

Chasser le stress, dissiper les tensions

Quand notre corps parle à notre place

Pour empêcher le stress de rejaillir sur notre santé, il faut d'abord l'analyser et prendre du recul.

Sans même que nous en ayons conscience, notre corps traduit parfois notre stress et nos angoisses. Boutons, problèmes de dos, allergies, insomnies... tous ces maux sont des signaux d'alerte qui nous sont envoyés pour réclamer un changement. Oui, mais lequel ? Pour le savoir, il faut être à l'écoute de soi et lever le pied afin de ne pas laisser le stress nous paralyser. Prendre du recul et adopter au quotidien des rituels relaxants aide à l'éloigner... et à soulager les douleurs.

Par Ariane Langlois

“Mon stress serait la cause de mon infertilité”

Sabrina, 40 ans

Après 18 mois à essayer de concevoir un bébé, Marco et moi avons consulté un médecin. Les examens étaient bons, mais rien ne venait. On nous a alors envoyés en PMA et ces mots si durs à entendre sont tombés : « infertilité inexplicable ». En 5 ans, nous avons fait trois inséminations artificielles et deux FIV (fécondations in vitro), sans succès. En parallèle, j'ai commencé une psychothérapie. La thérapeute a fini par conclure que cette

infertilité était due à mon stress sur le sujet. C'est vrai qu'au quotidien, je ne suis pas zen. Le moindre problème au travail ou dans mes relations amicales et familiales m'empêche de dormir. Évidemment, sur le sujet des bébés, la pression est à son comble. Je me sens mal dans ma tête, mal dans mon corps : j'ai l'impression que mon ventre me résiste, comme s'il refusait de me donner ce que je souhaite le plus au monde. Mon mari me soutient mais lui aussi souffre. Dernièrement, j'ai commencé le yoga en espérant parvenir à me détendre un peu...

L'avis de la psy

Sabrina a tout intérêt à prendre soin de son corps. Pour le moment, elle le considère comme un ennemi : comment lui confierait-elle son bébé avec cet état d'esprit ? Elle a bien fait de commencer le yoga. La méditation ou des méthodes douces, comme des massages à deux (pour renouer une complicité avec son mari), lui permettraient aussi de se réapproprier son corps. C'est en retrouvant cette confiance et ce plaisir physique que Sabrina va peu à peu réussir à diminuer son stress. Le corps n'est pas une machine, nul ne sait ce qui peut se passer. Surtout, que Sabrina garde espoir !

Les clés du mieux-être

- Être attentive aux symptômes qui montrent que notre corps n'en peut plus : ne pas laisser un problème de sommeil s'installer, par exemple.
- S'accorder une possibilité de changement. Ne pas s'enfermer dans cette étiquette de personne stressée.
- S'offrir de la douceur : quand on fait du yoga, de la relaxation ou la méditation, on n'a pas de boutons ou de maux de dos !
- Consulter un psy pour mettre des mots sur ses maux. Quand on commence à parler de ce qui ne va pas, on somatise moins.



“Nos conflits me donnent des brûlures d'estomac”

Liliane, 61 ans

Ma principale source de stress et d'angoisse au quotidien, c'est ma relation avec ma fille unique. Depuis son adolescence, nous nous opposons sur tout : sur des brouilles comme sur des choses plus graves. Elle me reproche de l'avoir privée de son père (dont je suis séparée depuis sa naissance), de l'avoir empêchée de faire les études qu'elle voulait, de l'étouffer... Chaque nouveau conflit me rend malade. Je n'ai qu'elle et j'aimerais que nous nous entendions... Ce stress se traduit depuis 15 ans par des brûlures gastriques, qu'aucun médicament ne

parvient à enrayer. Ces cinq dernières années, ces brûlures m'ont valu plusieurs ulcères de l'estomac. Je suis aujourd'hui très surveillée pour que cela ne dégénère pas en cancer... Je sais très bien que ces maux proviennent du stress, puisque cela survient à chaque fois que ma fille et moi avons une crise. Cet été, j'ai eu un peu de répit physique. Et pour cause : j'ai offert une semaine de vacances en Tunisie à ma fille, pour essayer de nous rapprocher. Suite à ce séjour, je me suis sentie plus apaisée et je n'ai pas eu de douleurs. J'aimerais que cela dure, pour ma tranquillité d'esprit et pour mon corps qui commence à fatiguer...

L'avis de la psy

Pour aller mieux, Liliane doit commencer par comprendre que sa fille est agressive comme pour crier : « J'existe ! ». Si elle écoute et respecte davantage les émotions et ressentis de sa fille, il y a fort à parier que leur relation va s'apaiser, tout comme les brûlures d'estomac. Elle doit aussi arrêter d'imaginer

avoir un éventuel cancer et d'en rendre sa fille responsable. L'origine de ses maux se situe dans ses angoisses. Liliane doit reprendre le sport, la randonnée ou une autre activité relaxante. Elle devrait aussi partager du temps avec d'autres personnes pour que sa vie cesse de tourner autour de sa fille.

“L'angoisse me crée des maux de dos terribles !”

Maryvonne, 59 ans

Je suis de nature hyperactive et stressée... et j'ai toujours été. Ma mère était ainsi, elle faisait mille choses à la fois, et moi, je ne sais pas fonctionner autrement. Ces dernières années, j'ai eu de nombreux problèmes au travail avec une nouvelle chef qui communiquait mal et qui, du coup, n'était pas satisfaite de mon travail. Mais aussi avec une collègue très autoritaire, qui me traitait comme sa subordonnée alors que nous avions le même grade. J'ai passé beaucoup de nuits blanches à cause de cela. Récemment, mon mari a appris qu'il souffrait d'un cancer. Je m'inquiète énormément de le voir baisser les bras et chaque résultat d'analyse me plonge

dans une grande angoisse. Celle-ci se traduit par des maux de ventre, des insomnies, de l'eczéma, des allergies au niveau des yeux et surtout de gros problèmes de dos. Avec les années, cela empire : quand quelque chose ne va pas, je peux être bloquée

pendant deux ou trois jours. Tout va mieux dès que la source de stress se tasse... Je suis sous homéopathie depuis longtemps et je fais des séances régulières d'acupuncture, mais sans véritable miracle. C'est une angoisse qui me dépasse.

L'avis de la psy

Le stress n'est pas génétique, c'est un acquis. Se dire que son hyperactivité et son inquiétude sont héritées de sa mère empêche Maryvonne d'avancer et de comprendre d'où vient son stress permanent. C'est probablement l'inconnu qui l'angoisse. Cependant, elle doit cesser d'être sans arrêt sur le qui-vive, car elle s'épuise inutilement. Elle doit apprendre à accueillir les événements et à avoir confiance en elle : en cas de problème, elle est capable de réagir ! Si elle était plus calme, moins fatiguée, elle trouverait plus vite des solutions. Pour cela, elle doit prendre du temps pour elle : la relaxation ou de simples moments de détente régulière (écouter de la musique, prendre un bain) seraient d'une grande aide.

3 questions à...



Dr Marie-Claude Gavard, psychiatre et psychothérapeute*

Le stress peut-il avoir un véritable impact sur le corps ?

Oui, c'est un fait reconnu aujourd'hui. Ulcères, diarrhées, constipation, insomnies, eczéma, allergies, contractures musculaires, maux de dos, troubles du cycle menstruel peuvent être des maux psychosomatiques, c'est-à-dire occasionnés par le stress. Cela se joue au niveau psychologique mais aussi physiologique : le trop-plein d'hormones délivrées au moment du stress entraîne un dysfonctionnement physique. Si l'on ne fait rien, ce stress permanent peut mener jusqu'à la dépression.

Peut-on vraiment lutter contre ce phénomène ?

Il ne s'agit pas de lutter, car lutter augmente l'angoisse, mais plutôt d'éviter ce stress. Faire en sorte de ne pas se retrouver dans ces situations de grave crise, quasiment de « survie » pour certaines personnes. Par exemple, si ce stress intense provient du travail, il faut faire des aménagements ou en changer.

Pour soigner le corps, faut-il d'abord soigner la tête ?

Oui, en quelque sorte. Ce qui compte, c'est d'analyser la situation et de savoir prendre du recul sans se laisser emporter par ses émotions : toujours se dire qu'il y a une solution.

*Auteur de Mais qu'est-ce qu'il se passe dans ma tête ? (éd. Marabout).

Partagez votre expérience, posez vos questions sur maximag.fr

