Apprendre à gérer les différents stress

Vie accélérée, responsabilités et rythmes de travail accrus, sédentarisme, tous ces phénomènes sont générateurs de stress. Comment arrêter le temps et détendre ce corps douloureux qui ne suit plus?

Un lieu unique s'est ouvert en Belgique : un centre de relaxothérapie, spécialisé dans les troubles nerveux et psychosomatiques liés au stress, à l'anxiété et aux états dépressifs. Il essaie d'aider les gens tendus sans verser dans la médicalisation. Michèle Quintin, psychologue qui participe aux tables de réflexion sur la gestion du stress au travail au Ministère de l'Emploi et du Travail, explique qu'il existe deux sortes de stress. *Les introvertis qui prennent sur eux le poids des problèmes et se sentent, au bout d'un moment, comme écrasés, englués, incapables de bouger. Et les extravertis, courant après le temps comme s'il était diamant scintillant. Ils courent tellement que plus rien n'existe autour d'eux. Le stress,* explique la psychologue, *transparaît chez chacun par des manifestations douloureuses, organiques ou psychologiques. Cela va de la fatigue latente, le fléau actuel, à la boule à l'estomac, en passant par la déprime sans raison apparente, les migraines, les maux de dos, mais aussi l'altération du sommeil ou de l'appétit, ou encore le pessimisme, l'irritabilité, l'agressivité ou l'apathie. Ces manifestations sont des signaux que nous lance notre organisme qui tente de s'adapter à des éléments perturbateurs continuels. Il n'a plus le temps de retrouver son équilibre naturel, il se défend par des réactions stéréotypées et nous lance des signaux d'alarme.*

LÉGER, LÉGER

C'est suivant les troubles précis du patient que nous allons agir, poursuit Michèle Quintin. *Pour les intériorisés, nous travaillons sur le facteur poids, en donnant une sensation de légèreté de la vie et en partant du postulat très simple que la personne ne peut pas se sentir à la fois lourde et légère. Nous essaierons, par contre, de changer la notion du temps des extravertis, via l'hypnose Ericksonienne, qui donne la possibilité de modifier la perception de l'écoulement du temps. Pour cela, nous proposons diverses techniques de relaxation, adaptables à chaque personnalité.* Parmi 27 techniques différentes, on en trouve généralement une qui fonctionne.

Sur la base d'un petit questionnaire, on centre exactement la demande et on propose le type de relaxation qui conviendra le mieux à la personne. Elle aura le choix entre une technique mentale, corporelle ou émotionnelle. Chaque personne est différente et gère son stress en fonction de sa personnalité. Il faut connaître son vécu, son mode culturel et son environnement. On s'adressera toujours à elle en fonction de son langage propre.

L'EMBARRAS DU CHOIX

Dans les techniques mentales, les patients auront le choix entre la relaxothérapie qui vise à prévenir les troubles nerveux, psychosomatiques, mais aussi émotionnels, liés à l'anxiété et aux états dépressifs. Cette méthode comprend, entre autres, un travail très particulier de relaxation (sur les membres et les articulations, avec modification de la perception de la pesanteur et de la gravité). Elle permet une prise de conscience des attitudes favorables dans la vie de tous les jours. *Pour ceux qui préfèrent la thérapie brève,* explique la psychologue, *qui n'est pas brève par hasard puisqu'elle vise une résolution rapide des problèmes, on recherche comment, au lieu de pourquoi, nous créons et entretenons un problème. Il s'agit d'un travail sur le présent en vue de modifier l'avenir. Cela suppose un patient actif et un thérapeute créatif. Parmi les autres techniques mentales il y a encore le Hatha yoga, la sophrologie, la méditation, la visualisation mentale ou le bio-feedback.*

Dans les techniques corporelles, la relaxation de Jacobson s'adressera aux personnes qui ont des problèmes physiques du type migraines, maux de dos. La diététique permettra d'alléger le travail du corps, à désencombrer le système digestif. Nous aiderons la personne à choisir les aliments qui lui conviennent en changeant ses habitudes alimentaires. Le stretching, l'ostéopathie, le drainage lymphatique, le massage par jet d'eau, le massage à l'huile, le massage énergétique chinois, le shiatsu ou la réflexologie plantaire sont d'autres techniques corporelles.

Enfin, dans les techniques émotionnelles nous proposons des méthodes moins classiques comme la méthode Feldenkrais, la kinésiologie ou encore les états modifiés de la conscience par l'hypnothérapie... Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises techniques mais seulement des techniques adaptées à la personnalité, à un moment, à des circonstances. Ce qui prime, c'est la compétence du thérapeute et la qualité de la relation entre le patient et son thérapeute, c'est ce qui va permettre à la thérapie de porter ses fruits, conclut la psychologue.

MARINA BERGAMELLI

Une journée informative aura lieu le 29 mai 1997 : «Gestion du Stress et Travail» par la Cellule Actions Positives pour l'Egalité des Chances entre Hommes et Femmes du Ministère de l'Emploi et du Travail.

Renseignements : Centre de Relaxothérapie, 79 a rue de l'Eté, 1050 Bruxelles. Tél. 02/649.36.46.



Les horaires surchargés et le manque d'activités physiques favorisent le stress qui engendre des tensions musculaires, des migraines, des insomnies. Heureusement il existe désormais une série de méthodes pour détendre ce corps malmené.