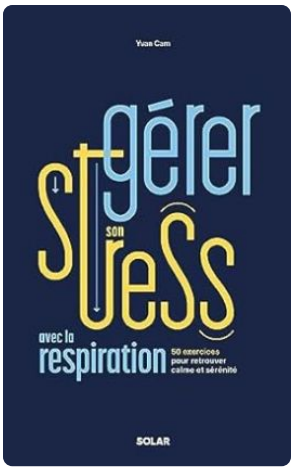
getabstract
compressed knowledge

Classement 8

Caractéristiques clés
Révélateur
Stimulant
Exemples concrets



Acheter le livre ou le livre audio

Gérer son stress avec la respiration

Yvan Cam et Philippe Pencalet • Solar © 2023 • 224 pages

Conseils de vie / Bien-être / Gestion du stress

Points à retenir

- Pour comprendre le stress, il est indispensable d'en identifier les mécanismes de réponse, les sources ainsi que les différentes situations qui le déclenchent.
- Il est possible de contrôler le stress par la respiration.
- Bien que les exercices de respiration contribuent à soulager le stress, ils ont parfois une efficacité limitée.
- Il faut adopter une approche holistique du stress pour mieux lutter contre ses effets.
- Comprendre et savoir gérer nos émotions est fondamental pour éviter qu'elles n'influent sur notre niveau de stress.
- Le programme REBO$_2$T ZEN nous aide à modifier notre rapport au stress.
- Reprendre le contrôle de notre niveau de stress est important, mais il faut également maintenir notre état de calme. Pour cela, vous devez adopter une hygiène anti-stress rigoureuse.

Commentaires

Dire que le stress est la maladie du siècle est un euphémisme. Les techniques, thérapies et autres conseils pour le combattre sont légion. Cependant, utiliser la respiration comme moyen de lutter contre les effets du stress comme le fait Yvan Cam, docteur en biologie, est une approche innovante qui permet de se reconnecter à la fois au corps et au mental. Sa méthode et les nombreux exercices fondés sur le souffle qu'il partage avec le lecteur sont efficaces non seulement pour maîtriser le stress, mais également pour y apporter une réponse durable. Un ouvrage à lire d'une traite ou à picorer au gré de notre humeur ou état mental.

Résumé

Pour comprendre le stress, il est indispensable d'en identifier les mécanismes de réponse, les sources ainsi que les différentes situations qui le déclenchent.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la notion de stress relève davantage de la biologie que de la psychologie. Pour les trois scientifiques qu'étaient Charles Darwin, Claude Bernard et Walter B. Cannon, tous les organismes sont confrontés à des agressions extérieures qui exercent des contraintes sur leur milieu intérieur. Pour survivre, ces organismes doivent pouvoir maintenir leur homéostasie, c'est-à-dire leur état de stabilité face à ce stress.

Hans Selye, « considéré comme le père de la recherche moderne sur le stress », a découvert le syndrome d'adaptation générale au stress (ou GAS pour *General Adaptation Syndrome*). Ce modèle distingue trois étapes dans les réactions de l'organisme face au stress. La première est la phase d'alarme, durant laquelle le rythme cardiaque s'accélère, la production de cortisol augmente et la réponse de combat ou fuite est déclenchée. La deuxième phase est la phase de résistance, qui intervient lorsque la situation stressante se prolonge. La réponse physiologique initiale, « trop énergivore », s'atténue et l'organisme tente de s'adapter à cet environnement stressant, puis le processus prend fin. Dans le cas contraire, la troisième phase, la phase d'épuisement, est activée. Elle se traduit par une dégradation générale de l'état physique et mental doublée d'un affaiblissement du système immunitaire.

> *« La réponse au stress est donc le mécanisme d'adaptation aux changements de l'environnement permettant de maintenir l'homéostasie. »*

Les sources de stress sont multiples. Parmi les déclencheurs les plus élémentaires, on trouve le besoin de s'adapter à des changements environnementaux naturels ou de réagir face à un danger. Vient ensuite le stress lié à notre mode de vie, ou déclenché par les problèmes professionnels ou familiaux, ou encore la pression sociale, le harcèlement ou les traumatismes, parmi d'autres facteurs. Chaque situation de stress demande une réponse adaptée.

La méthode $REBO_2T$ identifie quatre réactions de stress qui dépendent de la situation en présence. Le premier est le « stress d'anticipation », qui est déclenché lorsque nous pressentons une future situation stressante. Durant ce stress, on assiste pendant quelques heures ou quelques minutes avant l'événement, à l'activation de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HPA) et à la production d'hormones de stress. Le deuxième est le « stress opérationnel ». Il apparaît dans le feu de l'action et doit être maîtrisé sous peine de

nous submerger. Le troisième est le « stress chronique », qui se caractérise par une exposition persistante et prolongée à des situations stressantes. Enfin, la « phase de récupération » permet de se débarrasser de l'excès de cortisol et des hormones de stress pour que le corps puisse se détendre.

Il est possible de contrôler le stress grâce à la respiration.

Tous les éléments impliqués dans le stress sont également impliqués dans le contrôle de la respiration, qui, à son tour, influence tous ces systèmes. En effet, la « fréquence ventilatoire » a une action sur le système nerveux autonome et sur la variabilité de la fréquence cardiaque (HRV) lorsqu'elle diminue. Augmenter le nombre d'expirations par rapport au nombre d'inspirations contribue à intensifier l'activité parasympathique, ce qui permet de réduire le stress. La respiration consciente permet également d'atténuer le stress, en ralentissant l'activité de l'amygdale et celle du cortex préfrontal. Par ailleurs, la respiration influence « la chimie du sang ». Plus le sang est riche en dioxyde de carbone, plus la fréquence respiratoire augmente, ce qui entraîne la suractivation du système nerveux sympathique.

> *« Lorsque l'on examine l'ensemble des éléments impliqués dans le stress, on constate qu'ils sont tous également impliqués dans le contrôle de la ventilation. »*

On peut également utiliser la respiration pour stimuler, en fonction de la narine utilisée, soit l'hémisphère cérébral droit, soit l'hémisphère cérébral gauche. Il est ainsi possible de moduler notre humeur en associant odeurs ou souvenirs. Enfin, la ventilation permet aussi de mieux maîtriser notre posture. Une mauvaise posture peut en effet diminuer l'amplitude du diaphragme, ce qui peut favoriser le stress. Rétablir une bonne respiration s'impose donc pour maintenir un bon équilibre et éviter de retomber dans un état de stress.

Bien que les exercices de respiration contribuent à soulager le stress, ils ont parfois une efficacité limitée.

Il existe de nombreuses techniques de gestion du stress par la respiration. Voici certaines des plus communes :

- **Se poser et respirer** : c'est la technique la plus simple. Il suffit de faire une pause de quelques minutes et de respirer en alternant 2 temps d'inspiration et 4 temps d'expiration.
- **La respiration en pleine conscience** : installez-vous de manière confortable en position assise ou allongée. Inspirez en ous concentrant sur vos sensations, la température, les mouvements de votre corps et le chemin qu'emprunte votre inspiration. Faites l'exercice pendant au moins 10 minutes.
- **La respiration abdominale** : elle permet de ralentir la respiration en augmentant l'amplitude du diaphragme. Posez le dos des mains sur vos lombaires pour les détendre, inspirez en 4 temps, puis expirez en 6 temps. Faites l'exercice pendant 10 minutes en position assise ou allongée.
- **La respiration inversée** : il s'agit dans cet exercice de rentrer le ventre avec une inspiration, puis de le relâcher sur une expiration. Inspirez par le nez en 6 temps, en rentrant le ventre et en cherchant à le faire monter le long de la colonne vertébrale. Puis expirez par le nez en 10 temps en relâchant le ventre. Faites l'exercice pendant 15 minutes au minimum.
- **La cohérence cardiaque** : cette technique agit sur le tonus vagal et consiste à respirer six fois par minute pour renforcer celui-ci tout en modulant la variabilité de la fréquence cardiaque. Privilégiez la

position assise pour cet exercice. Inspirez par le nez pendant 5 secondes, puis expirez par le nez pendant la même durée. Refaites l'exercice pendant 5 minutes, 3 fois par jour.
- **Le 4/7/8** : cette technique est efficace pour diminuer le stress de manière considérable et pour favoriser l'endormissement. Inspirez par le nez pendant 4 secondes, bloquez votre respiration pendant 7 secondes, puis expirez pendant 8 secondes. Répétez l'exercice 10 fois au moins.

> *« Se prendre un vrai temps pour respirer est l'exercice le plus simple possible, donc vous pouvez commencer par là ! Et si vous vous endormez en pratiquant, grand bien vous fasse ! »*

Ces exercices sont, certes, utiles pour soulager votre stress momentanément, mais ils sont en revanche peu efficaces si vous êtes dans un état de stress avancé. Par ailleurs, beaucoup pensent, à tort, qu'ils sont à la portée de tous, car après tout il ne s'agit que de respiration et tout le monde sait respirer. Pourtant, bien respirer exige des aptitudes spécifiques, de même que pouvoir contrôler son système nerveux autonome requiert quelques compétences techniques. Tenir une respiration longue, avoir une mauvaise ventilation, présenter un tonus vagal trop faible et afficher un système émotionnel surchargé ou un mental trop actif sont quelques-uns des problèmes qui peuvent vous empêcher de pratiquer de manière optimale vos exercices de respiration.

Il faut adopter une approche holistique du stress pour mieux lutter contre ses effets.

Le stress ne peut être traité de manière efficace avec quelques techniques çà et là. Il faut en effet déployer une stratégie globale, qui tienne compte à la fois des mécanismes complexes du stress, mais également de ceux des techniques de respiration. La stratégie de sortie de l'état de stress passe par trois étapes. La première consiste à retrouver un corps capable de s'adapter au stress afin d'abaisser le niveau d'excitation et de tension. Pour cela, il faut à la fois agir sur le physique et le mental.

La somatisation et l'hyperréactivité des tissus liée à l'état sympathique sont les deux grands symptômes du stress physique. Ces troubles signalent au cerveau qu'il y a une raison d'être stressé, ce qui crée un cercle vicieux. Pour briser ce cycle, il faut détendre les tissus en utilisant des techniques de respiration et de mobilité, telles que la « respiration inversée en position debout » ou la « respiration explosive ». Outre le travail corporel, un entraînement mental permet de gagner en plasticité. La « respiration rythmique », par exemple, permet de chasser les pensées négatives.

> *« Souvent, le stress peut sembler être un problème de l'esprit comme l'ont soutenu pendant longtemps les tenants de la psychologie. Cependant, il y a une réalité physique, très matérielle, qui rappelle à la plupart d'entre nous que la pensée positive a ses limites. »*

La deuxième étape de la stratégie implique de prendre conscience de notre stress et de la manière dont il se manifeste pour pouvoir immédiatement stopper sa montée et éviter ainsi sa somatisation. Faute de quoi, nous limitons notre capacité à retrouver un état d'équilibre et nous transformons en stress chronique un stress qui aurait pu n'être que passager. Il faut donc se familiariser avec le stress pour apprendre à le neutra-

liser grâce à des exercices tels que l'« apnée vide ». Cette méthode consiste à déclencher un état de stress dans le corps : prenez une grande inspiration, expirez passivement, puis bloquez votre souffle pour repérer les zones de tension lorsque l'apnée devient désagréable. Enfin, la troisième étape vise à connaître les raisons qui engendrent notre stress, notamment en nous intéressant à nos valeurs et leur influence sur notre comportement. L'intensité du stress est en effet liée à nos croyances. L'« arbre des pourquoi », par exemple, est un exercice qui permet de cartographier les mécanismes générateurs de stress en vue de comprendre pourquoi nous adoptons un tel comportement.

Comprendre et savoir gérer nos émotions est fondamental pour éviter qu'elles n'influent sur notre niveau de stress.

Sous l'influence de la pensée cartésienne, le corps et l'esprit ont longtemps été considérés comme deux entités distinctes. Mais au cours du XX^{e} siècle, plusieurs chercheurs ont entrepris de démontrer le lien entre malaise psychologique et somatisation, ce qui a notamment permis de repenser la prise en charge psychiatrique. Ainsi, c'est en étudiant la somatisation émotionnelle, qu'Antonio Damasio a élaboré sa « théorie du marqueur somatique », qui explique que des événements psychologiques peuvent se traduire par des symptômes physiques. S'intéresser à la gestion des émotions est donc primordial pour apprendre à maîtriser son stress. Une approche corporelle, qui s'appuie notamment sur la respiration, peut se révéler judicieuse pour gérer un état émotionnel susceptible d'augmenter le niveau de stress, puisque « chaque émotion va mettre en place une respiration spécifique ».

> *« Le stress et les émotions sont étroitement liés, car le stress peut déclencher ou moduler la réponse émotionnelle, et les émotions peuvent influencer la perception et la gestion du stress. »*

Nous ressentons tous quatre émotions principales – la peur, la colère, la tristesse et l'excitation –, qui créent des tensions spécifiques au niveau des muscles et des tissus. Étroitement liée à la notion de fuite ou de sidération, la peur sollicite des muscles impliqués dans la course tels que les jambes, les stabilisateurs du tronc et plus particulièrement le psoas qui, s'il est trop tendu, entraîne un déséquilibre de la posture dans la région lombaire. En tentant de corriger ce déséquilibre, nous sollicitons des muscles tels que le trapèze, les pectoraux, les rhomboïdes et les deltoïdes, qui sont des muscles impliqués dans l'expression de la colère, soit la deuxième émotion. Par la suite, pour corriger ce déséquilibre qui déstabilise le haut du corps, nous créons une tension pour faire « s'effondrer » la cage thoracique. Cette position affaissée est une manifestation de la troisième émotion, à savoir la tristesse. La circulation sanguine ralentit et la respiration devient plus courte et rapide. Cela va provoquer un nouveau déséquilibre, qui sera compensé par la création d'une tension dans tous les tissus superficiels et un déplacement du centre de gravité vers le haut, ce qui est une manifestation de l'excitation.

Le programme REBO$_2$T ZEN nous aide à modifier notre rapport au stress.

La méthode REBO$_2$T se fonde sur le travail de la respiration et propose une approche holistique de la gestion du stress. Pour développer une réponse durable face au stress, respectez ce programme sur trois mois :

- **Mois 1 (retrouver son calme)** : cette étape vise à ramener le corps et le système nerveux autonome à un niveau permettant un travail de fond. Chaque jour, pratiquez trois exercices de respiration et un exercice lié au comportement (par exemple noter ce qui a suscité du stress en vous ou ce qui vous a fait le plus plaisir dans la journée).
- **Mois 2 (reconnaître le stress pour mieux le gérer)** : vous avez maintenant atteint un niveau de stress acceptable, mais sachez qu'il ne sera pas durable. Pour éliminer durablement le stress, vous devez connaître ses manifestations et les raisons pour lesquels il se déclenche. Pratiquez trois à quatre exercices de respiration par jour et complétez votre « arbre des pourquoi ».
- **Mois 3 (développer la résilience face au stress)** : cette dernière phase permet de modifier notre rapport aux facteurs de stress afin de neutraliser progressivement leur impact. Pratiquez quatre exercices de respiration et un exercice de concentration intense tous les jours.

Reprendre le contrôle de notre niveau de stress est important, mais il faut également maintenir notre état de calme. Pour cela, vous devez adopter une hygiène anti-stress rigoureuse.

Cela peut sembler paradoxal, mais en réalité il ne faut pas complètement supprimer le stress de notre vie. L'important est la capacité à le canaliser et à retrouver un état de calme. Certains exercices complémentaires peuvent venir s'ajouter aux exercices classiques. On peut notamment citer les « exercices d'entretien », tels que la cohérence cardiaque ou les quatre respirations, qui visent à empêcher l'accumulation de stress au quotidien. Les « exercices d'adaptation au stress opérationnel », comme la respiration explosive, vous permettront d'optimiser vos capacités dans l'action. Les « exercices de détente », tels que les hyperventilations, ont, quant à eux, pour objectif de diminuer l'état de vigilance du corps après un stress. Enfin, les « exercices de progression de fond », qui reposent sur la respiration naturelle ou la méditation, permettent d'augmenter l'adaptabilité au stress.

À propos des auteurs

Yvan Cam, docteur en biologie et instructeur d'arts martiaux, est un expert reconnu dans l'art de la respiration. Auteur de *La Maîtrise du souffle*, il a également développé la méthode REBO2T.

Avez-vous aimé ce résumé ?
Acheter le livre ou le livre audio
https://getab.li/48155

Ce document est destiné être utilisé par Tesco employés.

getAbstract assume l'entière responsabilité éditoriale de ce résumé dans sa totalité. Les droits d'auteurs et de publications sont reconnus. Tous droits réservés. Toute reproduction, transmission ou transcription intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, de ce résumé est illicite et ne peut être réalisée sans le consentement préalable écrit de getAbstract AG (Suisse).