



De quoi se plaignent la plupart des femmes actives ? De stress ! Puisque le mot est lâché, tentons d'approfondir un peu sa signification.

Le stress est un phénomène transitoire, puisqu'il régit nos facultés d'adaptation.

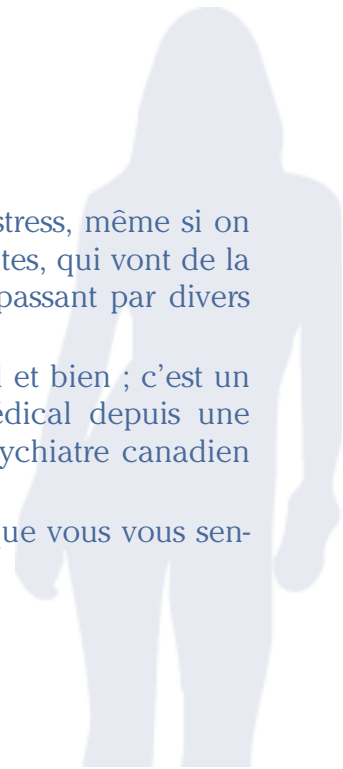
Or, si la plupart des femmes le ressentent tout au long de leur vie, c'est bien parce que celle-ci fournit un potentiel de stressors plus importants, et socialement difficiles à éviter. Nous allons essayer de décrire ce qu'est le stress au féminin.

Un mécanisme physiologique bien identifié

Tout le monde sait aujourd'hui ce qu'est le stress, même si on place sous ce vocable des réalités bien différentes, qui vont de la simple inquiétude à l'angoisse chronique, en passant par divers stades de nervosité.

Il est bon de rappeler que le stress existe bel et bien ; c'est un syndrome parfaitement décrit sur le plan médical depuis une soixantaine d'années, grâce aux travaux du psychiatre canadien Hans Selye.

Non, vous ne vous faites pas d'illusions lorsque vous vous sentez « stressée » !



Une succession de réactions animent notre corps et notre psychisme, malgré nous, dès lors que survient un danger ou un événement qui exige de nous un effort d'adaptation¹.

Le danger ou l'événement à l'origine du stress est appelé « stresseur ».

Il peut être d'intensité variée : agression, annonce d'une mauvaise nouvelle, coups de téléphone répétés, surcharge de travail, licenciement, craintes pour sa santé...

L'apparition d'un stresseur met en route, via le cortex, des réactions de l'organisme qui impliquent les systèmes nerveux et endocrinien, selon une alternative : combattre ou fuir.

Le stress est éminemment positif ; c'est un réflexe de survie archaïque, sans lequel l'espèce humaine aurait disparu de la surface de la Terre depuis bien longtemps. Lucy, notre lointaine ancêtre préhistorique, n'aurait pas contredit cette analyse. Face à une attaque (un prédateur, par exemple, ou un australopithèque malintentionné), deux solutions se présentaient instinctivement à elle : se battre pour se défendre, ou prendre ses (petites) jambes à son cou.

Ces deux attitudes sont aussi bénéfiques l'une que l'autre puisqu'elles nous ont permis d'arriver jusqu'ici.

Qu'il soit question d'agir ou de se cacher, deux types de réactions biologiques se manifestent : l'une, rapide, libère dans notre corps, dès les premières secondes, des hormones naturelles, parmi lesquelles l'adrénaline, qui nous stimule et nous aide à réagir vite et bien. Si le stress se poursuit, d'autres hormones vont prendre le relais au bout de quelques minutes, pour soutenir notre action. Celles-ci peuvent rester plus longtemps dans notre corps, surtout si la situation favorise le maintien du stress. De stimulant, le stress va bientôt devenir handicapant.

¹ Le stress a d'abord été dénommé syndrome général d'adaptation.

Stress positif et négatif

Passé la phase d'action (appelée phase d'alarme), le stress – cet état naturel de tension / attention – devrait retomber de lui-même. Si Lucy, notre arrière-grand-mère des cavernes, s'en sortait avec une belle frayeur, celle-ci s'estompait sitôt la menace disparue. À cette époque, le stress était intense (la vie était en jeu) mais limité dans le temps.

Aujourd'hui, notre stress est différent : modéré, mais répété. Personne ne va mourir (et surtout pas vous) si le dossier Duchemin n'est pas expédié avant 18 heures. Pourtant, cette déconvenue, ajoutée aux mauvaises notes de votre fille, à un pneu crevé et à l'annonce d'un découvert bancaire, va faire pencher la balance du mauvais côté. Toute la journée, vous avez résisté comme vous avez pu. Vous êtes entrée dans la phase dite « de résistance », pendant laquelle les hormones de l'effort ont agi. Ces hormones (les glucocorticoïdes) ont pour effets secondaires, à terme, de fatiguer l'organisme ; elles agissent même sur nos défenses immunitaires. Vitamines et repos devraient donc venir à bout de cet « épuisement ». Hélas, pas toujours, car il est aussi psychique.

Au-delà des « ratés » de votre journée, en effet, s'installe progressivement l'impression (bien vite transformée en croyance) que vous n'y arriverez jamais, que l'on vous en veut, que la vie est mal faite... Le stress et les échecs qu'il génère influent sur votre estime de vous. Vous ne vous faites plus confiance, vous doutez, parfois même vous vous trouvez moche !

De l'hyper-efficacité à la déprime

Hans Selye a établi que le stress s'accompagnait d'émotions – positives ou négatives. Si vous vous en sortez toujours, vous êtes convaincue d'être une superwoman prête à affronter tous les défis. Vous marchez à l'adrénaline qui vous stimule et vous permet

de vous dépasser. Votre système nerveux est fréquemment activé mais réagit positivement. Ce bon stress vous rend par avance performante et certaine d'y arriver. Et ce n'est pas un petit obstacle qui triomphera de votre détermination !

En revanche, si vous commencez à accumuler les mauvaises expériences, vous potentialisez les émotions négatives.

À ce stade, ce sont les effets du stress négatif qui sont ressentis : maux physiques (douleurs au ventre, maux de tête, sensation d'étouffer...) ou plus psychiques (saturation, rumination des pensées, problèmes de mémoire, tristesse...).

À un degré ultime, quand votre seuil de résistance est franchi (même à cause d'un événement mineur), vous basculez dans la phase d'épuisement. Il est autant physique que psychique. Vous êtes à la merci d'une décompensation, avec un risque dépressif réel. Habituees à faire face, les femmes « tiennent », jusqu'à ce que leur corps dise stop. Quand ce n'est pas leur mental qui décroche brutalement, entre dépression et mal-être.

Le stress n'est pas d'entrée de jeu positif ou négatif. Ce sont les situations stressantes (ou les stresseurs) qui vont nous mettre dans un état d'esprit variable selon la façon dont nous les abordons avant, pendant et après. La manière dont nous recevons le stress est donc au moins aussi importante que l'origine du stress en elle-même.

Les techniques sophrologiques sont parfaitement indiquées pour appréhender sereinement ces différentes phases, avec la certitude que c'est vous qui conduisez – et non les événements qui vous mènent.

Vous pouvez d'ailleurs le constater autour de vous : dans une même situation, les différents protagonistes d'une équipe réagiront différemment. Cela tient essentiellement à la conviction qu'ils ont de réussir à y arriver, ou non.



.....

Question sournoise :

« Les femmes somatisent-elles davantage ? »

Non, en grande majorité. Pour une fois, elles ont un avantage sur les hommes car elles ont plus de facilité à exprimer leurs émotions. Les hommes les contiennent massivement – leur tempérament autant que le rôle que la société leur assigne les y encourageant. Pour eux c'est un signe de faiblesse, les incitant à une attitude psychorigide (le couvercle de la cocotte est verrouillé à double tour). D'ailleurs ne dit-on pas d'un homme « sensible » (le summum de la sensiblerie consistant à pleurer en public) qu'il laisse parler « le féminin en lui » ?

Malheureusement, je retrouve cette tendance à la psychorigidité, à la fermeture aux expressions, chez les femmes qui exercent de fortes responsabilités, ou dont l'éducation a été trop stricte. Elles ne s'autorisent pas, ou plus, à vider leurs ressentis.

.....

Qu'est-ce qui me menace ?

Il est maintenant possible d'affirmer qu'il existe bel et bien un « stress au féminin ».

Déjà, dans les temps immémoriaux, le stress était différent entre M. et Mme Cro-Magnon. L'homme avait pour mission de protéger l'entrée de la grotte pour défendre le clan contre des attaques¹. Pendant ce temps, la femme surveillait le feu. À l'homme la sécurité, à la femme la survie, car sans feu, point de salut. C'est déjà une responsabilité exorbitante.

¹ Il nous en reste aujourd'hui une habitude majoritairement observée : dans un couple, l'homme dormira le plus souvent près de la porte, afin de continuer à garder inconsciemment cette ouverture. Faites le test autour de vous !

Le stress des femmes d'aujourd'hui s'illustre par deux composantes :

- l'existence de stressseurs féminins qui constituent une menace ;
- plus ou moins entretenus (ou aggravés) par la manière dont les femmes reçoivent et vivent généralement le stress. À la différence des hommes, les femmes associent plus volontiers des émotions à des situations ou des personnes. Elles augmentent ainsi leur sensibilité au stress négatif.

Les *stressseurs au féminin* tiennent essentiellement au cumul de plusieurs vies.

Cette sur-gestion de situations laisse percer :

- une anticipation permanente, rapidement vécue comme une menace : que va-t-il encore se passer ? Qu'ai-je pu oublier ? La phase d'alarme du stress est manifestement surinvestie chez les femmes ;
- une difficulté à gérer le *temps*, d'autant plus vive que les pensées occupent plusieurs *espaces* en même temps.

À ces éléments objectifs s'ajoutent des *attitudes* fidèlement entretenues :

- la peur lancinante de l'échec, de l'oubli, du non-résultat... Elle vient heurter une volonté farouche de « tout réussir », dans tous les domaines, ou parfois un trop fort niveau d'exigences ;
- le désir de s'en sortir seule, sans demander ni refuser. Un peu comme si refuser entraînait une remise en question totale de l'identité de femme (l'idée d'être « bonne à rien ») ;
- l'ambivalence entre difficultés à oser et recherche de reconnaissance.

Stresseurs, émotions et attitudes se combinent étroitement pour créer un cocktail rapidement explosif !

L'univers du travail, lieu de tous les stress

La plupart de mes consultations tournent autour du stress au travail. Tout ce que j'ai entendu de négatif sur le monde du travail depuis des années dégoûterait à jamais la plupart des étudiants ou apprentis ! À croire que le travail est la peste noire du XXI^e siècle.

La recherche du bien-être, de l'équilibre, de l'épanouissement au travail est la plus forte demande de nos contemporains. Pourtant, depuis la deuxième moitié du XX^e siècle, nos conditions de travail n'ont cessé de s'améliorer. Nos processus se standardisent, les syndicats ont fait leur œuvre, le secteur tertiaire a pris le dessus sur les métiers difficiles et ô combien physiques de nos grands-parents. Aujourd'hui, le travail est plus facile qu'avant : moins fatigant, plus propre... mais beaucoup plus désespérant !

Tentons d'analyser ces ferments de stress.

D'abord, le monde du travail offre une kyrielle de stresseurs objectifs « modernes » : plannings, résultats, volumes de ventes, délais, livraisons... Le travail nous occupe et nous préoccupe. Nous passons plus de temps sur notre lieu de travail que nulle part ailleurs. Les chiffres du trimestre nous apparaissent vite plus importants que les notes de notre aîné. Or, on nous le répète assez, l'univers (impitoyable) du travail évolue du fait de la mondialisation. Le sacro-saint « contrat à durée indéterminée » – le Graal de tout salarié – n'est plus une assurance tous risques contre le chômage. Cette donnée est nouvelle, depuis au moins trente ans. La stabilité a disparu. Il faut s'adapter, changer... Mais si mon environnement évolue plus rapidement que moi, serai-je toujours à la hauteur ? Est-ce que l'on voudra encore de moi ? Mon âge est-il un obstacle ?

Par ailleurs, les métiers fortement féminisés sont les plus exposés aux variations du marché : modulations du temps de travail, précarité, faibles niveaux de qualification exercent une pression supplémentaire sur les salariées.

Pour les femmes, ces stressseurs se combinent avec leur parcours de vie. Quand programmer l'arrivée d'un enfant (surtout à partir du deuxième) sans que cela nuise à ma carrière ? Pour certaines, il ne s'agit plus de progresser (impossible quand on quitte chaque jour l'entreprise à 18 heures tapantes) mais au moins de garder les acquis, sans finir sur une voie de garage, cornaquée par la stagiaire qui vous a remplacée pendant votre congé de maternité.

Que dire des autres « dérapages » possibles ? Maladie plus ou moins longue, dépression, réorganisations familiales, dès lors qu'elles supposent de prendre du temps pour soi (c'est-à-dire de ne plus le donner à l'entreprise) ou même de s'arrêter pendant plusieurs jours ou semaines, constituent autant de mises en danger.

Oui, une femme a des raisons de se sentir menacée dans son travail.

Il faut y ajouter une deuxième dimension. Le stress peut se manifester de façon plus pernicieuse, par la *sensation* d'être menacée. Et ces situations découlent surtout des relations au travail, que ce soit avec les collègues, la hiérarchie, ou même les clients ou le public auquel on est confrontée.

- Une mauvaise ambiance dans un service, avec personnalités difficiles ou harcelantes, influe de manière significative sur la capacité d'une salariée à se sentir compétente ou « à sa place » dans l'équipe.
- Une hiérarchie trop présente, ou au contraire absente ou donnant des ordres contradictoires, instaure une insécurité dans laquelle la travailleuse se perçoit trop exposée – ou seule face à elle-même, sans aucune voie de recours. Si mon chef se conduit comme ça, qui va m'aider ?
- Des évolutions environnementales, surtout si elles sont rapides, transforment un univers familier dans lequel je n'ai plus les mêmes repères. Elles génèrent des scénarios négatifs, presque toujours angoissants.

La peur première est celle de perdre son travail, sous-tendue par celle de ne plus jamais en retrouver – ou plus le même – avec toutes les conséquences possibles sur le niveau de vie. Une crainte

amplifiée dans les familles monoparentales où la femme se sacrifiera pour la qualité de vie des siens. La peur sous-jacente, c'est la mort sociale, le rejet, la solitude, voire l'oubli !

Pour passer par un raccourci édifiant, une femme qui reçoit une remarque désagréable de son patron se voit déjà sous les ponts avec ses enfants. De quoi faire des cauchemars !

Cette deuxième dimension de stress au travail est parfois partagée avec les hommes.

Il en existe cependant une troisième, que les femmes sont presque les seules à éprouver. Il s'agit, à nouveau, de la dimension émotionnelle. Une femme a fortement tendance à accompagner ses relations d'émotions. Dans un contexte déjà tendu, elle en rajoute. Elle interprète, analyse, compatit, prend sur elle. Elle se sent démunie, incomprise, personnellement critiquée, incompétente...

Quand une femme travaille, elle fait plus que travailler. On a parfois l'impression qu'elle joue sa vie. Elle est entière – trop – et souvent elle mélange tous les rôles. Bien vite elle estime recevoir peu de reconnaissance pour les exploits qu'elle réussit chaque jour. Elle se juge, elle se compare à ses collègues. Frustrations et dévalorisation font le lit de pensées récurrentes qui agissent sur l'humeur, le sommeil, et parfois la santé.

Là, il lui faut retrouver sa place, de la distance, pour conquérir joyeusement le plaisir de travailler – et rien d'autre.

Finalement, est-ce que travailler entre femmes serait la bonne solution ?

Les médias entretiennent ce mythe. À chaque Journée de la femme – le 8 mars –, ils ne se lassent pas de vanter les qualités féminines dans le monde du travail : tenacité, sérieux, compréhension, sensibilité, honnêteté... sont autant de points forts que l'on attribue aux femmes. Ce XXI^e siècle « féminin » serait une nouvelle ère d'« ouverture » pour le bien-être de tous.

Or, dans ma pratique en cabinet, je reçois beaucoup de femmes qui se plaignent des rapports professionnels qu'elles ont

avec leur supérieur – surtout quand c'est une femme ! Elles vivent mal ces relations compliquées, voire décevantes, qui génèrent stress et angoisses, quand elles ne se sentent pas – à juste titre – harcelées par une harpie prête à tout pour avoir leur peau. Pour se soulager, elles les affublent de surnoms édifiants : le dragon, l'hystérique, Mao-Tsé-toung, Victor-le-nettoyeur, la dingue... Certaines s'insurgent : « C'est une femme, comment a-t-elle pu me faire ça ? »

Selon un sondage paru dans *Libération* en mars 2004, 88 % des femmes interrogées disaient préférer travailler avec un homme plutôt qu'une femme. Alors ?

Selon les psychologues, la relation employée-supérieure nous renverrait aux relations mère-fille de l'une et de l'autre. Tout peut dès lors se (re)jouer : vengeance, recherche désespérée de reconnaissance, vexations, fidélité indéfectible, rébellion, domination...

Alors, faut-il changer du tout au tout ? Trop long, et trop compliqué. Cet ouvrage vous incite à mieux vous connaître et vous guide sur le chemin de votre vie : unique, plaisant et choisi.

Et si on commençait par un peu de calme ? Quand une nouvelle cliente débarque dans mon cabinet, dévorée par les tensions nerveuses, le manque de sommeil ou le découragement, je commence par lui dire : « Posez-vous ! »

Dans les moments d'agitation, se poser est la meilleure façon de commencer. Ressentir, avant d'agir ; appuyer sur le bouton STOP, pour redémarrer.

Cette première séquence de relaxation est une excellente mise en train.



Technique : *Mon mot de calme*

Durée : quelques minutes

Pour bien débuter, je vous invite à trouver un mot qui évoque pour vous le calme. Choisissez-le autant pour son sens que pour

sa sonorité. Faites-y attention car il va devenir votre meilleur ami pendant plusieurs semaines.

Voici quelques exemples de mots de calme (à commencer par le mot « calme » lui-même !) : paix, sérénité, patience, confiance, tolérance, équilibre, harmonie, bonheur...

Indication : retour au calme, faire une pause

Protocole :

Cet exercice peut se pratiquer les yeux ouverts ou fermés. Vous pouvez le retenir par cœur, ou enregistrer ses grandes lignes pour le suivre sans efforts¹. Cette solution rencontre beaucoup d'adeptes qui emmènent en tous lieux dans leur baladeur leurs exercices de détente préférés.

- Asseyez-vous dans un endroit confortable (nous verrons au chapitre suivant comment améliorer l'ambiance), pas forcément silencieux. Dos bien appuyé, jambes décroisées, commencez par respirer plus doucement.
- La respiration est un réflexe automatique. Or, une respiration consciente et volontaire est la première manière de reprendre le contrôle sur ce que l'on ressent.
- Faites le vide dans votre tête pendant quelques instants. Laissez « de côté » vos préoccupations (autant que faire se peut).
- Posez une main sur votre ventre, au niveau du nombril. Inspirez doucement par le nez, en poussant sur votre ventre pour qu'il se gonfle et soulève votre main. Expirez tout aussi lentement en laissant le ventre revenir à sa position initiale. Recommencez, d'une façon régulière, en prenant bien conscience de ce que vous faites.
- Au début, on ressent les tensions du ventre. Il se soulève par tressautements. Au bout d'une dizaine de respirations, la régularité s'installe.
- Chaque fois que vous expirez, prononcez mentalement votre mot de calme. Imaginez que vous l'envoyez sur votre respiration. Détachez parfois chaque syllabe, en les laissant glisser

¹ Il est par ailleurs pré-enregistré sur le site www.lasophrologieaufeminin.com

sur votre souffle. Une litanie s'installe, dans laquelle ce mot va prendre de temps à autre une signification différente (comme si vous en saisissiez plusieurs sens possibles). Laissez-vous guider, faites-vous confiance. Pour rendre votre mot encore plus concret, imaginez que vous l'écrivez en lettres de couleur (plus facile si vos yeux sont fermés). Visualisez bien chaque lettre, puis le mot complet. Concentrez toute votre attention sur votre mot, uniquement sur lui.

Restez ainsi quelques instants, comme « entre parenthèses », face à votre propre calme.

Quand et comment faire cet exercice ?

- dès que vous souhaitez faire retomber un état de tension ;
- dans les transports en commun, plutôt assise ;
- dans votre lit, avant de vous endormir...

Les techniques de sophrologie et de relaxation n'ont aucune contre-indication. Les seules limites sont vos propres contraintes de temps et de lieu.

Testez d'abord ce qui vous fait plaisir et n'hésitez pas à répéter certains exercices¹ dans d'autres circonstances, pour comparer. Plus ils vous seront familiers, et plus ils seront faciles. Vous pourrez donc y recourir sans efforts. 📌

¹ Et pour vous y retrouver plus facilement, la liste complète des exercices de ce livre figure en p. 249.