

(h t t p s : / / m o n a m i e r h . c o m /)



Informer. Résumer.
Vulgariser.

12 septembre 2016

Le stress : ami ou ennemi ?

Collaboration spéciale : Dr Amir Georges Sabongui

Que ce soit la perte de contrôle, la nouveauté, l'imprévisibilité, la menace à l'égo, l'anticipation d'une conséquence négative ou l'ambiguïté d'une situation... toutes ces conditions psychologiques peuvent participer à l'apparition du stress chez l'être humain¹.

Eczéma, asthme, chute de pression, insomnie, anxiété, maux de tête, trouble de concentration, maladies cardio-vasculaires... Sans surprise, le stress est responsable de plusieurs maux physiques et mentaux.

« Au Canada, la dernière enquête de Morneau Shepell (<http://www.morneaushepell.com/sites/default/files/documents/3448-workplace-mental-health-priorities-report/9588/2015-morneaushepellbooklet-bencan.pdf>) publiée en 2015

rapporte que 58 % des employés se disent affectés négativement par le stress, 45 % ont pensé quitter leur emploi en raison du stress et 25 % déclarent avoir été malades à cause du stress au travail.

Selon Statistique Canada (<http://www.statcan.gc.ca/pub/11-008-x/2011002/article/11562-eng.htm#a4>), six travailleurs sur dix indiquent que le travail est leur principale source de stress². »

Qu'est-ce que le stress?

Le stress est un « état qui débalance l'équilibre du corps humain et qui est perçu comme étant menaçant pour l'individu.

L'ampleur d'un stress psychologique est déterminée par l'évaluation de la situation par l'individu. Par exemple, si l'environnement est perçu comme menaçant, la conséquence encourue risque d'être un stress. Toutefois, certaines attitudes ou actions peuvent aider l'individu à prendre la situation en main, ces attitudes sont ce qu'on appelle des stratégies d'adaptation (« coping »)³. »

Êtes-vous diamant ou poussière?

Pourquoi certaines personnes brillent sous la pression alors que d'autres s'effondrent?

C'est la question que s'est posée le Dr Amir Georges Sabongui pendant plus de 13 ans. Au fil de ses recherches*, il a pu distinguer des caractéristiques propres aux personnalités résilientes, appelées « diamant » ainsi qu'aux personnalités « poussière ».

Personnalité DIAMANT	Personnalité POUSSIÈRE
A généralement beaucoup d'amis	Souffre d'un isolement social
Est conciliante, vit peu de conflit	A une personnalité conflictuelle
Possède un bon réseau de soutien	A peu de soutien dans son entourage
Recherche la responsabilité & le leadership	Est peu consciencieuse
Est stable émotionnellement	Est volatile

Est agréable	Est de nature non conciliante
Est flexible	Fait preuve de rigidité
A le sens du contrôle interne	A un sentiment d'impuissance
Est optimiste	Est souvent pessimiste/réaliste
Est capable de bâtir des cathédrales !	Echange des heures contre un chèque de paie

Les 3 dimensions de l'être humain

« L'être humain est tridimensionnel, mentionne Dr Sabongui. Il est constitué d'une dimension physique, émotionnelle et mentale. Notre défi quotidien nous oblige donc à équilibrer les demandes qui nous sont imposées avec l'énergie physique, mentale et émotionnelle dont nous disposons.

Lorsqu'on se sent stressé, dépassé par une épreuve, **c'est parce que les exigences de la demande dépassent nos ressources disponibles.**

Les personnes résilientes n'ont pas moins de défis ... elles en ont PLUS! Pourquoi?

Parce qu'elles misent sur l'autre côté de la balance. Elles ont développé des stratégies de ressourcement physique, mental, et émotionnel qui leur donnent la force d'affronter les plus grandes épreuves de la vie. »

Selon le Dr Sabongui, « quand notre réservoir d'énergie est à sec, le moindre petit imprévu fait renverser la balance, et on se sent dépassé. Nos réactions sont démesurées. Tout semble être un fardeau. Mais lorsque notre réservoir d'énergie déborde, alors là, tout est possible. Les épreuves deviennent des défis stimulants, voire excitants. Nous voyons des opportunités là où les autres ne voient que des échecs potentiels à éviter. Et surtout, nous nous sentons valorisés, énergisés et mobilisés. »

Tout est une question d'équilibre. Équilibrer nos ressources disponibles (<https://monamierh.com/a-connaître/partenaires-ressources/>) selon les demandes afin de ne pas sombrer dans les effets négatifs du stress.

10 astuces du Dr Sabongui pour optimiser votre niveau de sérotonine!

Le saviez-vous?

Une carence de sérotonine est associée à plusieurs troubles de l'humeur tels que :

- L'anxiété
- La dépression
- L'agressivité
- Les troubles obsessionnels-compulsifs (TOC)
- Les troubles bipolaires
- La fibromyalgie

« Ce n'est donc pas pour rien que presque tous les antidépresseurs modernes augmentent le niveau de sérotonine dans le cerveau humain.»

Dr Sabongui vous présente 10 astuces pour optimiser votre niveau de sérotonine, sans avoir recours aux antidépresseurs, et ainsi, mieux faire face au stress!

Les 10 « S » de la sérotonine 4

1. Succès

« Lors d'une étude, des chercheurs ont demandé à des participants de se remémorer une expérience d'échec ou d'humiliation. Résultat? Une baisse de production de sérotonine semblable aux patients en dépression a été observée.

Ces mêmes chercheurs ont demandé à un autre groupe de participants de se remémorer une expérience de réussite personnelle et de penser aux différentes qualités dont ils ont dû faire preuve pour réussir cet objectif. L'idée était de visualiser cette réussite en ressentant les sensations corporelles de fierté et d'efficacité associées à cette réussite. Résultat? Une augmentation de sérotonine équivalente à 4 à 6 semaines de traitement aux antidépresseurs a été notée!

Pratiquez cet exercice, surtout les journées où tout va mal. Être heureux quand ça va bien, c'est facile. L'objectif est de pouvoir mieux rebondir à la suite d'une journée exécrationnelle.⁵

2. Soleil

Notre corps subit des variations naturelles d'énergie appelées cycle circadien (<http://fondationsommeil.com/le-cycle-circadien/>). Un des moyens utilisés par le corps pour régulariser ce cycle est la sécrétion de mélatonine dans la glande pinéale (https://fr.wikipedia.org/wiki/Glande_pinéale). La glande pinéale carbure vraisemblablement à la lumière du soleil. À la pénombre, celle-ci détecte la variation de la lumière et nous induit vers le sommeil. Malheureusement, lorsque nous avons une carence de la lumière du soleil, la glande pinéale se calcifie. Résultat? Nous ne sommes jamais vraiment réveillés, ni jamais vraiment endormis, mais toujours fatigués.

Recommandation afin de mieux s'endormir et d'être ensuite plus réveillé: deux heures de soleil (soleil matinal, de préférence) suffisent pour décalcifier notre glande pinéale et régulariser notre cycle circadien.

3. Sommeil

Pendant notre sommeil, la totalité de la mélatonine est transformée en sérotonine, d'où notre bonne humeur après une bonne nuit de sommeil. Nos émotions se régularisent.

Une étude très récente a démontré qu'une carence de sommeil provoquerait deux effets importants: les émotions à fleur de peau, causées par la suractivation de la partie du cerveau qui déclenche les émotions négatives (le système limbique et surtout, l'amygdale cérébelleuse), ainsi qu'une sous-activation de la partie rationnelle du cerveau (le cortex frontal gauche).

4. Sourire

Des chercheurs souhaitant étudier l'effet des expressions faciales sur l'humeur et les neurotransmetteurs, il a été demandé à un groupe de participants de tenir un crayon entre leurs dents. Cette action les forçait à contracter leurs joues, imitant ainsi un sourire. L'autre groupe devait ternir le crayon simplement entre leurs lèvres. Résultat? Sur un indice de bonheur – « *de 0 à 10, à quel point vous vous sentez heureux en ce moment?* » – le groupe qui tenait le crayon entre les dents s'est dit significativement plus heureux.

Non seulement nous sourions lorsque nous sommes heureux, mais même en s'efforçant de sourire, la contraction des joues provoquerait la sécrétion de sérotonine... on se sentirait alors beaucoup plus heureux!

5. Sport

Nous savons tous que le sport est bon pour la santé physique. Mais saviez-vous que le sport est aussi bon pour la santé psychologique?

Si le cardio et l'exercice aérobique (longue durée, faible intensité) sont bons pour votre cœur (votre corps brûle le sucre et le gras), le sport très intense (de très courte durée), jusqu'à l'épuisement, est la recette idéale pour votre cerveau. Il s'avère que dans cette zone « anaérobique » votre corps brûle des protéines. Les métabolites se lient aux protéines et sont alors utilisés par votre corps pour fabriquer encore plus de sérotonine. Sept minutes d'exercice avec des battements de cœur à environ 160 par minutes suffisent.

6. Social

Il a été démontré que les personnes ayant des réseaux sociaux plus larges secrètent plus de sérotonine et sont bien plus résilientes face aux facteurs de stress de la vie. Bien sûr, nous parlons de VRAIS réseaux sociaux, soit d'interactions avec de vrais êtres humains. Les réseaux sociaux virtuels (Facebook ou Twitter) ne comptent évidemment pas dans cet exemple.

De plus, des recherches plus récentes sur la longévité ont démontré qu'une carence de contacts sociaux peut réduire l'espérance de vie de 10 à 15 ans! Ceci représente la même perte d'espérance de vie que le cumul des trois plus grands facteurs de risque, soit le tabagisme (-5 ans), l'abus d'alcool (-5 ans) et l'obésité (-5 ans).

7. Sexe

La sexualité procure un véritable baume pour l'âme... mais seulement pour les femmes! Au moment de l'orgasme, les femmes produisent un véritable tsunami de sérotonine, d'où la sensation de légèreté et de bien-être. Malheureusement, les hommes n'ont pas le même bénéfice au niveau de la sérotonine. Ceux-ci secrètent plutôt de l'ocytocine, l'hormone de l'amour et de l'attachement, ayant l'effet secondaire désagréable de causer la somnolence.

8. Steak

Le nom chimique de la sérotonine est *5-hydroxytryptamine*. Pour fabriquer la protéine *tryptamine*, le corps a besoin d'un acide aminé nommé *tryptophane*. Heureusement pour les carnivores, nous trouvons le tryptophane dans la viande rouge. Végétariens, vous n'êtes pas en reste. Vous en trouverez également dans les graines de lin!

9. Sable

Dans le département d'oncologie d'un hôpital, il a été découvert récemment que les patients ayant des plantes dans leur chambre répondaient mieux aux traitements de chimiothérapie et de radiothérapie. Le sol dans lequel les plantes vivaient en était la cause.

En effet, les chercheurs ont découvert une bactérie nommée *mycobacterium vaccae* (https://fr.wikipedia.org/wiki/Mycobacterium_vaccae) qu'on retrouve dans le sol et le sable. Celle-ci stimulerait une zone très riche en sérotonine, les noyaux du raphé (https://en.wikipedia.org/wiki/Dorsal_raphe_nucleus), et procurerait de surcroît un effet antidépresseur et un anxyolitique naturel, tout en stimulant le système immunitaire.⁶

10. Spiritualité

Notre âme constitue la troisième dimension que nous devons nourrir au quotidien. De quoi notre âme se nourrit-elle? De spiritualité et en donnant un sens à notre vie (<https://monamierh.com/2016/07/11/souffrez-vous-dun-brownout/>).

Des chercheurs ont invité des religieuses catholiques à venir prier en laboratoire afin d'étudier l'effet de la spiritualité sur le cerveau humain. Résultat? Des prières de compassion et de gratitude calment les émotions négatives du système limbique, stimulent le cortex frontal gauche (la partie rationnelle du cerveau) et augmentent le niveau de sérotonine. Peu importe votre religion, le même effet a été observé chez des moines bouddhistes. Bref, toute forme de spiritualité comportant un élément de compassion et de gratitude donnant un sens à notre vie et une connexion à notre communauté nous procurerait les mêmes bienfaits.

Maintenant, pratiquez vos 10 « S » au quotidien pendant 30 jours... voyez la différence! »

Dr Amir Georges Sabongui (<http://www.cliniquealpha.ca/fr/credentials.html>) détient un doctorat en psychologie. Il se spécialise dans la prévention du stress, de l'épuisement professionnel et dans la formation en leadership. Il dirige la Clinique Médicale Alpha (<http://www.cliniquealpha.ca/fr/index.html>), un centre de santé axé sur l'intégration corps-esprit pour les cadres et Solutions Organisationnelles Sabongui – SOS (http://sabonguisos.com/about_fr.html).

Conférencier dynamique et engageant, sa présence recherchée a été remarquée dans divers médias. Il est également l'auteur de plusieurs livres dont le prochain – *Diamonds or Dust: What Makes People Shine or Crumble Under Pressure*.

Ancien Officier supérieur de la Marine pour les Forces armées canadiennes, il a commandé des navires de patrouille lors d'opérations de recherche et de sauvetage en plus de diriger les opérations d'une équipe d'intervention de crise lors des exercices multinationaux de l'OTAN.

**La plupart de ses études ont été réalisées auprès des militaires devant maintenir un haut niveau de performance opérationnel, dans des environnements extrêmement exigeants.*

Source:

1-3 <http://www.douglas.qc.ca/info/stress> (<http://www.douglas.qc.ca/info/stress>)

2- <http://www.portailrh.org/revuerh/volume19/numero2/fiche.aspx?f=110168>
(<http://www.portailrh.org/revuerh/volume19/numero2/fiche.aspx?f=110168>)

4- How to increase serotonin in the human brain without drugs
(<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2077351/>) *Journal of Psychiatry & Neuroscience*. 2007 November; 32(6): 394–399

5- Perreau-Linck et al. (2007)

6- *Journal of Neuroscience*, 2014

Auteur : Mélina Roy (<https://monamierh.com/author/melinaroy/>)

Dans la catégorie : Bien-être au travail (<https://monamierh.com/category/bien-etre-au-travail/>)

Étiquettes : âme (<https://monamierh.com/tag/ame/>), anxiété (<https://monamierh.com/tag/anxiete/>), corps (<https://monamierh.com/tag/corps/>), diamant (<https://monamierh.com/tag/diamant/>), esprit (<https://monamierh.com/tag/esprit/>), poussiere (<https://monamierh.com/tag/poussiere/>), serotonine (<https://monamierh.com/tag/serotonine/>), sexe (<https://monamierh.com/tag/sexe/>), social (<https://monamierh.com/tag/social/>), soleil (<https://monamierh.com/tag/soleil/>), sommeil (<https://monamierh.com/tag/sommeil/>), sourire (<https://monamierh.com/tag/sourire/>), sport (<https://monamierh.com/tag/sport/>), stress (<https://monamierh.com/tag/stress/>), succès (<https://monamierh.com/tag/succes/>)

← CONCILIATION TRAVAIL-FAMILLE ([HTTPS://MONAMIERH.COM/2016/08/29/CONCILIATION-TRAVAIL-FAMILLE/](https://monamierh.com/2016/08/29/conciliation-travail-famille/))

VIVRE UNE GROSSESSE HEUREUSE AU TRAVAIL →

3 réponses sur “Le stress : ami ou ennemi ?”

Ping : Le coaching d'affaires | Mon amie RH (<http://monamierh.com/2016/08/01/le-coaching-daffaires/>)

Ping : TDAH au travail | Mon amie RH (<http://monamierh.com/2016/07/18/tdah-au-travail/>)

Ping : L'été, c'est fait pour jouer! | Mon amie RH (<http://monamierh.com/2017/06/27/lete-cest-fait-pour-jouer/>)

Laisser un commentaire

*Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec **

NOM*

ADRESSE COURRIEL*

SITE INTERNET

COMMENTAIRE

LAISSER UN COMMENTAIRE

Prévenez-moi de tous les nouveaux commentaires par courriel.

Prévenez-moi de tous les nouveaux articles par courriel.

== À propos de moi ==



Me voici donc. Votre amie RH.

Fondamentalement, j'aime les gens.

Leur bonheur m'est cher et, selon moi, essentiel au niveau de performance que nous sommes maintenant tous appelés à maintenir et à dépasser dans notre quotidien.

Vous permettre d'être heureux au travail, c'est mon objectif.

Et si, en plus, je peux vous aider à être ce que vous souhaitez devenir, ce sera mission accomplie !

Je vous promets de vous écouter. D'être empathique à votre situation. Je resterai authentique et traiterai toujours les sujets avec éthique et grand professionnalisme.

C'est mon engagement envers vous.

Au plaisir de vous écouter et de vous conseiller,

Mélina, votre amie RH.

== Suivez-moi ==



RECHERCHE

Catégories


BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL ([HTTPS://MONAMIERH.COM/CATEGORY/BIEN-ETRE-AU-TRAVAIL/](https://monamierh.com/category/bien-et-re-au-travail/))

CARRIÈRE ([HTTPS://MONAMIERH.COM/CATEGORY/CARRIERE/](https://monamierh.com/category/carriere/))

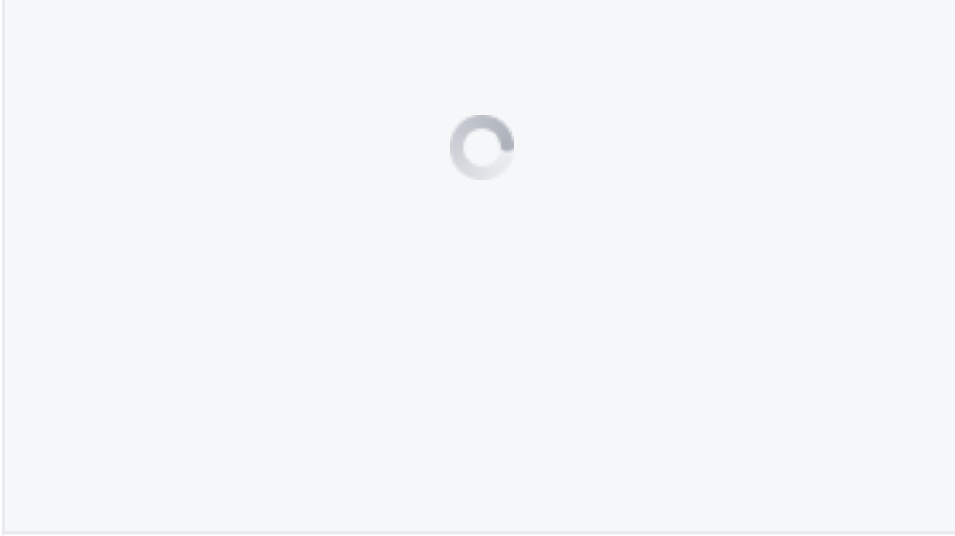
RH AU QUOTIDIEN ([HTTPS://MONAMIERH.COM/CATEGORY/RH-AU-QUOTIDIEN/](https://monamierh.com/category/rh-au-quotidien/))



Mon amie RH
794 mentions J'aime

 **J'aime la Page**

 **Partager**



Copyright © 2017 Mon amie RH