

## Face au Stress, comment la Sophrologie peut-elle aider ?

Le mot « STRESS » fait partie intégrante de notre quotidien, on l'utilise à toutes les sauces : Ne sois pas stressé(e) ! Ça va, tu ne stresses pas trop pour tes examens ? Quel stress au boulot aujourd'hui ! J'ai eu un sérieux moment de stress !

**D'où vient le mot ?** Du latin : *stringere* : « rendre raide », « serrer », « presser ». De l'anglais : *destress* : détresse, étroitesse.

**Qui se cache derrière lui ?** Quelques recherches nous permettent de retrouver l'inventeur de la théorie du stress : le Dr Hans Selye, né de père médecin hongrois et de mère autrichienne. En 1924 le Dr Selye entame des études de médecine. En 1929, il obtient son doctorat en endocrinologie et s'oriente alors plus vers la recherche. En 1931, il reçoit le prix Rockefeller et se rend aux Etats-Unis puis au Canada. À Montréal il fonde l'institut de médecine et de chirurgie expérimentale IMCE.

Il atteint une notoriété importante et publie en 1956 «The stress of live», en 1974 «The stress without distress» et en 1977 son autobiographie « The stress of my life». On lui doit depuis d'avoir introduit le mot «stress» en médecine.

**Et en pratique ?** Atteint de réticulosarcome, le Dr Selye décide d'appliquer à sa maladie ses théories concernant le stress. Il définit le stress comme étant l'ensemble des moyens physiologiques et psychologiques mis en œuvre par une personne pour s'adapter à un événement donné. Il précise qu'un changement brutal survenant dans les habitudes d'une personne, jusque-là bien équilibrée, est susceptible de déclencher un bouleversement dans sa structure psychique et même somatique ! Endocrinologue, il a pu démontrer comment les hormones corticosurrénales sont mises en circulation lors d'agressions violentes de l'organisme et montrer que le phénomène de stress est un dispositif de vigilance salvatrice. C'est la sur-vigilance qui est dommageable lorsque la quantité des demandes dépasse la capacité des réponses du sujet.

Le Dr Selye parle de stress négatif, défavorable et de stress positif, favorable; et d'une possibilité de transformer le stress négatif en stress positif. Son modèle ou « Théorie du syndrome général d'adaptation » est un ensemble de symptômes non spécifiques qui apparaissent quelle que soit la nature de l'agression.

Ce modèle distingue trois phases que l'on compare à un niveau de résistance normal :

**Réaction d'alarme :** temps de préparation, mobilisation des ressources pour faire face au stress (phase en dessous du niveau de résistance normal, puis passage au-dessus)

**Phase de résistance :** utilisation des ressources (phase au-dessus du niveau de résistance normal)

**Phase d'épuisement :** apparition de différents troubles somatiques (phase de déclin du niveau de résistance de la phase précédente au niveau normal)

### Comment avec la Sophrologie faire face aux situations de stress ?

En Belgique, le Dr Michel Debelle, Directeur de l'Académie de Sophrologie Caycédienne © de Bruxelles et du Grand-Duché de Luxembourg est, depuis 1989, le créateur du Concept Emostress©.

Dans le mot « Emostress » nous entendons les mots « émotion et stress ». Selon le Dr Debelle, la vie est mouvement et pour se mouvoir il lui faut un moteur.

**De quel moteur est-il question ?**

Stress et émotion sont toujours associés en une entité : on peut lui donner l'aspect d'un moteur à explosion qu'il nous faut faire tourner sans précisément le faire exploser... Force est de constater que notre éducation moderne nous laisse quasi analphabètes dans ce domaine et que notre moteur de vie reste explosif ! Nous voilà lancés sur les routes de l'existence sans mode d'emploi précisant la dynamique que nous sommes. Et si nous trouvons vite l'accélérateur, c'est pour, grisés, en abuser et oublier changement de vitesse, freins, réservoir à remplir de carburant, entretiens à respecter ....

Les pratiques EMOSTRESS © nous font découvrir et apprécier notre véhicule de vie et son moteur. Nous pouvons ainsi quitter ce que le Dr Debelle nomme *letourisme terrestre chaotique* risqué et peu évolutif pour voyager plus juste, avec un mode d'emploi circonstancié, un code de la route, un GPS, des sophroguides rouge, vert, bleu et suivre ainsi un itinéraire plus performant et agrémenté de meilleures étapes.

Au lieu de maudire tes émotions et ton stress, allume donc ta conscience, explique-t-il lors des séminaires EMOSTRESS ©. Développés à partir de la sophrologie classique et actualisée de 1987 à 2016 en restant fidèle à la Méthode Caycédienne, les objectifs du concept Emostress© sont : permettre à chacun de découvrir sa propre physiologie d'adaptation (son stress) et de mouvement (ses émotions) - Agir sur soi-même, sur son espace intérieur (là où nous sommes seuls maîtres à bord) - Reconnaître ce que nous sommes pour mieux respecter et entraîner nos grands mécanismes de vie.

On sait aujourd'hui que le stress, véritable fléau de société, induit de nombreuses maladies psychosomatiques et qu'il est en lien avec notre environnement direct (professionnel, familial et social). Comment moins se laisser pénétrer par les retombées négatives du stress ? La Sophrologie Caycédienne ® répond parfaitement à cet objectif. Elle respecte nos conditions de vie occidentale et nous permet d'intégrer rapidement au quotidien des techniques performantes. L'émotion positive motive ! L'intelligence émotionnelle conquiert alors enfin sa véritable place.

Les dernières études (Daniel Goleman – USA) démontrent que : le QE (Quotient Emotionnel) intervient pour plus des 2/3 dans les grandes réussites existentielles professionnelles, familiales, ... Et que le QI (Quotient Intellectuel), tant vénéré le siècle passé, n'intervient lui que pour 1/3 seulement.

Une réelle connaissance et une bonne maîtrise de l'émotionnel seront dans l'avenir des facteurs essentiels d'efficacité.

**Vous avez envie de découvrir le concept et d'intégrer des pratiques au quotidien ?**

**Le Dr Debelle anime des séminaires/ateliers EMOSTRESS © qui vous permettront de répondre avec plus d'efficacité aux différentes sollicitations tant positives que négatives de l'existence. De la gestion des tensions musculaires à la gestion des tensions viscérales et mentales, au travers d'exercices simples, vous découvrirez votre capacité à intégrer au quotidien des flashes anti-stress de relaxation/récupération physique et mentale.**

**Ces séminaires/ateliers sont ouverts à tous ! Ils sont une excellente introduction pratique à la Sophrologie, un complément idéal à la formation professionnelle, une intéressante actualisation pour les Sophrologues en activité.**

**Anne Houyet**