

Du stress à la (re)création

Garder son calme, y compris dans les situations difficiles, est un art qui s'apprend. Découvrez comment interrompre efficacement les spirales de stress pour laisser la place à des expériences positives.

Texte : Dre Sibylle Tobler

« Il est utile de prendre de la distance et d'apaiser sa conscience. »

Nous connaissons toutes et tous des situations stressantes. Le quotidien avec la maladie de Parkinson en est truffé. Il peut s'agir de circonstances préoccupantes : le ralentissement général, les regards de travers, les remarques des collègues de travail, la grande maison qui devient ingérable, le corps qui n'en fait qu'à sa tête, ou encore les symptômes qui compliquent la vie.

Certains processus purement psychologiques peuvent également être source de stress: rester focalisé sur une mauvaise expérience, ruminer, craindre de perdre son emploi, se sentir victime, avoir l'impression d'être incompris(e) en tant que proche et de devoir assumer toujours plus de responsabilités, ce à quoi s'ajoute la colère que la maladie de Parkinson vienne contrecarrer un plan... La liste est longue.

Vous le savez peut-être : notre cerveau et notre organisme sont soit en mode « stress », soit en mode « (re)création ». Le premier mode permet de faire face au danger et aux situations de tension. Le deuxième mode est propice au repos, à la régénération, à l'épanouissement et à la créativité. Ces deux états sont liés à différents processus physiologiques et à différents cycles de pensée, de ressenti et de comportement.

Nombreuses sont les personnes qui sont capables de gérer le stress. Elles observent attentivement, identifient leurs réactions aux facteurs de stress (causes, éléments déclenchants), acceptent les sentiments négatifs sans se laisser happer, prennent de la distance, réfléchissent aux solutions possibles

et se motivent à réaliser ce qu'elles veulent et peuvent faire. Elles sont à même de se calmer et de développer des façons de voir, de penser et de se comporter qui les aident à trouver des moyens efficaces pour faire face aux facteurs de stress. Elles passent ainsi du mode stress au mode (re)création.

Le stress s'auto-entretien

Souvent, la transition ne se fait pas facilement, en particulier lorsque les facteurs de stress ne peuvent pas être éliminés. Le stress multiplie rapidement les tensions et les problèmes. Il exacerbe également les symptômes parkinsoniens – ce qui ne fait que renforcer l'angoisse. Non seulement nous sommes alors confronté(e)s aux facteurs de stress, mais de surcroît, nos pensées et nos émotions sont progressivement altérées et s'opposent à ce qui serait précisément important et utile à ce moment-là : un esprit clair, l'accès à des ressources, à de bonnes idées et à des sentiments constructifs. Simultanément, les processus de régénération sont entravés, le cerveau et le corps restent en mode d'urgence. À la longue, nous nous épuisons. C'est un cercle vicieux !

Vous constaterez qu'il ne sert alors pas à grand-chose de s'efforcer d'être « moins stressé » et que les pensées et sentiments invalidants associés au stress n'aboutissent pas à des solutions – au contraire, ils augmentent la pression.

Comment sortir de ce cercle vicieux ? Comment passer du mode stress au mode (re)création? Les trois exemples suivants,





La promenade
du chien doit
rester un moment
de détente.

« Les proches peuvent apprendre à stopper les réactions de stress. »

Lectures (en allemand)



Sibylle Tobler:
**Neuanfänge -
Veränderung wagen
und gewinnen.**

Klett-Cotta,
5^e éd., 2019.



Sibylle Tobler:
**Veränderungs-
kompetenz fördern.**
*Für Professionals in Führung,
Beratung und Therapie.* Kohl-
hammer, 1^{re} éd., 2021.

tirés du quotidien de parkinsonien(ne)s, l'illustrent.

Stopper les spirales de stress

Dans le cadre de l'un de nos séminaires « Veränderungskompetenz » (adaptabilité), une parkinsonienne a expliqué sa méthode pour stopper les spirales de stress : « Les mouvements involontaires de mes jambes me stressent. J'en éprouve de la honte, surtout quand je me sens observée. Ce qui ne fait qu'aggraver le problème. J'ai commencé à observer attentivement ce qui se passe dans de telles situations : de quelle manière mes jambes se contractent-elles? D'où viennent les mouvements? C'est comme si j'étais inspectée par une entité indépendante. J'ai constaté qu'en procédant ainsi, le stress disparaissait et que mes tremblements diminuaient considérablement ! » Au lieu de se laisser entraîner dans une spirale infernale, cette femme fait une pause pour analyser les mouvements de son corps, interrompant ainsi la réaction de stress.

Monsieur Meier est parkinsonien. Il adore se promener avec son chien, mais du fait de ses difficultés motrices croissantes, il met davantage de temps à se préparer. Le joyeux frémissement de son fidèle compagnon à la porte est source de stress. Ses symptômes redoublent, l'habillage est encore plus lent. Monsieur Meier est sur le point d'entrer dans une spirale négative : le Parkinson le privera-t-il aussi de cette joie? Il décide de changer d'attitude et de ne pas dériver vers le stress et l'apitoiement sur son propre sort. Il prend son temps et observe attentivement: comment procède-t-il exactement ? Quels autres plans d'action seraient envisageables ? Cela le rassure. Des idées lui viennent : des chaussures à fermeture plus simple, un meilleur éclairage, une chaise plus confortable. Son chien peut l'attendre dans le salon jusqu'à ce qu'il soit prêt. Il effectue des exercices de respiration lorsqu'il sent le stress monter. Il interrompt, lui aussi, une spirale de stress.

Les proches trouvent aussi des solutions

Madame Plüss est très sollicitée. Son mari est atteint de la maladie de Parkinson. Ses responsabilités concrètes nourrissent des pensées et des sentiments négatifs qui

l'épuisent d'autant plus. Madame Plüss comprend que ce n'est pas en ruminant et en s'escrimant davantage qu'elle résoudra le problème. Elle s'entraîne à identifier les réactions de stress, à y couper court et à passer à un autre mode. Pour ce faire, elle développe l'image d'une situation dans laquelle elle se lève volontiers le matin, pleine d'énergie, prend les commandes et gère convenablement les problèmes auxquels elle est confrontée. Elle ouvre un fichier sur son smartphone et saisit des mots-clés décrivant comment elle se sent dans la peau de cette « nouvelle » personne et quel est son comportement. Elle étaye son propos par quelques photos illustrant cette « autre » vie. Ensuite, elle s'entraîne : si elle remarque qu'elle s'aventure dans les sables mouvants du stress, elle prend quelques minutes et observe attentivement. Qu'est-ce qui se passe à cet instant ? Quel est l'élément déclencheur dans cette situation ? Puis elle passe résolument au « nouveau soi ». Elle relit ses phrases et regarde les photos sauvegardées sur son smartphone. Elle s'exerce à activer les sentiments positifs du « nouveau soi » et elle compile des idées. Je suis la « nouvelle » personne : comment puis-je procéder ? Elle constate qu'elle entre de plus en plus rapidement dans un état de détente et qu'elle trouve des formules pour construire une approche adaptée. Elle s'aperçoit que son énergie vitale revient, que la pression retombe et qu'il y a toujours des solutions – ce qui l'étonne parfois.

Ces exemples de méthodes pour interrompre les spirales de stress sont très révélateurs. Je vous souhaite d'avoir le courage de trouver votre voie, comme ces trois personnes, pour passer du mode stress au mode (re)création.

La Dre Sibylle Tobler, auteure, conférencière et conseillère, se penche depuis 1995 sur les facteurs clés de la maîtrise du changement, sujet de sa thèse de doctorat. → sibylletobler.com (pour accéder aux articles consacrés à ce thème, saisissez « stress » dans le champ de recherche)

Gérer le stress

→ **Comprendre** : ce n'est pas le facteur de stress (la cause, l'élément déclenchant) qui détermine la manière dont nous appréhendons une situation, mais bien notre état d'esprit, notre ressenti et notre comportement. Nous pouvons apprendre à contrôler les réactions de stress.

→ **Identifier le stress et marquer une pause** : quand des pensées et des émotions relatives à des facteurs de stress vous plongent dans l'angoisse : ayez le réflexe « stop » !

→ **« Premiers secours »** : asseyez-vous au calme pendant quelques minutes. Respirez consciemment et lentement. Observez votre respiration.

→ **Analyser en détail le facteur de stress** : prenez un moment et observez le plus objectivement possible. Que se passe-t-il exactement ? Qu'est-ce qui déclenche le stress ?

→ **Examiner de près les réactions au facteur de stress** : sur quoi portez-vous votre attention ? Quelles pensées, quelles émotions surgissent ? Comment vous comportez-vous ?

→ **Changement de perspective** : si vous étiez une personne qui gère efficacement le facteur de stress, quelle serait votre façon de penser, d'agir ou de ressentir les choses ? Dans quelles situations êtes-vous en mode (re)créatif ?

→ **Développer des stratégies pour les périodes stressantes à titre préventif** : qu'est-ce qui vous aide dans les moments difficiles ?

→ **C'est en forgeant que l'on devient forgeron !**
« La plus grande gloire n'est pas de ne jamais tomber, mais de se relever à chaque chute. » Winston Churchill

Séminaires en allemand

Qui dit gestion du stress dit adaptation efficace au changement. À ce sujet, Sibylle Tobler organisera à l'automne 2022 le séminaire « Parkinson ?

Veränderungskompetenz stärken ! » (« Parkinson ? Renforcer son adaptabilité face au changement ! »).

→ parkinson.ch/fr/ > Activités

En collaboration avec René Gossweiler, responsable Conseil et formation de Parkinson Suisse, elle prévoit de réaliser une nouvelle série de séminaires sur le thème du stress en 2023.



De nombreux enfants s'occupent de proches concerné(e)s par la maladie.

Épauler les « Young Carers »

Kilian Hefti, conseiller social, domaine Conseil et formation, présente une nouvelle prestation.

Journal: Que signifie « Young Carers » ?

Kilian Hefti: Les « Young Carers » sont des enfants et des adolescent(e)s de moins de 18 ans qui fournissent régulièrement des soins, assurent un accompagnement ou offrent un soutien à un membre de leur famille. Ces jeunes assument des tâches d'encadrement et des responsabilités importantes incombant habituellement à des adultes.

Qu'est-ce qui a motivé l'organisation d'une soirée « Young Carers » pour les parents ?

Le souhait d'une prestation s'adressant spécifiquement aux « Young Carers » est régulièrement exprimé dans le cadre des consultations et au sein des groupes d'entraide.

Qu'est-ce qui préoccupe les enfants et les adolescent(e)s ? Les jeunes sont bien davantage impliqués, ce qui limite le temps consacré à leur propre épanouissement. Il n'est pas rare qu'ils aient honte d'inviter des ami(e)s pour jouer ou se divertir.

Quel est l'objectif de l'atelier ?

Mettre en commun des idées pour élaborer des prestations adaptées aux « Young Carers ». Depuis l'année dernière, nous organisons des journées séminaires et un événement pour les jeunes avec hébergement, mais personne ne s'est encore inscrit. De la même manière, notre tchat « Talkabout » pour les « Young Carers » n'a reçu qu'un faible écho. L'atelier nous permettra de réorienter l'offre en 2023.

Soirée parents « Young Carers » (en allemand)

Cet atelier gratuit s'adresse aux proches et aux personnes concernées qui ont des enfants ou des petits-enfants de moins de 18 ans. **Lieu**: Zurich **Date**: lundi 22 août 2022, de 19 h à 21 h → parkinson.ch/fr/ > Activités