

---

# Livret du participant

Exploration pas à pas avec le jeu  
*Balance ton Stress*

Aline Schurgers  
Valérie Lebrun



Nous vous souhaitons la bienvenue à notre animation *Balance ton stress !*

Nous avons développé ce jeu collaboratif pour rendre nos formations à la prévention et à la gestion du stress à la fois plus ludiques, plus expérientielles et plus impactantes.

Notre objectif est de vous amener à **diversifier vos stratégies** de gestion du stress pour rétablir et maintenir un équilibre entre les **ressources** à votre disposition et les **contraintes** auxquelles vous êtes soumis.es.

Chaque personne qui le souhaite proposera, à son tour, une situation actuelle qu'il ou elle explorera avec pour objectif de « balancer son stress ». L'explorateur.rice pourra compter sur son équipage pour mener à bien sa mission. Nous coconstruirons des pistes que l'explorateur.rice pourra choisir d'expérimenter ou de suivre.

Explorateur.rice ou membre d'équipage, chacun.e s'enrichira de l'apport des autres participant.es pour élaborer un plan d'actions et/ou d'intentions pour mieux balancer son stress au quotidien.

Ce carnet est le vôtre, n'hésitez pas à y noter vos réflexions, découvertes, intentions nouvelles, projets ou questions.

Avez-vous une situation, que vous vivez actuellement, qui déclenche du stress chez vous et que vous souhaiteriez explorer à l'occasion de cette animation ?

Décrivez-la dans l'encadré ci-dessous :



Ce que j'observe chez moi qui m'indique que je suis stressé.e (ressentis, pensées, troubles physiologiques ou difficultés psychologiques, comportements) :

- 
- 
- 
- 
- 

Ce que j'ai déjà essayé de faire pour diminuer mon stress :

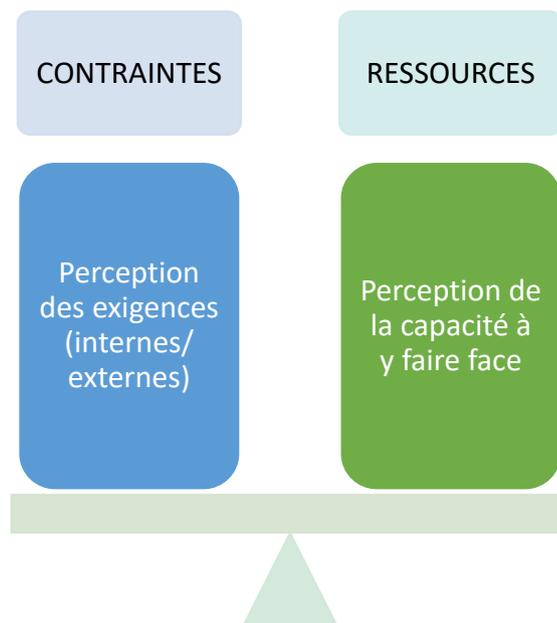
## Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est identifié par Hans Selye (endocrinologue canadien) dès 1930 comme une **réaction d'adaptation** non spécifique de notre organisme face à un changement d'environnement. En 1950, il le décrit comme le « syndrome général d'adaptation » : « *Un être vivant soumis à une agression extérieure réagit par un ensemble de réactions biologiques destinées à permettre à son organisme de s'adapter aux exigences environnementales. Elles se déroulent en trois étapes : la phase d'alarme, la phase de résistance et d'endurance, la phase d'épuisement* »,

A chacune de ces phases correspondent des **réactions physiologiques** (sécrétions hormonales telles que l'adrénaline ou le cortisol, accélération du rythme cardiaque, gorge serrée, difficulté à respirer, etc.).

La mise en état d'alerte prolongée du corps peut **causer des dommages** au système cardiovasculaire, au système digestif, aux défenses immunitaires et au système nerveux. Cela peut aller jusqu'à contribuer à provoquer certaines maladies (maladies de la peau, troubles musculosquelettiques, ulcères, ...) ainsi qu'un état de souffrance psychologique (dépression, burnout,...).

Selon cette conception médicale du stress, celui-ci constitue les différentes réponses d'un organisme soumis à des pressions ou contraintes de la part de son environnement. Ces réponses dépendent toujours de la **perception** des pressions ressenties par l'individu.



Le stress va donc se manifester dès lors que nous ne nous percevons pas capables (à raison ou à tort) de faire face aux exigences d'une situation.

Les exigences d'une situation (contraintes) peuvent être externes (par exemple l'objectif ou la demande formulés par un tiers, les conditions climatiques, la contrainte de temps, ...) et/ou internes (par exemple le perfectionnisme, le manque de confiance en soi, la volonté de plaire ou de faire plaisir, ...). De manière générale, les situations qui vont être vécues comme

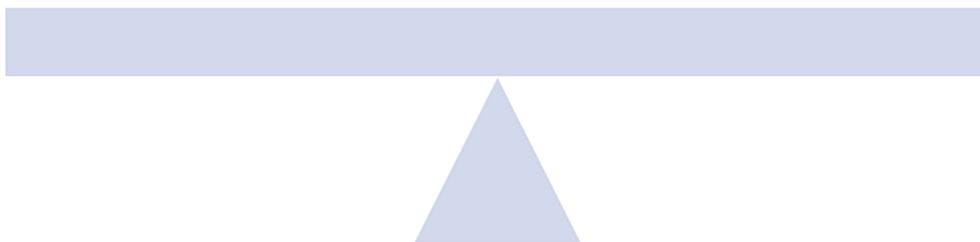
stressantes sont les situations nouvelles, imprévues, comportant un danger ou dans lesquelles nous avons le sentiment d'avoir peu ou pas de contrôle.

C'est la donc la perception de notre capacité à faire face aux contraintes que nous ressentons dans la situation qui va être déterminante, quelles que soient les ressources (compétences, soutien, outils, stratégies, ...) réelles dont nous disposons. Cette perception subjective de la situation est notamment liée à des croyances implicites que nous avons construites à propos de nous-même et de la vie (par exemple "il faut souffrir pour réussir" ou "mon entourage ne me veut pas du bien" ou "je ne mérite pas de prendre soin de moi").

Et pour vous ?

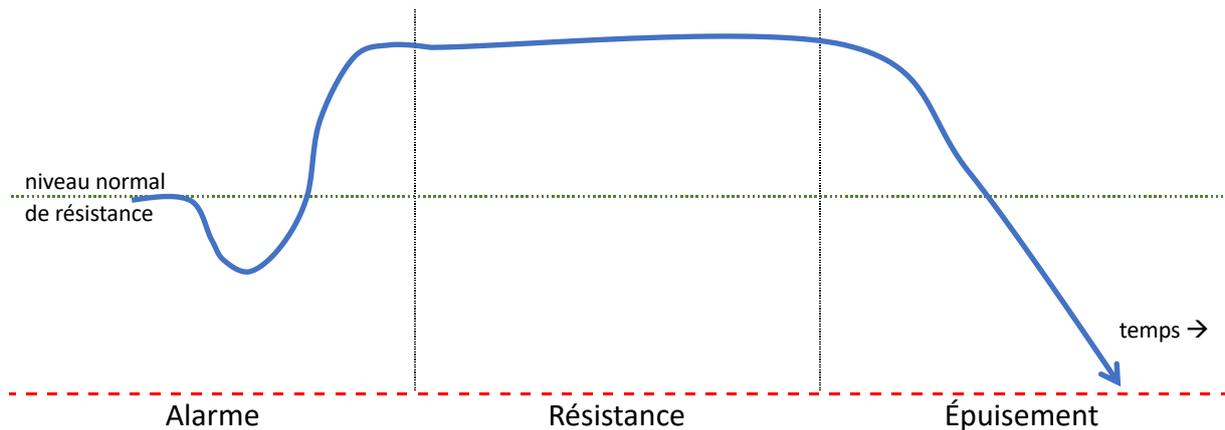
Contraintes

Ressources



Il s'agit donc avant tout d'une **réaction physiologique automatique**, déclenchée par la **détection d'une menace** et préparant notre corps à y faire face. Si l'évaluation secondaire de la situation confirme cette menace, outre la réponse physiologique, des réactions cognitives (pensées négatives, pensées persistantes, ...), émotionnelles (anxiété, angoisse, irritabilité...) et comportementales (réactions impulsives, comportements addictifs, ...) vont se manifester.

C'est le caractère chronique de la réponse de stress, c'est à dire **sa présence au quotidien et de façon prolongée** qui précipite les effets nocifs du stress et installe (insidieusement) la phase d'épuisement.



#### Phénomènes physiologiques de stress :

- Rythme cardiaque accéléré et pression sanguine augmentée
- Respiration plus rapide et plus superficielle
- Perte ou diminution de l'appétit, bouche sèche
- Maux de tête et migraines
- Maux d'estomac
- Transpiration plus abondante
- Crispation musculaire, douleurs au cou et à la nuque
- Troubles de la vision
- Augmentation de la sécrétion des hormones de stress (adrénaline, cortisol, ...)

#### Phénomènes psychologiques (cognitifs et émotionnels) de stress :

- Sentiments d'angoisse
- Mécontentement
- Troubles du sommeil
- Émotivité rapide
- Se tracasser, se tourmenter
- Apathie
- Défaillance de la mémoire
- Difficultés à se concentrer
- Ne plus pouvoir penser correctement

## Phénomènes comportementaux :

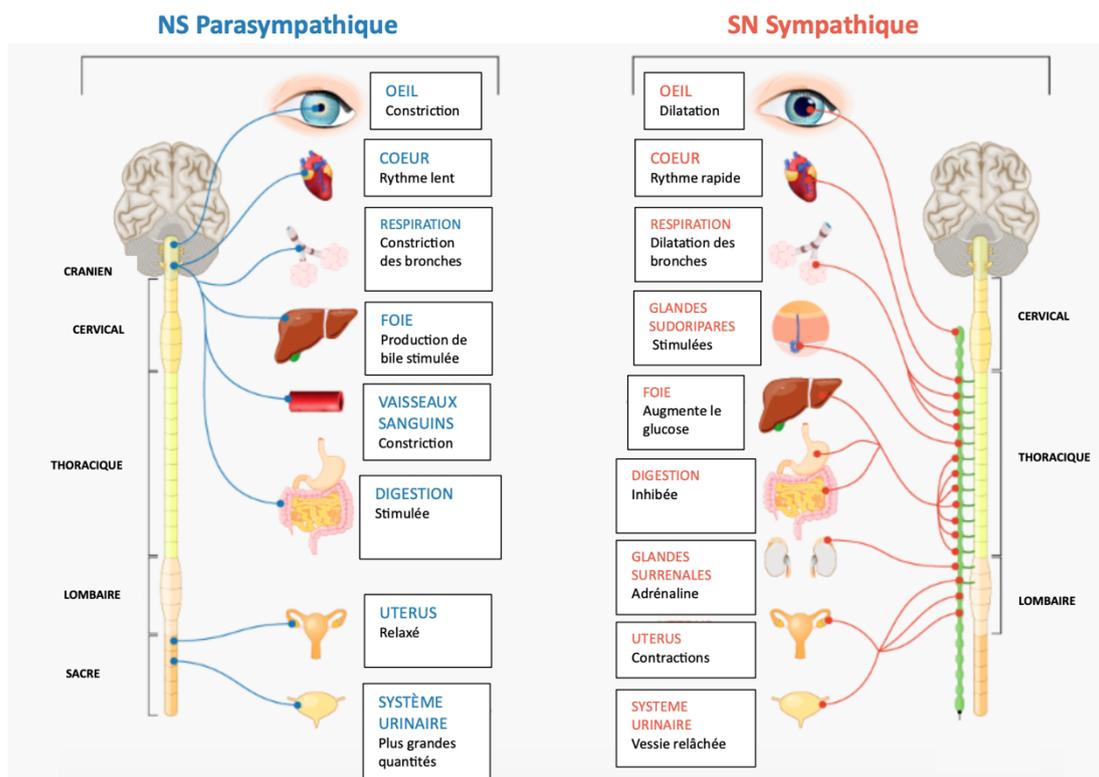
- Comportement irritable ou impulsif
- Changements soudains de productivité
- Consommation accrue de substances addictives (médicament, de tabac, d'alcool, de drogue, ...)
- Agitation
- Comportement de fuite ou d'attaque
- Comportement de panique
- Commettre des erreurs ou des accidents
- Se plaindre beaucoup

## Les deux branches du système nerveux

Le système nerveux autonome régule les processus physiologiques qui se produisent automatiquement dans le corps (par exemple, la respiration, la digestion, le maintien de la température, la circulation sanguine, etc.). Ce système est dit divisé en deux branches, chacune modulant l'activité de certains organes ou fonctions, avec une action tout à fait opposée.

La branche sympathique : c'est la pédale de l'accélérateur de notre système nerveux, déclenchant la réponse d'action "combat ou fuite" grâce à un afflux de sang vers les membres. C'est ce que nous identifions la plupart du temps comme une réponse de stress.

La branche parasympathique : c'est la pédale de frein de notre système nerveux, déclenchant une réponse de repos et de détente.



## L'état de repli

La réponse physiologique qui nous pousse à agir (fuite ou combat) n'est pas le seul type de stress. Henri Laborit (1979) a mis en évidence que **lorsque nous n'avons pas la possibilité de fuir ou de combattre** une menace, nous rentrons dans une autre modalité du système nerveux qui est la sidération ou le repli. Cette réponse est également adaptative car elle nous permet de nous protéger (et de moins sentir la douleur) lorsqu'il n'y a pas d'autres solutions. Comme le combat ou la fuite, elle peut -être efficace à court terme mais se montre particulièrement nocive pour la santé sur le long terme.

Selon la récente théorie polyvaguale, cet état de repli inhibe non seulement plusieurs fonctions physiologiques (comme la digestion et la respiration) mais diminue également notre capacité à ressentir nos propres sensations ainsi que notre capacité à nous engager socialement avec d'autres personnes. Il est donc important d'apprendre à réguler notre système nerveux volontairement afin de ramener un état de sécurité intérieure et de connexion sociale (Porges, S., 2011, 2022).

## Conséquences du stress

Au niveau individuel (physique et psychique):

- Burnout
- Diminution de la résistance aux maladies
- Hypertension
- Maladies cardio-vasculaires
- Ulcères
- Cancers
- Diminution du rendement et de la satisfaction personnelle

Au niveau de l'équipe (relationnel):

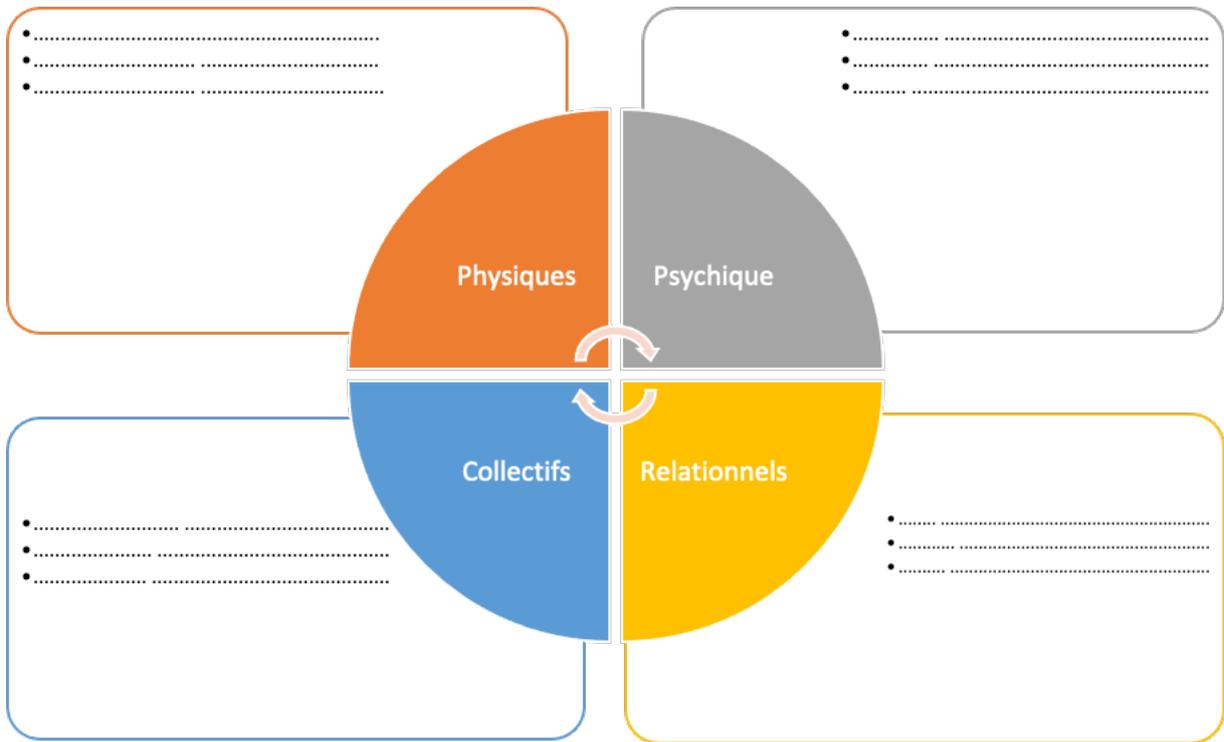
- Diminution de la productivité de groupe
- Diminution de la qualité des produits
- Problèmes relationnels ou conflits, voire discriminations
- Problèmes de fonctionnement
- Avis contradictoires
- Pas de place pour l'ajustement mutuel
- Harcèlement moral

Au niveau de l'entreprise (collectif):

- Absentéisme accru avec des problèmes de remplacement et des effectifs incomplets, entraînant une augmentation de la charge de travail, avec un risque supplémentaire de stress et de burnout (cercle vicieux)
- Plus grande rotation du personnel : le personnel provisoire est moins impliqué et il faut former le nouveau personnel
- Sentiments d'infériorité diminuant le dynamisme de l'entreprise
- Structures de contrôle onéreuses

Et pour vous ?

Quels signes observez-vous chez vous des conséquences du stress ?



## Diversifier ses stratégies

Comme nous l'avons vu, le stress est provoqué par un déséquilibre perçu entre nos ressources et nos contraintes, ou du moins de la perception que nous en avons. Nous vous invitons à explorer différentes stratégies pour rétablir l'équilibre (gérer votre stress) ou éviter le déséquilibre (prévenir votre stress) de votre balance personnelle.

Ces stratégies vont viser à :

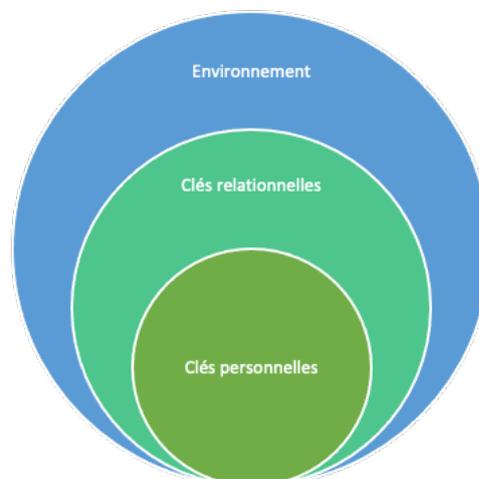
- Augmenter le poids des ressources : prendre conscience de nos ressources, renforcer notre capacité à les mobiliser, acquérir de nouvelles ressources, etc.
- Diminuer le poids des contraintes : prendre conscience des contraintes internes / externes, changer de point de vue par rapport à celles-ci, prendre des décisions, modifier ses exigences internes, questionner ses valeurs, etc.

Il n'existe pas de recette miracle. L'efficacité d'une stratégie dépend à la fois de la personne qui la déploie et de la situation dans laquelle elle se trouve. Un élément important est donc la flexibilité, c'est-à-dire la capacité à adapter ces techniques en fonction de la situation (Sapolsky, 1994). Il n'est en effet pas rare d'utiliser un très petit nombre de stratégies qui, même si elles s'avèrent parfois utiles, fonctionnent peu ou mal pour une situation donnée (par exemple, la fuite pourrait s'avérer utile dans certaines situations mais désastreuse dans d'autres). Avec *Balance ton stress!*, l'acquisition de stratégies nouvelles, adaptées à la situation que vous vivez est donc centrale.

Dans une perspective holistique de la gestion du stress, nous vous proposons une expérience multiple qui mobilise les différents niveaux décrits ci-dessus (cognitif, émotionnel, psychophysique, relationnel, environnemental).

Vous envisagerez et expérimenterez **différentes stratégies** et d'échangerez avec les autres participants pour **vous enrichir réciproquement** des expériences partagées, tout en vous laissant guidé.es par les animatrices. Le soutien social, ressource essentielle, est donc également au cœur de cette expérience.

A cet égard, les pistes proposées à l'explorateur sont de trois types :





## Clés personnelles

Les clés personnelles relèvent de ce qui ne dépend que de vous-même. Elles touchent à votre relation à vous-même et à la façon dont vous prenez soin de vous dans tous les sens du terme.

Par exemple :

Les clés pour évacuer les tensions :

Pratiquer la relaxation, s'exprimer, respirer, ne rien faire, se promener, ...

Les clés pour changer de regard :

Prendre du recul, se libérer du perfectionnisme, chasser les ruminations négatives, penser positivement, ...

Les clés pour augmenter sa confiance en soi :

Reprendre le contrôle, lâcher prise, identifier ses valeurs, porter un regard bienveillant sur soi, ...

Les clés pour gérer son temps :

Se fixer des objectifs réalistes, vaincre la procrastination, fixer des priorités, organiser son temps, ...

Les clés pour développer une stratégie durable :

Soigner son alimentation, prendre soin de son sommeil, pratiquer une activité physique, faire attention aux signes d'épuisement professionnel, ...



## Clés relationnelles

Les clés relationnelles relèvent de ce qui touche aux interactions avec les autres. Le soutien social et le partage social sont des ressources très importantes.

D'une part, il s'agit de mobiliser, améliorer, voire développer nos compétences sociales.

D'autre part, il s'agit d'activer et de développer notre réseau familial, amical, collégial, ainsi que notre réseau de professionnels de la santé.

Voilà des leviers puissants en matière de prévention et de gestion du stress.

Ces clés nous permettent, notamment, de relativiser, de changer de point de vue, de se sentir soutenu, d'être distrait de notre source de stress actuelle, de bénéficier de conseils ou de partages d'expérience utiles.

Par exemple :

Être soutenu.e socialement :

Bien s'entourer, se confier, être cajolé, appeler un.e ami.e, faire de nouvelles rencontres, se faire accompagner, ...

Améliorer ses relations :

Apprendre de nouvelles techniques de communication, pratiquer l'écoute active, s'ouvrir à d'autres points de vue, mettre ses limites, ...



## Environnement

Enfin, la troisième catégorie de pistes que nous vous invitons à envisager pour diminuer votre stress relève de tout ce qui touche à l'environnement dans lequel vous évoluez : l'environnement physique (confort, beauté, ergonomie, encombrement, ...), le contexte culturel, la dimension temporelle (histoire, futur, objectifs, échéances, ...), votre éducation, vos valeurs, vos croyances, les systèmes auxquels vous appartenez et leur fonctionnement (culture, travail, famille, ...).

Il s'agit essentiellement de facteurs sur lesquels nous avons peu ou pas d'influence. Dans la majorité des cas, nous avons la possibilité soit de nous adapter à ces facteurs, soit de nous extraire de ceux-ci, soit de les assouplir, dans tous les cas d'en être plus conscients.

Avec les cartes environnement, il s'agira par exemple de prendre conscience que des contraintes perçues comme externes sont en réalité issues de notre éducation (et que nous pouvons choisir de les assouplir ou de supprimer). Dans « Balance ton stress ! », les cartes Environnement sont formulées pour la plupart sous forme de questions, de manière à élargir les horizons, à ouvrir de nouveaux possibles.



# Carnet d'exploration

Mon exploration : .....

Les clés que j'ai retenues :



Les expériences, témoignages, concepts et idées que je retiens :



Explorateur.ice : .....

Titre : .....

Les expériences, témoignages, concepts et idées que je retiens :



Explorateur.ice : .....

Titre : .....

Les expériences, témoignages, concepts et idées que je retiens :



Explorateur.ice : .....

Titre : .....

Les expériences, témoignages, concepts et idées que je retiens :



Explorateur.ice : .....

Titre : .....

Les expériences, témoignages, concepts et idées que je retiens :



Explorateur.ice : .....

Titre : .....

Les expériences, témoignages, concepts et idées que je retiens :



Explorateur.ice : .....

Titre : .....

Les expériences, témoignages, concepts et idées que je retiens :



Explorateur.ice : .....

Titre : .....

Les expériences, témoignages, concepts et idées que je retiens :



Explorateur.ice : .....

Titre : .....

Les expériences, témoignages, concepts et idées que je retiens :



## Mon plan d'action



Quel est votre niveau de stress actuel sur une échelle de 1 à 10 ?

0

10



Admettons que dans 3 mois, vous parveniez à diminuer de 2 points votre niveau de stress, à quoi votre quotidien ressemblerait-il ?

Quelles stratégies pouvez-vous mettre en place pour atteindre cet objectif ?

|                              |   |
|------------------------------|---|
| Stratégies personnelles      | <ul style="list-style-type: none"><li>• ...</li><li>• ...</li><li>• ...</li><li>• ...</li></ul> |
| Stratégies relationnelles    | <ul style="list-style-type: none"><li>• ...</li><li>• ...</li><li>• ...</li><li>• ...</li></ul> |
| Stratégies environnementales | <ul style="list-style-type: none"><li>• ...</li><li>• ...</li><li>• ...</li><li>• ...</li></ul> |

Quel est le prochain petit pas à mettre en place les jours qui viennent ?

## Bibliographie

Laborit, H. (1979). L'inhibition de l'action: biologie, physiologie, psychologie, sociologie. Editions Masson.

Porges, S. (2011). The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation. W.W. Norton & Company.

Porges, S.W. (2022) Polyvagal Theory: A Science of Safety. Frontiers in Integrative Neuroscience.

Selye, H. (1950). Stress and the General Adaptation Syndrome. British Medical Journal, 1, 1383-1392. <https://doi.org/10.1136/bmj.1.4667.1383>

Szabo, S., Tache, Y., Somogyi, A. (2012). The legacy of Hans Selye and the origins of stress research: A retrospective 75 years after his landmark brief "Letter" to the Editor# of Nature, Stress, 15:5, 472-478, DOI: 10.3109/10253890.2012.710919

Todman, D. (2008). 'Autonomic' Nervous System. Eur Neurol 1 September 2008; 60 (4): 215–216. <https://doi.org/10.1159/000148695>