

**Robert Epstein,**  
professeur de  
psychologie, est l'ancien  
rédacteur en chef de la  
revue *Psychology Today*.

# Pour éviter l'épuisement mental

Une nouvelle étude suggère que notre contrôle du stress est insuffisant, mais que certaines stratégies permettent de l'améliorer.

**L**e stress a souvent un double visage. Même les meilleures choses – le bon vin, les mets fins, le sexe – peuvent nous stresser. Il ne nous est tout simplement pas possible d'échapper au stress. Si des niveaux élevés sont délétères pour la plupart des gens, perturbant leur santé, et détériorant leur humeur et leur productivité, beaucoup se sentent mieux quand ils sont aiguillonnés par un peu de stress. Effectivement, peu nombreux sont ceux qui parviennent à être productifs sans être poussés par le stress, des objectifs à tenir, par exemple. Et pourtant, je pense que le stress n'est pas forcément nécessaire. Si certaines personnes sont particulièrement performantes dans des conditions stressantes (par exemple les sportifs participant aux jeux Olympiques), d'autres sont tout aussi efficaces alors qu'elles sont relaxées (par exemple les maîtres de kung-fu). Et je pense que cela devrait être notre objectif : réussir à avoir une vie productive, dans des conditions dépourvues de stress.

Gardons à l'esprit qu'il n'existe qu'une vague relation entre le stress – nos réactions physiologiques aux stimulus perçus comme menaçants – et les déclencheurs de notre stress – les stimulus qui nous menacent réellement. Un embouteillage peut nous stresser un jour, mais pas le lendemain. Et c'est une bonne chose, parce que cela suggère qu'avec un entraînement approprié et une bonne préparation, nous pourrions être capables de faire face aux agents stressants en toute sérénité.

Cela fait près de 20 ans que je m'intéresse à ce sujet, et dans un travail que j'ai récemment pré-

senté à Los Angeles, j'ai comparé différentes techniques de management du stress pour identifier les plus utiles.

Malheureusement, tandis qu'on apprend à lire, à écrire, à compter et tant d'autres choses, on n'apprend jamais à contrôler son stress. Nombre de personnes, qui se sentent submergées par tout ce qu'elles ont à faire (payer les factures, changer le pneu de la voiture, remplacer l'ampoule électrique dans la cuisine, etc.) et par tout ce que leur patron exige d'elles, ont recours à des procédés autodestructeurs. Plutôt que d'affronter la difficulté, elles fuient et se réfugient dans les drogues ou l'alcool.

## Comment évaluer le niveau de stress

Diverses recherches réalisées depuis quelques décennies suggèrent qu'il existe au moins quatre ensembles de capacités ou « compétences », qui permettraient à chacun, après les avoir apprises, de mieux pour faire face au stress : le contrôle des sources (réduire ou éliminer les sources de stress), la relaxation (pratiquer des techniques, telles que le contrôle de sa respiration ou la méditation), le contrôle des pensées (apprendre à repousser les pensées irrationnelles et à interpréter les événements), et la prévention (planifier sa vie de façon à éviter les causes de stress).

Ainsi, nous avons suivi un groupe de 3 304 personnes, d'origines ethniques différentes, qui étaient confrontées à divers stress. Les sujets étaient âgés de 10 à 86 ans (34,9 ans en moyenne) et environ 85 pour cent habitaient

## En Bref

- Peu de gens apprennent comment gérer leur stress, ce qui expliquerait pourquoi on sait mal y faire face.
- Si les techniques de relaxation telles que le yoga et la méditation peuvent aider, mieux vaudrait apprendre à éviter le stress avant qu'il ne survienne.
- S'entraîner à gérer son stress pourrait nous permettre de mieux faire face aux aléas de la vie.

aux États-Unis ou au Canada, les autres étant originaires de 28 autres pays.

Les participants devaient répondre à un certain nombre de questions sur leur catégorie socio-professionnelle, puis ils indiquaient sur une échelle de un à dix leur niveau de stress, leur niveau moyen de bonheur et celui de leur réussite personnelle et professionnelle. J'avais fait l'hypothèse que les personnes sachant bien gérer leur stress seraient non seulement moins stressées, mais aussi plus heureuses, avec des vies plus réussies sur les plans personnel et professionnel. En effet, le stress peut être délétère, notamment en perturbant les relations sociales, et même les relations des parents avec leurs enfants.

Notre test comprenait 28 questions posées dans un ordre aléatoire et visant à évaluer les quatre domaines de compétences mentionnés. « J'interprète souvent les événements de façon à réduire le stress que je ressens » est un exemple d'affirmation de la catégorie « contrôle des pensées » (voir quelques exemples dans l'encadré page 54) Pour chaque question, les sujets indiquaient sur une échelle de un à cinq dans quelle mesure ils étaient d'accord ou non avec l'affirmation. Après le test, on leur indiquait leur score total, les résultats pour chacun des domaines de compétence ainsi que des informations sur la signification de ces scores.

## Avant tout : planifier pour éviter les sources de stress

Je pensais pouvoir prédire assez bien les résultats de cette étude (je devrais pourtant savoir que c'est une attitude présomptueuse en sciences!), mais je dois admettre je m'étais trompé en ce qui concerne l'un des résultats qui a pourtant des conséquences pratiques importantes. Si l'on m'avait demandé laquelle des quatre compétences était la plus importante, j'aurais répondu la relaxation, puis le contrôle des pensées. En effet, diverses études ont confirmé ce que le bon sens nous dit à propos de la relaxation : les gens qui apprennent et pratiquent des techniques telles que le contrôle de la respiration, des exercices de relaxation musculaire, le yoga, la méditation, etc., en tirent de multiples bénéfices. Par exemple, méditer régulièrement fait baisser la tension artérielle et aide aussi les personnes à se sentir « immunisées » contre les agents stressants. Quant au contrôle des pensées, c'est peut-être le principal conseil des thérapeutes à leurs patients : apprenez à interpréter les événements de la vie pour qu'ils

**1. Méditer pour lutter contre le stress ?** C'est une possibilité, mais le gérer en planifiant sa vie et en évitant les sources de stress serait encore plus efficace.

cessent de vous tourmenter. Cette compétence améliore le contrôle de soi.

Mais nous avons découvert par notre étude que la prévention est de loin la compétence la plus utile pour bien gérer le stress. J'ai établi cette conclusion en utilisant une méthode d'analyse statistique des résultats, nommée analyse de régression, qui permet de décrire les variations d'une variable (ici le stress) à celles d'autres variables, telles que le niveau de bonheur ou le niveau de réussite. Parmi les quatre domaines, la prévention – planifier sa journée ou les mois à venir pour éviter les conditions



osill / Shutterstock



pzAxe / Shutterstock

**2. L'incapacité** ou le refus de gérer le stress peuvent avoir des effets désastreux.

stressantes avant qu'elles ne se présentent – est de loin le facteur le plus important parmi les quatre envisagés. Le deuxième facteur est le contrôle des sources, qui inclut des pratiques telles que déléguer certaines tâches, organiser son espace ou encore bien programmer son emploi du temps, toutes démarches que l'on peut qualifier de mesures préventives.

Les deux autres compétences, la relaxation et le contrôle des pensées – qui semblent plus faciles à améliorer grâce à un soutien psychologique ou un entraînement – ne permettraient pas d'évaluer le niveau de stress des sujets. La relaxation, que l'on peut pratiquer avant le stress ou au moment où il survient, semble plus efficace que le contrôle des pensées, qui a toujours lieu *a posteriori*. Quel meilleur exemple que celui du renard de la fable de La Fontaine, *Le renard et les raisins*. Ne pouvant atteindre les grappes mûres à point alors qu'il est affamé, il conclut: « Ils sont trop verts [...] et bons pour des goujats. » Le problème est résolu. Le stress est soulagé!

La morale de l'histoire est qu'il faut contrôler le stress de façon volontariste. Inspirez profondément ou comptez jusqu'à dix quand vous êtes stressé, et vous vous sentirez mieux. Mais vous serez bien plus heureux à long terme si vous parvenez à trouver comment éviter les situations qui vous stressent (voir l'encadré page ci-contre). Est-il vraiment possible de lutter plus efficace-

## Savez-vous gérer votre stress ?

Voilà quelques exemples de questions que l'auteur a posées aux personnes qui ont participé à son test d'évaluation du stress. Pour avoir une mesure approximative de votre compétence dans les quatre domaines proposés, cochez les affirmations qui s'appliquent à vous. Si vous cochez trois

ou quatre phrases dans une catégorie donnée, sans doute êtes-vous compétent dans cette catégorie. Pour calculer votre score global, faites la somme de toutes phrases les cochées. Si votre score est inférieur à 12, sans doute devriez-vous vous entraîner à mieux gérer votre stress.

### Contrôle des sources de stress

- J'ai suffisamment d'étagères, de dossiers et de tiroirs à ma disposition.
- Je fais systématiquement passer les tâches importantes avant les tâches moins importantes.
- J'essaie de programmer les rendez-vous et les réunions de sorte qu'ils ne se chevauchent pas.
- Je n'ai pas de mal à organiser mon espace de travail.

### Pratique des techniques de relaxation

- Je prévois un temps de relaxation chaque jour.
- Parfois, je visualise des scènes apaisantes pour me relaxer.
- Parfois, j'utilise des techniques particulières de respiration pour m'aider à me décontracter.
- Parfois, je contracte et relâche mes muscles pour lutter contre le stress.

### Contrôle des pensées

- J'examine régulièrement les croyances irrationnelles que je peux avoir et j'essaie de les corriger.
- Je suis conscient(e) que mes pensées sont parfois obscures ou irrationnelles.
- Je sais rester calme en me concentrant sur tel ou tel élément de mon environnement.
- Je réinterprète souvent les événements afin de réduire le stress que je ressens.

### Prévenir le stress

- J'essaie de lutter contre le stress avant qu'il n'arrive.
- Je réactualise la liste des choses que je dois faire.
- Je consacre quelques minutes tous les matins à planifier ma journée.
- J'ai une image claire de ce à quoi je voudrais que ma vie ressemble dans quelques années.

## Mieux vaut prévenir que guérir

Voilà six stratégies pour lutter contre le stress avant qu'il ne se produise.

### Cherchez et éliminez

Prenez quelques minutes chaque jour pour identifier ce qui vous stresse et cherchez comment vous pourriez réduire ou éliminer ces causes de stress. Vous avez besoin de votre téléphone et il ne cesse de tomber en panne de batterie ? Achetez-vous un nouveau téléphone !

### Soyez positif

Les gens tentent souvent de fuir le stress en buvant, en se droguant ou en mangeant trop. Éviter ces solutions autodestructrices et essayez de les remplacer par des techniques positives de gestion du stress. Le yoga ?

### Soyez votre secrétaire personnel

Les personnes qui font des listes de choses à faire sont plus efficaces. Alors utilisez votre smartphone, ou, pourquoi pas, un papier et un crayon (on en trouve encore !) pour faire de telles listes. Vous ne sortirez plus jamais d'un supermarché en ayant acheté tout, sauf ce que vous étiez venu chercher.

### Immunisez-vous

Grâce au contrôle des pensées et à la pratique quotidienne de techniques de relaxation, vous serez en meilleure position pour faire face aux agents stressants sans vous laisser dépasser. Avec une bonne préparation, on peut faire face calmement à presque toutes les situations (pensez aux dompteurs de lions !).

### Préparez votre journée

Prenez quelques minutes chaque matin pour planifier votre journée. Vous perdrez moins de temps, accomplirez davantage de choses et vous sentirez moins stressé.

### Et faites des projets

Le psychologue Burrhus Skinner ne planifiait pas seulement sa journée ou son année, il avait un planning à dix ans ! Il n'est pas indispensable d'aller aussi loin, mais planifier son futur est une excellente façon de contrôler sa vie. Plus on a l'impression de contrôler sa vie, moins on se sent stressé.

ment contre le stress ? Mon étude montre que les gens qui ont reçu un entraînement au contrôle du stress sont plus efficaces dans ce domaine que les autres ; que plus le nombre d'heures de pratique augmente, meilleur est le contrôle du stress. Cela suggère que quelles que soient nos réactions naturelles face au stress, apprendre à le contrôler a de grandes chances d'être efficace. Dans cette étude, 17 pour cent seulement des sujets avaient suivi un entraînement à la gestion du stress – un chiffre qui est probablement encore bien plus faible dans la population générale. Autre point inquiétant, les gens se préoccupent peu de prévention ; des quatre compétences testées, la prévention vient en troisième position.

## Apprendre à gérer son stress

La plus mauvaise nouvelle reste à venir : elle concerne les scores globaux. Sur une échelle de 100 points, les gens ont obtenu en moyenne 55,3 à un test simple de gestion du stress. À un examen, cela signifie qu'ils auraient obtenu la mention « insuffisant », alors que chacun est confronté au quotidien à d'inévitables stress.

Il y a quelques années, j'ai fait une communication sur la gestion du stress dans un service de santé mentale dans le Massachusetts. Avant de commencer, j'avais demandé aux personnes présentes – des administrateurs et des personnels de la clinique – de réaliser un test de compétence de gestion du stress comparable à celui

que j'ai utilisé dans l'étude dont je viens de donner les résultats. Il est apparu que, dans ce groupe, le score le plus bas a été obtenu par... le directeur de la clinique – un ami personnel. Il occupait le poste le plus stressant, et il avait souffert d'importants problèmes de santé, très vraisemblablement dus ou aggravés par son stress. Les mécanismes physiologiques par lesquels le stress exerce des effets délétères sur la santé sont maintenant bien connus.

L'incapacité ou le refus de contrôler le stress peut avoir des effets dévastateurs sur la qualité de vie. L'un des résultats les plus spectaculaires de la nouvelle étude est le lien direct entre les résultats au test et le niveau moyen de bonheur rapporté par les gens. Autrement dit, l'étude suggère que près de 25 pour cent du bonheur que nous éprouvons au cours de notre vie est lié à notre capacité à contrôler le stress. J'ai aussi montré que les résultats au test sont mauvais quand le niveau de stress est élevé, et que le succès personnel et professionnel des sujets est d'autant meilleur que leurs résultats au test sont bons.

Ainsi, on peut s'entraîner à contrôler son stress et une telle pratique est profitable, les plus grands bénéfices étant obtenus quand on réussit à combattre le stress avant qu'il ne commence. Ces résultats nous mettent face à un défi : comment enseigner les techniques de gestion du stress au grand public et surtout comment éduquer nos enfants à résister au stress avant même qu'ils n'y aient été exposés ? ■

## Bibliographie

- M. Davis et al., *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*, New Harbinger, 2008.
- P. Lehrer et al., *Principes and Practice of Stress Management*, Guilford Press, 2007.
- R. Epstein, *The Big Book of Stress Relief Games*, McGraw-Hill, 2000.