTÉRIEURES

Personnalité/caractère enclin à la frustration

Incapacité individuelle  
Incompétence

Manque de planification  
Efforts insuffisants





# La santé mentale

La santé mentale, tout comme la santé physique, est un concept difficile à définir, car la frontière entre ceux qui sont sains ou malades n'est pas toujours facile à cerner avec précision. Cependant, nous pouvons dire qu'une personne mentalement saine est celle qui est en harmonie avec elle-même, qui se sent bien avec les autres et qui sait faire face aux difficultés habituelles de la vie.

## Une personne mentalement saine se trouve...



## Comment se libérer des PRÉOCCUPATIONS

1 Évaluez l'importance de votre préoccupation. La plupart des préoccupations n'a pas lieu d'être.

2 Si votre préoccupation est **constructive**, analysez différentes alternatives de **solution** et adoptez la plus appropriée.

3 Si elle est **destructive**, essayez de l'**oublier** en restant occupé ou en cherchant la compagnie d'autres personnes.

4 Dans n'importe quel cas, **coopérez avec l'inévitable**. S'il y a quelque chose qui ne peut pas changer, acceptez-le et arrêtez de vous lamenter.

5 Ne vous laissez pas tourmenter par le **passé**. Utilisez-le comme **leçon**, et non comme obsession.

Afin que nos pensées ne deviennent pas pour nous source de stress, nous devons apprendre à les contrôler. Pour que nos monologues soient constructifs, nous devons apprendre à méditer. En appliquant les conseils et les enseignements de ce livre, vous obtiendrez une aide efficace pour y parvenir.

# Les causes du stress

**T**OUTE analyse du stress montre que, d'une manière générale, deux sources le produisent. Tout d'abord, ce sont des circonstances extérieures : l'environnement, le travail, la famille, les études, etc.

Ensuite vient le stress provoqué par la personne elle-même, c'est-à-dire par sa manière de résoudre les problèmes, par sa personnalité, son tempérament ou sa discipline personnelle. En somme, tout dépend de la santé physique ou mentale de chacun.



## Activités A haut niveau de Stress



1.° Contrôleur aérien



2.° Chef d'entreprise



3.° Pilote



4.° Médecin



5.° Agent  
de bourse



6.° Mère  
de jeunes  
enfants



7.° Instituteur  
ou professeur  
de collège



8.° Ouvrier  
à la tâche



9.° Représentant

Les contacts que nous entretenons avec les autres constituent la principale source de stress. Mais l'isolement prolongé est hautement stressant. Il faut maintenir un équilibre entre le temps que nous consacrons à la vie de famille et aux relations amicales, et le temps de nous retrouver seuls et en contact avec la nature.

Le **degré du stress**, par rapport au travail effectué, est variable selon les auteurs. Dans le tableau ci-dessus, nous présentons ceux qui sont considérés comme étant les plus stressants. Il y a d'autres métiers, comme **inspecteur de police** ou **gardien de pri-**

**son**, qui sont aussi stressants que le métier de pilote de ligne ou de médecin.

Les métiers d'**interprète en simultané**, de **standardiste** ou de **mineur** génèrent aussi beaucoup de stress.



# Plan d'exercice antiestress

- **Réservez-vous un temps** précis bien déterminé tous les jours (avant ou après le travail). Considérez que ce temps est «sacré» et n'est donc pas disponible pour des tâches sédentaires.
- **Choisissez une activité qui vous plaise** vraiment et soit en accord avec vos possibilités : athlétisme, tennis, bicyclette, natation, golf ou simplement la marche.
- **Cherchez des amis.** Le sport pratiqué en solitaire est vite abandonné.



- **Enthousiasmez-vous.** Pensez à l'aspect amusant et aux nombreux bénéfices physiques et psychologiques que vous allez en retirer.
- **Commencez modérément** et augmentez la qualité et l'intensité progressivement.
- **Prenez note de vos progrès** afin d'observer vos progrès mais que cela ne devienne pas une obsession.

Au bout de quelques jours vous observerez les résultats antiestress

## SOLUTIONS



## PRÉCAUTIONS

- Si vous **n'êtes pas en bonne santé**, ou que vous avez **plus de 40 ans** et que vous n'avez pas pratiqué d'exercice avec régularité, consultez votre médecin.
- Faites vérifier le bon fonctionnement de votre **cœur** (voir le tableau p.163).
- Évitez de passer brusquement de **l'exercice intense au repos** total et vice versa.
- Portez des **chaussures** et des vêtements appropriés à votre activité et au climat.
- Ne pratiquez pas de sport

## Bienfaits de l'exercice physique

L'exercice physique modéré et régulier procure denombreux bienfaits opposés à l'action du stress

### BIENFAITS ORGANIQUES

- Augmente l'efficacité du **cœur**
- Dilate les vaisseaux et améliore la **circulation** sanguine
- Réduit le taux de **cholestérol**
- Favorise la production des **endorphines** ce qui produit un état de bien-être général

- Aide à contrôler l'**hypertension**
- Favorise le **repos**
- Normalise la **transpiration** et favorise l'**élimination des toxines**

### BIENFAITS PSYCHOLOGIQUES

- En améliorant l'irrigation du cerveau, **il augmente les facultés et la vivacité mentales**
- **Estime de soi** correcte
- **Améliore l'état d'esprit** positif
- Favorise la **bonne humeur**



# Circonstances stressantes au cours de notre vie

## NAISSANCE ÉTAPE NÉONATAL



- Passage de la vie intra-utérine au monde extérieur
- Vulnérabilité
- Limitation sensorielle
- Dépendance totale du monde adulte

## PREMIÈRE ENFANCE jusqu'à 2 ans



- Dépendance
- Apprentissage constant: rudiments linguistiques, relations avec la mère, le père et les autres membres de la famille

## ENFANCE: AGE PRÉSCOLAIRE 2-6 ans



- Acquisition complète du langage
- Établissement de relations stables avec les frères et sœurs et d'autres enfants

## ENFANCE: AGE SCOLAIRE 6-12 ans



- Problèmes de l'apprendissage scolaire
- Affirmation de l'estime de soi
- Pression du groupe

## Typologie et stress

### TYPE A

### TYPE B

### CONDUITE GÉNÉRALE

Bouge constamment

Impatient

Expression faciale tendue

Rit aux éclats

Insatisfait. Veut toujours plus

Compétitif dans son travail, ses jeux et ses sports

Se plaint fréquemment

Tranquillité motrice

Calme

Expression faciale détendue

Rit doucement

Satisfait de sa condition

Évite la compétition

Se plaint rarement



# Circonstances stressantes au cours de notre vie

## PUBERTÉ ADOLESCENCE 12-18 ans



- Problèmes des études et choix professionnel
- Profonds changements personnels
- Indépendance et acquisition d'une identité personnelle

## JEUNESSE 18-40 ans



- Début de la vie active
- Réalisation d'études supérieures
- Relations intimes avec l'autre sexe : fiançailles, mariage,

## AGE ADULTE 40-65 ans



- Apogée de la vie professionnelle
- Problèmes concernant les enfants adolescents
- Problèmes de santé
- Chômage

## TROISIEME AGE à partir de la retraite



- Problèmes de santé
- Diminution de certaines capacités
- Manque d'activité
- Perte du conjoint
- Solitude
- Problèmes

### CONVERSATION

Rapide, à haute voix

Emphatique

Expressive et gesticulante

Répond immédiatement

Donne des réponses brèves et directes

Presse son interlocuteur  
(acquiesce avec des gestes répétitifs)

Interrompt

Posée, discrète

Ton uniforme

Calme, gestes rares

Répond après une pause

Donne des réponses plutôt longues

Écoute attentivement

Attend avant de répondre



## Le stress et l'attitude personnelle face à un événement présumé stressant

### Réponses physiologiques

- déséquilibres hormonaux, sanguins et métaboliques
- respiration accélérée
- muscles tendus
- problèmes digestifs
- troubles du sommeil
- fatigue
- réactions psychosomatiques

### Réponses psychologiques

- perte de la mémoire et des capacités rationnelles
- anxiété
- irritabilité
- dépression

### Conduite anormale

- baisse de rendement dans le travail
- relations personnelles conflictuelles
- agressivité verbale et/ou physique
- usage d'alcool et d'autres drogues

## Attitude Négative



## Le stress et l'attitude personnelle face à un événement présumé stressant

## Attitude Positive



### Réponses physiologiques

- sécrétion d'hormones:  
ACTH  
cortisone
- Meilleure santé:  
vasodilatation,  
meilleure digestion  
meilleure assimilation  
meilleure élimination

### Réponses psychologiques

- bonne activité mentae
- confiance en soi
- sentiments d'affection et de sympathie envers les autres
- altruisme
- bonne humeur

### Conduite anormale

- bon rendement dans le travail
- relations personnelles positives
- tolérance
- modération
- maîtrise de soi

L'attitude personnelle face à tout événement est aussi importante que l'événement en lui-même.



# Test

## Le Stress et l'Alimentation

Une alimentation adéquate contribue à contrôler et à surmonter le stress (voir tableau "Opter pour ce qui est sain", pág. 115)

### Qu'est-ce qui me manque?

#### SYMPTOMES

Peau déshydratée  
Muqueuse buccale  
très sensible

Irritabilité / Dépression

Fatigue

#### CARENCE POSSIBLE

vitamines A et C,  
acide linoléique

glucose, protéines,  
hydrates de carbone

fer,  
vitamine B12,  
iode

#### ALIMENTS CONSEILLES

carottes, épinards, blettes,  
oranges, fraises, kiwis,  
fruits secs

céréales complètes, fruits,  
légumes, pommes de terre

légumes, fruits secs, soja,  
spiruline, levure de bière,  
sel marin, algues,  
produits lactes

### Qu'ai-je en trop?

#### SYMPTOMES

Fatigue, dépression  
et irritabilité

Lassitude, sensation  
de léthargie

Nerviosité, tension élevée

Faible capacité mentale,  
manque de coordination  
motrice, dépression

Irritabilité, nerviosité,  
troubles cardiaques

#### EXCES POSSIBLE

sucre raffiné: gâteaux,  
chocolat, glaces, etc.

graisses saturées:  
viande, beurre, fromage à  
pâte dure

sel

boissons alcoolisées

caféine

#### CE QUI EST CONSEILLE

fruits, raisins, pruneaux,  
figes sèches, miel  
modérément,...

soja et ses dérivés, produits  
laitiers écrémés

l'utiliser modérément

eau,  
jus de fruits naturels

tisanes, extraits solubles de  
céréales, malt

# Autoévaluation

## Test

### Quel est mon niveau de stress?

Ce test pour évaluer le **stress individuel** se réalise dans le cadre d'une vie normale et habituelle, en excluant les situations exceptionnelles telles que la guerre, les catastrophes naturelles ou une épidémie. Notez au fur et à mesure les points que vous vous attribuez dans chacun des 96 cas des tableaux suivants : **1. Mode de vie**, **2. Environnement**, **3. Symptômes**, **4. Emploi / occupation**, **5. Relations**, **6. Personnalité**. Inscrivez le total de chaque tableau à l'endroit cor-

respondant, page 159. Ajoutez à ces points ceux du tableau de la page 159. Le nombre de **point total** vous permettra de déterminer votre degré de stress du moment présent. **Ensuite, localisez votre zone de stress au graphique** de la page 160, et vous pourrez en tirer vos propres conclusions. Pour que cette évaluation soit valable, vous devez, naturellement, répondre à toutes les questions avec une sincérité absolue.

### Inventorier son Stress

#### 1. MODE DE VIE

- |   | Jamais | Presque jamais | Souvent | Presque toujours |
|---|--------|----------------|---------|------------------|
| 1. Je dors le nombre d'heures adapté à mes besoins .....  | 0      | 2              | 1       | 0                |
| 2. Je mange à heures fixes .....  | 0      | 2              | 1       | 0                |
| 3. Quand je suis nerveux, je prends des tranquillisants ...   | 0      | 1              | 2       | 3                |
| 4. Pour occuper mon temps libre, je regarde la télévision ou une vidéo .....                          | 0      | 1              | 2       | 3                |
| 5. Je fais de l'exercice physique régulièrement .....   | 0      | 2              | 1       | 0                |
| 6. Je mange vite .....  | 0      | 1              | 2       | 3                |
| 7. Je mange autant que je veux des aliments riches en cholestérol (œufs, foie, fromage, glaces) ..... | 0      | 1              | 2       | 3                |
| 8. Je mange beaucoup de fruits et de légumes .....  | 0      | 2              | 1       | 0                |
| 9. Je bois de l'eau entre les repas .....   | 0      | 1              | 2       | 3                |
| 10. Je mange entre les repas .....  | 0      | 2              | 1       | 0                |
| 11. Je prends un petit déjeuner copieux .....   | 0      | 2              | 1       | 0                |
| 12. Je dine peu .....   | 0      | 1              | 2       | 3                |
| 13. Je fume .....   | 0      | 1              | 2       | 3                |
| 14. Je prends des boissons alcoolisées .....  | 0      | 2              | 1       | 0                |
| 15. Dans mon temps libre, je recherche la nature et l'air pur .....                                   | 0      | 2              | 1       | 0                |
| 16. J'ai un passe-temps qui me détend .....   | 0      | 2              | 1       | 0                |

Total MODE DE VIE .....



## Test

### Le Stress et l'Alimentation

Une alimentation adéquate contribue à contrôler et à surmonter le stress (voir tableau "Opter pour ce qui est sain", pag. 115)

### Qu'est-ce qui me manque?

#### SYMPTOMES

Peau déshydratée  
Muqueuse buccale très sensible

Irritabilité / Dépression

Fatigue

#### CARENCE POSSIBLE

vitamines A et C,  
acide linoléique

glucose, protéines,  
hydrates de carbone

fer,  
vitamine B12,  
iode

#### ALIMENTS CONSEILLES

carottes, épinards, blettes,  
oranges, fraises, kiwis,  
fruits secs

céréales complètes, fruits,  
légumes, pommes de terre

légumes, fruits secs, soja,  
spiruline, levure de bière,  
sel marin, algues,  
produits lactés

### Qu'ai-je en trop?

#### SYMPTOMES

Fatigue, dépression  
et irritabilité

Lassitude, sensation  
de léthargie

Nervosité, tension élevée

Faible capacité mentale,  
manque de coordination  
motrice, dépression

Irritabilité, nervosité,  
troubles cardiaques

#### EXCES POSSIBLE

sucres raffinés: gâteaux,  
chocolat, glaces, etc.

graisses saturées:  
viande, beurre, fromage à  
pâte dure

sel

boissons alcoolisées

caféine

#### CE QUI EST CONSEILLE

fruits, raisins, pruneaux,  
figues sèches, miel  
modérément,...

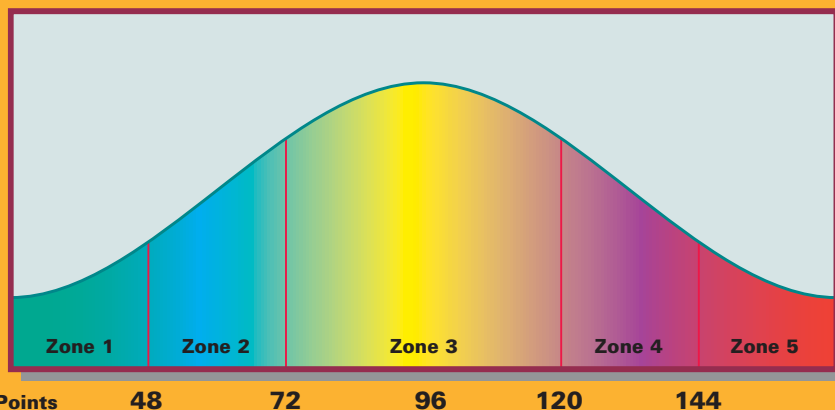
soja et ses dérivés, produits  
laitiers écrémés

l'utiliser modérément

eau,  
jus de fruits naturels

tisanes, extraits solubles de  
céréales, malt

## Localisez votre zone de stress d'après le graphique



## Evaluation obtenue

**150 ou moins: SANS PROBLEMES**  
significatifs

### 150-199: CRISE LEGERE

33% de possibilités de  
contracter une maladie

### 200-299: CRISE MODEREE

50% de possibilités de tomber  
malade

### 300 ou plus: CRISE INTENSE

80% de possibilités de  
développer une maladie

Le total des points correspond à  
l'accumulation d'une année complète.



Plan  
de

5

Jours pour la  
maîtrise du Stress



Ce PLAN veut s'attaquer au problème du stress avec différentes perspectives. Par son caractère complet, il prétend avoir une incidence sur toutes les dimensions humaines pendant toute la journée. C'est pourquoi le lecteur doit se faire à l'idée que c'est un PLAN DE 5 JOURS qui englobe beaucoup d'aspects à la fois et qui demande par conséquent une planification méthodique. Il convient donc qu'avant de commencer, vous lisiez attentivement les conseils et les indications du PLAN et que vous essayiez de les appliquer fidèlement. Vous pourrez ainsi être sûr d'obtenir des résultats durables et positifs qui vous permettront d'atteindre une meilleure qualité de vie.

Pensée  
du jour

1

Je suis maître de  
ma conduite!

Pensée  
du jour

2

Je suis maître de  
mes pensées!

Pensée  
du jour

3

Les réactions  
des autres  
dépendent de moi!

Pensée  
du jour

4

Sans stress, je  
gagne en santé!

Pensée  
du jour

5

Je vais regarder  
le futur avec  
espérance!



# Apprenez à contrôler votre stress

- Le stress est une maladie de notre époque.
- Elle touche aussi bien les hommes que les femmes, les jeunes comme les personnes âgées, même les enfants et les adolescents.
- Nous ne pouvons éviter complètement le stress, mais nous pouvons apprendre à le contrôler, et ainsi éviter l'anxiété et la dépression.
- Les meilleures solutions, pour l'un des plus grands problèmes de la vie moderne.
- Un livre original et très pratique, et des méthodes qui ont fait leurs preuves.



ISBN 978-84-7208-140-6

