

**Vito Mariano CANCELLIERE et Francis de RIBA, *La réponse apaisante au stress*,
Edition Jouvence, n° 77.**

Lu et présenté par Mimie de Volder d'IF Belgique et paru dans la Feuille d'IF n°14
de juin 2007.

Un petit livre à l'aspect inoffensif ... pour résoudre un mal si répandu et si ravageur : le **stress** ! Je l'ai ouvert, ne l'ai plus lâché et l'ai mis en application sur le champ.

Les auteurs se sont inspirés des travaux du Dr Stroebel, un cardiologue américain soucieux d'aider ses patients à contrôler leur stress en leur proposant un contre-conditionnement : la réponse apaisante. La méthode comporte 6 phases qui sont clairement expliquées et étayées par des exercices appropriés. Je vous les décris rapidement pour vous convaincre de l'utilité de cet ouvrage tant sur le plan individuel que sur le plan pédagogique.

Phase 1.

La prise de conscience.

Je perçois les signaux d'alarme du corps (tension musculaire, respiration difficile, gorge serrée etc). J'analyse la situation que je suis en train de vivre ; cela va me permettre de trouver une solution ou une réponse adaptée surtout si je déclenche la réponse apaisante.

Phase 2.

Le sourire intériorisé et l'auto-instruction.

Le sourire intérieur met en application une des théories récentes sur l'émotion : la rétroaction faciale. Les expressions faciales entraînent les émotions qui y sont associées. Le sourire intérieur appelle la sérénité voire l'humour.

L'auto-instruction : « mon esprit est vigilant, mon corps est calme » permet la confrontation positive avec la situation stressante qui est reconnue mais remise à sa place.

Phases 3 et 4.

La respiration diaphragmatique.

Elle empêche de mal répondre à une tâche donnée.... Il est important d'inspirer profondément par le nez, d'expirer plus longuement, la bouche entrouverte en pensant à détendre les mâchoires, la langue et les épaules.

Phase 5.

L'expérience de la chaleur et de la pesanteur.

Cette expérience vise à amplifier la détente apportée par la respiration profonde. Il faut tenter de ressentir la pesanteur dans nos membres et d'accompagner cette sensation par une impression de chaleur qui se répand. Les images mentales peuvent nous aider à y arriver.

Phase 6.

Phase finale.

Pendant quelques instants on apprécie cette sensation de détente et de calme. Dès lors, on peut faire face à la situation stressante dans un état physique et mental adapté.

Voilà pour le « comment faire »

Les auteurs nous expliquent aussi le « pourquoi » de cette méthode.

Le Dr Stroebel, spécialiste des maladies cardio-vasculaires a été frappé par l'utilisation inappropriée de notre système d'urgence qu'est la réponse d'alarme (que nous appelons plus communément le stress). Le principe d'homéostasie c'est-à-dire la propriété de l'organisme à s'auto-réguler doit nous aider à rétablir l'équilibre détruit. La réponse apaisante nous le permet. Elle est un contre-conditionnement et substitue au stress un réflexe positif.

Le stress est une interaction de 2 facteurs : une activité physiologique et un monologue intérieur qui amplifie l'émotion. Nous pouvons contrôler ce monologue et recentrer ainsi notre présence à nous-mêmes. « On peut avoir des émotions, on n'est pas ses émotions ! »

Le réflexe apaisant constitue donc un contrôle cognitif, physiologique et comportemental qui permet de combattre l'anxiété et le trac. On peut s'y entraîner facilement et il est applicable partout. Il vise à rendre l'individu responsable du contrôle de lui-même et favorise ainsi l'autonomie.

Voilà un petit livre clair et concis qui peut nous être utile dans la vie de tous les jours et qui nous permet d'aider nos élèves à élaborer un projet positif.

Bonne lecture... Elle vous permettra, je l'espère, d'intégrer ce réflexe apaisant.

Mimie de Volder