

Des moyens efficaces de prendre soin de soi pour gérer le stress et renforcer la résilience en période d'incertitude

Nous avons tous de nombreuses responsabilités, de nombreux rôles et de nombreuses sollicitations qui nous tiraillent dans différentes directions. En particulier, dans les situations d'urgence ou les périodes d'incertitude, on ne peut guère penser qu'il soit possible de satisfaire tous les besoins et gérer le stress en permanence.

Pour beaucoup d'entre nous, prendre soin de soi vient en dernier sur une longue liste d'autres choses à faire et à résoudre. En effet, lorsque les choses autour de nous sont incertaines, menaçantes ou chaotiques, nous nous mettons en état d'alerte et notre niveau de stress augmente.

Que se passe-t-il lorsque notre niveau de stress augmente ?

Lorsque notre niveau de stress augmente, une série de substances chimiques (notamment des hormones) sont libérées dans notre sang. Elles servent à nous aider à faire face aux menaces frontalement ou à les fuir (en anglais : « *fight or flight* »).

Si ces substances chimiques du stress ne sont pas rapidement utilisées pour nous aider à agir (combattre ou fuir), elles provoquent fréquemment les désagréables « réactions au stress » : irritabilité, sautes d'humeur, anxiété, difficultés de concentration, troubles du sommeil et autres.

Chacun réagit différemment aux situations d'urgence et d'incertitude. Certains se mettent en colère et se disputent (dans la vie réelle et sur les réseaux sociaux). Certains cherchent toutes les informations qu'ils peuvent sur les événements déclencheurs. Certains paniquent. Certains se sentent dépassés et pleurent. Certains font de l'ironie. Certains nient les problèmes ou minimisent leur gravité. Certains deviennent hyperactifs et très axés sur les tâches, et essaient de s'organiser et de prendre le contrôle. Certains abandonnent. Toutes ces réactions sont liés, à la base, à un sentiment de peur et de perte de contrôle.

Comment on peut envisager le stress et l'adaptation

Pensez à une balance, avec d'un côté le stress et de l'autre tout ce qui nous aide à y faire face. Pour faire face à la situation, nous avons la possibilité d'éliminer le stress ou d'augmenter notre « panier » de moyens de résistance. Parfois, il n'est pas réaliste de vouloir éliminer le stress ou résoudre les causes de l'incertitude et de la sensation de menace ; nous devons alors ajouter dans notre panier d'autres stratégies. C'est là qu'intervient le soin de soi.

Prendre sagement soin de soi

Prendre soin de soi de manière saine implique des choses que nous savons bonnes pour nous, même si elles ne sont pas toujours amusantes ou faciles sur le moment. Ce sont des choses qui nous permettent de nous sentir **respecté et connecté**.

De saines **stratégies de soin de soi et d'adaptation** nous permettent de nous sentir plus alertes, plus confiants, plus forts, plus rafraîchis, plus inspirés, plus énergiques, plus autonomes et mieux armés pour faire face aux problèmes. En cas d'urgence ou lorsque les choses semblent menaçantes et incertaines, il est utile de chercher

des moyens d' accroître notre sentiment de sécurité, d'équilibre et de contrôle, et de réduire notre sentiment d'isolement, d'incertitude et d'ennui.

Les **stratégies d'adaptation malsaines** aggravent nos problèmes ou nous font nous sentir plus engourdis, détachés, distraits et désengagés de la vie et de la réalité, sans pour autant contribuer à résoudre nos problèmes.

Quelles sont les stratégies de soin de soi validées par la recherche ?

En voici quelques-unes, particulièrement importantes. En lisant cette liste, songez à vos points forts et à ce que vous pouvez améliorer en général. Pensez aussi à ce que vous pouvez faire à court terme (aujourd'hui ou cette semaine) pour prendre soin de vous et accroître votre sentiment de calme, de contrôle (par exemple, sur vos habitudes quotidiennes et vos choix en matière de soin de soi) et de sécurité.

- 1. Sommeil :** Il est difficile d'être efficace si on dort systématiquement moins que le nécessaire. On recommande au moins 6 heures de sommeil par nuit en moyenne, mais la plupart des gens fonctionnent beaucoup mieux avec plutôt 8 heures.
- 2. Nutrition :** Les aliments (et les boissons) que vous ingérez sont votre carburant. Si vous mettez du carburant de mauvaise qualité ou du mauvais type, votre corps et votre cerveau ne peuvent pas réagir et travailler aussi efficacement. Quand nous sommes stressés, nous sommes encore plus tentés que d'habitude de nous tourner vers des stratégies d'adaptation et de confort à haut risque (au lieu de prendre soin de nous de manière saine). Il faut être très vigilant par rapport à la consommation de « stress liquide » (comme l'alcool et la caféine), de sucre et d'aliments transformés.
- 3. Exercice/mouvement :** Bouger et faire de l'exercice est très important pour maintenir et améliorer notre santé et notre efficacité. Entre autres avantages, l'augmentation de la fréquence cardiaque pendant au moins vingt minutes quand vous êtes stressé (par exemple, en faisant une marche rapide) peut consommer certains des nombreux produits chimiques du stress produits par votre corps et vous aider à vous sentir plus calme et moins désemparé.
- 4. Relations :** Les relations avec les autres sont probablement notre meilleur remède à la détresse émotionnelle. Un des moyens les plus efficaces de lutter contre le stress est d'investir dans nos relations les plus étroites et les plus solidaires. Il n'existe pas de baguette magique unique pour améliorer le bien-être, mais cela n'en est pas loin. Pour renforcer la résilience, le temps passé avec les personnes que nous aimons et qui nous aiment n'est jamais perdu.
- 5. Reposez :** En cette époque de surcharge d'informations, nos pensées sont noyées sous les articles d'actualité, les mises à jour, les SMS, les notifications et les courriels. Cette surcharge, exacerbée par nos smartphones, a des effets néfastes sur la santé mentale et le bien-être. Nous savons qu'il est important de bien nourrir notre corps et de le laisser se reposer, mais nous n'avons pas la même attitude pour notre esprit ; parfois l'idée de se détendre mentalement et de ressourcer est considérée comme (et ressentie comme) de la paresse. Or, tout comme notre corps, notre esprit a besoin de calme et de repos. Offrons des pauses à notre esprit.
- 6. Amusement/plaisir :** Quelles sont les choses qui vous apportent de la joie ou vous nourrissent intérieurement – des choses que vous voulez faire juste parce que vous les appréciez ? Elles ne sont pas nécessairement être liées au travail ou à la famille. En fait, il est bon d'avoir au moins une source de détente/plaisir dans notre vie qui soit en dehors de la sphère du travail ou de la famille. Ces domaines sont importants, mais nos pensées à leur propos ont souvent une composante de responsabilité. Cherchez des moyens de mettre du plaisir et de la légèreté dans votre vie. Les choses qui nous passionnent, ou celles qui sont amusantes et simplement agréables, ont un puissant effet positif sur d'autres domaines.

7. **Ancrages de perspective** : Les ancrages de perspective sont des éléments qui nous orientent vers nos valeurs importantes, ce que nous estimons vrai et juste, ou ce qui a vraiment du sens et de la profondeur. Ils peuvent nous aider à tenir bon dans les moments de déprime ou de découragement. Ils peuvent nous donner de l'espoir et nous aider à avoir une perspective plus large, à penser de manière plus positive et à nous sentir moins accablés. Les pratiques spirituelles ou religieuses, la gratitude et la fréquentation de la nature sont souvent des ancrages de perspective.

Questions de discussion

1. Dans lequel des 7 domaines du soin de soi êtes-vous le plus fort ? Et le plus faible ?
2. Quelles sont les choses que vous faites déjà bien en matière de soin de soi ?
3. Que faites-vous simplement pour le plaisir ?
4. Comment faites-vous des pauses pour votre esprit ?
 - a. Comment pourriez-vous changer votre façon d'utiliser votre téléphone pour avoir plus de temps libre ?
 - b. Quelles limites avez-vous fixées à la façon dont vous absorbez les informations et utilisez les médias en période d'urgence, de turbulence et d'incertitude ?
5. Quels sont les ancrages de perspective qui fonctionnent pour vous ?
 - a. Qu'est-ce qui vous aide à vous sentir plus calme et plus équilibré quand la situation semble chaotique et menaçante ?
6. Que pouvez-vous faire **aujourd'hui** pour prendre soin de vous et augmenter votre sentiment de calme, de sécurité ou de contrôle ?
7. Quelles sont les trois choses que vous aimeriez faire cette semaine pour prendre soin de vous ? [Des choses qui vous permettront de vous sentir respecté et connecté, et qui vous aideront à vous sentir plus calme et plus enraciné.]
8. Nous savons tous que prendre soin de soi est bon pour nous, mais nous ne parvenons pas toujours à mettre cela en pratique. Comment pouvez-vous combler le fossé entre la théorie et la pratique et mieux prendre soin de vous-même concrètement ?