Dr SANDRINE BELMONT

ZÉRO STRESS POUR MON ADO

Opoche

782386710216_Zero-stress-pour-mon-ado_Opoche_BAT.indd 5 02/04/2025 10:50

Introduction

Les adolescents, les jeunes adultes étudiants connaissent de nombreuses sources de stress, souvent liées à la pression de la société et des parents pour réussir leurs études, trouver leur voie. C'est une période de la vie où les défis à relever ne manquent pas : examens, prise de parole en public, organisation, intégration dans un groupe, et choix d'une voie professionnelle.

Qu'est-ce que le stress ?

Si ce type de stress est banal à l'adolescence, il n'en est pas moins difficile à vivre. Il peut arriver que le stress prenne le dessus et se caractérise par des symptômes envahissants (boule au ventre, insomnie ou hypersomnie, irritabilité, difficultés de concentration et de mémorisation…).

C'est un moment de la vie où la compétition est omniprésente avec une demande constante

782386710216_Zero-stress-pour-mon-ado_Opoche_BAT.indd 7 02/04/2025 10:50

de se surpasser. En même temps, il s'agit de faire un choix d'études, de vie professionnelle, dans un contexte économique difficile, avec une sélection accrue à tous les niveaux.

Cela engendre une ambivalence entre le désir de s'émanciper et la peur de ne pas y arriver. Une enquête IPSOS conclut que 47 % des jeunes interrogés âgés de 15 à 18 ans se déclarent *« souvent sous pression ».*

Pourquoi ce livre ?

C'est pour toutes ces raisons qu'il faut être attentif à l'impact du stress et favoriser une évolution tout en douceur dans la vie d'adulte. Dans ma pratique, je constate que le stress et l'anxiété ont parfois des conséquences désastreuses qui peuvent aller jusqu'à la dépression ou l'installation de crises d'angoisse chroniques.

Dans ce livre, je vous donne des outils pour à la fois lutter contre le stress et atteindre les objectifs fixés. Je vous montre comment utiliser la puissance de l'esprit et des pensées pour gérer ses émotions et retrouver une harmonie corps-esprit.

Dans une première partie, je vous explique ce que l'on met vraiment sous le terme de *stress*

782386710216_Zero-stress-pour-mon-ado_Opoche_BAT.indd 8 02/04/2025 10:50

et ce qui se passe réellement dans votre corps et votre cerveau lorsque celui-ci devient un problème. Puis, je vous guide avec des outils et des exercices concrets afin de mettre en place de nouveaux fonctionnements. Enfin et surtout, vous apprenez à utiliser le pouvoir de votre esprit pour être plus positif, plus serein, plus sûr de vous. Vous saurez comment pratiquer l'autohypnose et la visualisation créatrice pour atteindre vos objectifs, quels qu'ils soient. Dans le dernier chapitre, nous prenons soin de votre santé en apaisant les symptômes physiques du stress comme l'insomnie, les troubles digestifs, les compulsions alimentaires…

Ce livre est essentiellement pratique. Il vise à vous libérer des conséquences du stress et des spirales d'échecs, de manque de confiance en soi et des problèmes de santé qui en découlent.

Comment faire de ce livre votre meilleur allié

L'idée est de vous rendre autonome dans la mise en place de changements positifs. Je vous donne des clés de compréhension et surtout des pistes d'actions à mener pour agir sur les pensées limitantes. Aujourd'hui, nous connaissons les dégâts du stress sur la santé physique et psychique. C'est pourquoi il ne faut pas attendre

782386710216_Zero-stress-pour-mon-ado_Opoche_BAT.indd 9 02/04/2025 10:50

que cela nécessite une consultation médicale ou psychologique pour agir. D'ailleurs, si ces outils ont été pensés pour convenir à un public adolescent, ils seront tout aussi bénéfiques aux adultes en situation de stress.

Tout le contenu de ce livre ne sera vraiment utile que si vous utilisez ces outils. Prenez le temps de pratiquer les exercices les uns après les autres de façon répétée, de manière à ce que de nouvelles habitudes s'installent.

Avancez à votre rythme et revenez plusieurs fois sur les exercices.

782386710216_Zero-stress-pour-mon-ado_Opoche_BAT.indd 10 02/04/2025 10:50

PARTIE 1

L'impact du stress sur notre santé mentale et psychique

Le stress est un phénomène d'adaptation naturelle nécessaire de notre corps en réaction à notre environnement. Cependant, lorsque ce stress est prolongé, nous devenons incapables de réagir, l'organisme s'épuise et le cerveau aussi. Cela endommage alors notre mémoire, notre concentration. Lorsqu'il est chronique, le stress peut engendrer des troubles psychiatriques comme les troubles anxieux, la dépression ou l'addiction. Il est donc primordial de ne pas le laisser s'installer.

782386710216_Zero-stress-pour-mon-ado_Opoche_BAT.indd 11 02/04/2025 10:50

CHAPITRE 1

Corps et esprit, indissociables

« L'homme doit harmoniser l'esprit et le corps. » HIPPOCRATE

Le bien-être passe par une harmonisation corps-esprit. S'occuper de son esprit, de ses pensées, pour être bien dans son corps et prendre soin de son corps pour être bien dans sa tête.

Les recherches scientifiques nous démontrent de plus en plus l'influence de l'esprit sur le corps. Durant des siècles, la médecine s'est préoccupée des organes, sans prendre en compte les pensées, les émotions. La recherche scientifique récente s'est intéressée aux effets bénéfiques visibles de la méditation et de l'hypnose sur la douleur, le stress, l'épilepsie ou la dépression. Aujourd'hui, des médecines dites « complémentaires » font l'objet d'un intérêt grandissant : la méditation, mais aussi l'autosuggestion, l'hypnose, le

782386710216_Zero-stress-pour-mon-ado_Opoche_BAT.indd 13 02/04/2025 10:50

neurofeedback… Il est évident que nous ne pouvons plus prendre soin de notre santé sans tenir compte du mental, des pensées et des émotions. Notre mental impacte notre corps.

À l'université de Carnegie Mellon en Pennsylvanie, Sheldon Cohen et son équipe ont étudié les liens entre émotions positives et systèmes immunitaires[1]. Ils concluent que certaines émotions comme la colère augmentent le risque d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral, et que les personnes ayant des émotions positives (joie, altruisme, détente, amour…) résistent beaucoup mieux à un virus de rhume que les personnes ayant des émotions négatives (anxieuses, déprimées, hostiles…).

Voilà une bonne raison pour être positif !

Les sources de stress

Le stress est responsable de bien des maux. Il convient d'abord de faire la différence entre le bon stress, celui qui consiste à relever des défis (sport, examen, entretien professionnel…) et qui nous pousse à nous surpasser (améliorer sa

1. MARSLAND et al., « Positive affect and immune fonction », Psychoneuroimmunology, 2, Elsevier, 2007, p. 761-779.

782386710216_Zero-stress-pour-mon-ado_Opoche_BAT.indd 14 02/04/2025 10:50

productivité, être plus créatif et accentuer la motivation…) et le mauvais stress, qui nous limite, nous paralyse, nous empêche de dormir. Il devient alors néfaste et engendre des réactions physiologiques gênantes (insomnies, anxiété, troubles somatiques, pertes de mémoire et de concentration). Les sources de stress sont nombreuses et peuvent être externes (les études, le travail, une rupture amoureuse, des événements douloureux, des difficultés financières, etc.) ou internes (manque d'organisation, surmenage, pensées négatives, doutes, manque de confiance en soi, tendance à voir ou anticiper le négatif…).

Avant d'aller plus loin, je vous invite à réfléchir à votre niveau de stress ainsi qu'aux sources de stress dans votre quotidien en répondant aux questionnaires qui suivent.

782386710216_Zero-stress-pour-mon-ado_Opoche_BAT.indd 15 02/04/2025 10:50

Évaluation du stress

Pour chacune des questions, faites une croix dans les cases correspondant à votre réponse. Faites ensuite le total pour obtenir votre score.

	1. PAS DU TOUT	2. FAIBLEMENT	3. UN PEU	4. ASSEZ	5. BEAUCOUP	6. EXTRÊMEMENT
1. Suis-je émotif, sensible aux remarques, aux critiques d'autrui ?						
2. Suis-je colérique ou rapidement irritable ?						
3. Suis-je perfectionniste, ai-je tendance à ne pas être satisfait de ce que j'ai fait ou de ce que les autres ont fait ?						
4. Ai-je le cœur qui bat vite, de la transpiration, des tremblements, des secousses musculaires, par exemple au niveau du visage, des paupières ?						

782386710216_Zero-stress-pour-mon-ado_Opoche_BAT.indd 16 02/04/2025 10:50

5. Est-ce que je me sens tendu au niveau des muscles, ai-je une sensation de crispation au niveau des mâchoires, du visage, du corps en général ?						
6. Ai-je des problèmes de sommeil ?						
7. Suis-je anxieux, est-ce que je me fais souvent du souci ?						
8. Ai-je des manifestations corporelles comme un trouble digestif, des douleurs, des maux de tête, des allergies, de l'eczéma ?						
9. Est-ce que je suis fatigué ?						
10. Ai-je des problèmes de santé plus importants comme un ulcère à l'estomac, une maladie de peau, un taux élevé de cholestérol, de l'hypertension artérielle, un trouble cardio-vasculaire ?						
11. Est-ce que je fume ou bois de l'alcool pour me stimuler ou me calmer ? Est-ce que j'utilise d'autres produits ou des médicaments dans ce but ?						
TOTAL						

782386710216_Zero-stress-pour-mon-ado_Opoche_BAT.indd 17 02/04/2025 10:50

Tableau 1 : Échelle brève d'évaluation du stress de C. Cungi (1997)

- Si votre score est entre 11 et 19, votre niveau de stress est très bas.
- Si votre score est entre 19 et 30, votre niveau de stress est bas. Il est peut-être occasionnel selon les situations ? Si c'est le cas, est-ce que cela vous limite ?
- Si votre score est entre 30 et 45, votre niveau de stress est élevé.
- Au-dessus de 45, vous êtes soumis à un niveau très élevé de stress.

782386710216_Zero-stress-pour-mon-ado_Opoche_BAT.indd 18 02/04/2025 10:50

Alors, comment le stress peut-il être bénéfique et, dans l'excès, produire les effets inverses ? En fait, c'est une question d'équilibre puisque les hormones de stress comme l'adrénaline ou le cortisol améliorent ou dégradent les performances physiques et psychiques en affaiblissant ou en renforçant les connexions neuronales.

Vous est-il arrivé de ressentir une oppression dans la poitrine, un poids sur les épaules ou une boule au ventre à l'idée d'un examen écrit ou oral, par exemple ? Ces sensations sont répandues, mais peuvent nous empêcher de penser ! Elles peuvent perturber littéralement les capacités de mémorisation, d'apprentissage, mais aussi amener à une sorte de sidération de l'esprit (le fameux trou noir au moment de parler ou devant la page d'examen). Voyons comment cela fonctionne.

Le stress, un phénomène naturel de survie

Autrefois, lorsque nous étions encore des hommes des cavernes, nous devions faire face à toutes sortes de dangers. C'est pourquoi notre système nerveux sympathique, afin de nous protéger des bêtes féroces, nous prépare à l'attaque ou à la fuite en accélérant notre fréquence cardiaque, notre tension artérielle.

782386710216_Zero-stress-pour-mon-ado_Opoche_BAT.indd 21 02/04/2025 10:50