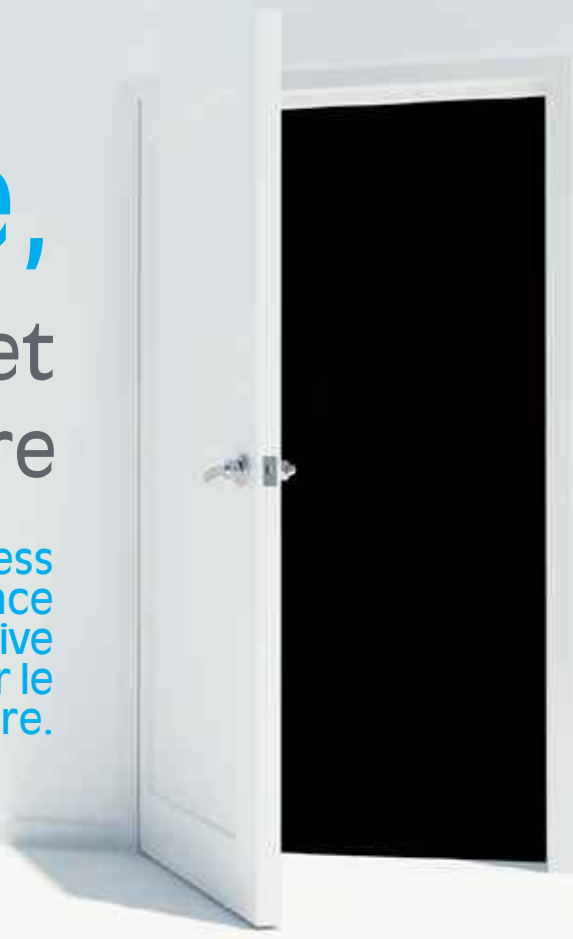
Anxiété, stress et Massages-bien-être

De l'origine du stress à l'éveil de la conscience ou la prise en charge éducative de l'anxiété par le massage-bien-être.



Juillet 2012

En quoi le stress et l'anxiété participent à l'évolution humaine ? Faut-il les combattre ? Sont-ils nécessaires pour dégager les incohérences de nos attitudes ? Le stress et l'anxiété contribuent-ils à l'éveil de la conscience ?
Faut-il se féliciter de vivre des moments anxiogènes afin de modifier nos comportements ? Et enfin, en quoi les massages-bien-être, par leur dimension éducative, ont-ils un rôle majeur à jouer dans notre bien-être ?

Provocante cette introduction ? Pas tant que cela ! C'est imaginer pouvoir vivre sans stress qui est une hérésie.
Dans toute son histoire, l'être humain a été confronté à l'incertitude et au changement. A chaque tournant de sa vie, le stress l'a accompagné tout comme l'anxiété, pour le meilleur comme pour le pire.
Du trouble anxieux, de la phobie jusqu'à l'état de stress, l'homme a toujours éprouvé une certaine inquiétude vis-à-vis des chemins à emprunter, des choix à faire et des conséquences à venir.
La sensation d'une tension extérieure pose des questionnements. Face à une situation particulière ou à un objet spécifique, l'homme est interpelé par des ressentis qui suscitent des émotions et de l'agitation.
En fait, ces sensations sont nécessaires afin d'orienter un comportement ou influencer une réflexion. Elles sont utiles et non maîtrisables dans leur émergence. Elles nous préparent à faire face à des situations heureuses ou difficiles, en anticipant ou en réagissant.

L'anxiété tout comme le stress sont incontournables. Toutefois, c'est la dimension excessive de ces vécus qui nécessite un accompagnement. Bien sr, les troubles anxieux perturbent le comportement, les pensées, les sentiments ainsi que les perceptions physiques.
Cependant, ils doivent être interprétés comme des signaux riches d'informations sur notre état intérieur, sur ce qui est touché, à l'instant présent. Cet état d'alerte est-il à combattre alors qu'il nous informe que notre comportement et notre représentation de l'événement ne sont pas adaptés ? Faut-il réduire au silence un fonctionnement utile à notre évolution ? Faut-il positionner l'anxiété par exemple comme une pathologie pour ensuite la médicaliser et l'amener à disparaître du champ de conscience de l'individu ?
Les travaux de recherche de Ap Dijksterhuis et Loran Nordgren rendus publics en 2006 crédite l'orientation qui consisterait à « laisser passer l'information du cortex préfrontal vers le champ de conscience » afin de permettre à l'individu d'aboutir à la solution la plus pertinente pour son bien-être. Qu'est-ce que cela suppose ?
En premier lieu, le cortex préfrontal est considéré comme l'une des régions la plus évoluée du cerveau. Cette zone du cerveau n'a de cesse de traiter les informations avec finesse, sensibilité et justesse en mettant en jeu une remarquable capacité d'adaptation. En résumé, le cortex préfrontal fait du « sur-mesure ». Si les autres régions cérébrales mémorisent, traduisent, répètent, agissent certes avec promptitude mais parfois sans discernement, le cortex préfrontal quant à lui, élabore avec une grande flexibilité et plasticité des solutions de croissance, d'évolution et de transformation en tenant compte d'informations issues de l'inconscient. Il est ainsi en mesure d'accepter des situations nouvelles en les traitant de façon singulière et spécifique. Il assimile des données qui ne sont pas encore « conscientes » pour la personne et délivre ainsi un message considéré comme « intuitif », un message qui « fait sens » !

L'anxiété et le stress sont des « agents informateurs » sur l'inadéquation de notre posture avec l'événement vécu.

Le cortex préfrontal, grâce aux informations innovantes qu'il élabore, ouvre notre champ de conscience et modifie notre regard sur l'événement. Il semblerait que le cortex préfrontal intègre des données profondes dont le sujet n'a pas encore conscience.
C'est ainsi que lorsque le comportement de la personne s'éloigne de ce qui est de l'ordre de la cohérence et de la justesse pour elle, le cortex préfontal adresse à l'organisme un message spécifique, codifié comme stressant.
Il s'agit d'un message certes primaire, mais il a l'énorme avantage d'être perçu par l'humain.

Le cortex préfrontal élabore des messages qui font sens au regard de notre histoire et de notre vécu.

Encore faut-il qu'il identifie cette notion de stress, qu'il lui accorde une importance et de l'intérêt. Décoder l'information ainsi envoyée par le cortex préfrontal n'est pas une mince affaire ! D'ailleurs est-il souhaitable de toujours chercher à décoder ? Il suffit souvent d'être attentif à ce qui se passe intérieurement, disponible, réceptif, sensible…
Le neuropsychologue américain Antonio Domasio précise que le cortex préfrontal fabrique un état de stress au vu d'informations susceptibles de créer un danger immédiat ou différé. Antonio Domasio attribue au cortex préfrontal l'appellation de « conscience-noyau ».
Celui-ci serait en lien avec le thalamus engyrus cingulaire, zone ancienne de l'évolution de l'espèce humaine, similaire à celle des animaux et qui aurait atteint chez l'homme un niveau de « guidance » et de conscience éclairée.
Lorsque l'être humain est face à une situation de changement, les mouvements automatiques adaptés aux situations de routine ne produisent pas alors des résultats très pertinents. Le cerveau préfrontal détecte cette incohérence. S'il ne peut en aucun cas déjouer le phénomène de répétition qui s'engage, il lui est possible malgré tout d'adresser à l'ensemble du corps un message d'alarme (stress) soulignant l'ambiguïté voire le côté inapproprié de la réponse qui se met en place.
Ce stress indique que la solution pour l'instant choisie n'est pas compatible avec l'équilibre du corps, le niveau d'homéostasie.
Une mauvaise gestion de la situation est ainsi signalée.

Le stress révèle un conflit entre un mode réactif, automatique, li aux conditionnements, aux attachements , aux habitudes et un mode adaptatif qui souligne l volution et la croissance.

A l institut de m decine environnementale de Paris, Camille Lefran ois, docteur en psychologie cognitive voque que la prise de recul, la capacit laisser le questionnement jouer son r le face la situation pr sente, accepter l intervention du stress et sa dimension ducative att nuent les effets dits n gatifs de celui-ci.

Quelle place pour les Massages-Bien- tre ?

Comment le cortex pr frontal peut-il tre sollicit ?

Le cortex pr frontal est sollicit d s lors qu une pratique conduit l acceptation du v cu de son corps l instant pr sent, qu une prise de recul est engag et que le consentement vivre en tat de conciliation, d ouverture et de compassion avec soi-m me soit r el.

Le stress est pour beaucoup l ennemi num ro 1 combattre et g rer.

G rer le stress est d ailleurs une absurdit : le stress ne se g re pas ! C est comme parvenir g rer notre inconscient !

Il serait sage de renoncer à cette vélléïté de toute puissance. En revanche, il est possible de modifier son regard, son rapport aux personnes et aux situations, de modifier ainsi sa posture, sa distance pour une plus grande qualit relationnelle avec soi et les autres.

Eva Jonville et Camille Lefran ois pr cisent que l on dispose aujourd'hui de suffisamment d'indices scientifiques pour penser que le stress n'est qu'un message mis par une partie de notre cerveau pour attirer notre attention sur le fait que nous devons adapter nos conduites des conditions nouvelles.

Le massage-bien- tre, dans sa dimension ducative par le toucher, a bien videmment un r le majeur remplir dans ce contexte. La relaxation corporelle par le Massage-Bien-Être est une pratique permettant d'offrir au bénéficiaire un temps de l cher-prise facilitant la d connexion des mouvements réflexes de l'organisme.

« Le stress
est un message
émis par une partie
de notre cerveau
pour attirer notre attention
sur la nécessité d'adapter
notre conduite »
Eva JONVILLE et
Camille LEFRANCOIS

Les massages-bien-être préparent le cerveau à agir différemment. Ils fournissent une attitude distanciée primice d'une réponse élaborée sur d'autres bases que sur celles des automatismes.
Cette relativité émergente favorise un mode adaptatif, porteur d'ouverture au changement.
Il en résulte une attitude plus flexible et des réponses plus nuancées. Le cortex préfrontal activé ainsi par les massages-bien-être offre au bénéficiaire une perspective élargie de la situation, moins verrouillée par des à-priori, et par des conditionnements.
Le stress, ne l'oublions pas, est un message transmis par une partie de notre cerveau afin que nous modifions quelques règles de vies, et certaines conduites à risque pour notre bien-être.

Le massage-bien-être a un rôle majeur à jouer dans le cadre de l'anxiété et du stress

Le stress ne serait-il pas un moyen intérieur permettant de faire progresser le niveau de conscience de l'humain ? D'intégrer plus d'humanité dans son cheminement ?

Il est certain aujourd'hui que les situations enfermantes, sclérosantes et répétitives sont un important facteur de stress et d'anxiété. Le cortex préfrontal est le lien entre la conscience et le corporel. Il encourage et stimule les remises en cause et accompagne le changement.
La « non-acceptation » que tout soit mouvement impermanent crée le conflit. Le cortex préfrontal en agissant sur le complexe amygdalien-hypothalamus-hypophyse émet des signaux et souligne ainsi la nécessité de passer sans cesse à d'autres modes de traitement des situations. Cela suppose des prises de consciences régulières sur ce qui nous anime et nous entoure. C'est alors que l'impact du stress diminue.

Le stress et l'anxiété nous invitent à un changement de comportement. C'est leur rôle. En le comprenant, en étant à l'écoute du corps et de ses différents messages émotionnels, les effets indésirables de l'anxiété et de stress se stabilisent et diminuent.

Les massages-bien-être, en proposant un état de relaxation musculaire, un ralentissement du rythme respiratoire et cardiaque, une détente de la région abdominale, déclenchent une réaction physiologique qui neutralise la montée en puissance de l'anxiété, du stress, tout en participant à la mise en place d'un état corporel plus pacifié, moins divisé.
Les massages-bien-être, par leur dimension éducative, contribuent à une plus grande connaissance de soi et à une meilleure adaptation aux conditions d'une société sans cesse en mutation.

Roger DAULIN
Vice-Président de la FFMBE

Les massages-bien-être préparent le cerveau à agir différemment

Quelques chiffres

18% Selon le site américain de santéWebond. com les malades de l'anxiété toucheraient 18% de la population des Etats-Unis. Il semble qu'en Europe, au vu du nombre d'ordonnances pour les tranquillisants (bendodiazépine etc) par exemple, ces chiffres soient crédibles et certainement comparables.

Source : statistiques sur l'anxiété: crépharma.ch

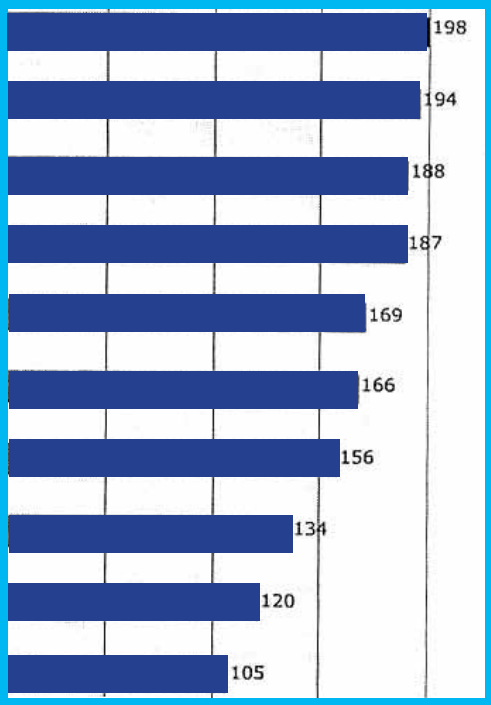
68% des personnes souffrant d'anxiété évoquent des pensées ou images intrusives, envahissantes et récurrentes.
Ces chiffres renforcent les constats réalisés ces dernières années sur le présentéisme en entreprise.

Source : sondage psycause

32% des personnes souffrant d'anxiété évoquent des symptômes physiologiques sur une longue période.

Source : sondage psycause

LA FACON DONT L'ANXIETE AGIT SUR LA PERSONNE



Source : L'anxiété dans tous ses états - sondage 2009/2011 Auteur Pierre Senécal D.P Psychologie 2012

ON EN PARLE...

« A l'avenir, le plus grand défi pour le système de santé mondial sera celui de ces maladies (les pathologies du stress) » a déclaré Heinz Shpbach, directeur de l'école de Psychologie - Université Suisse Nord Ouest -

Source : Forum économique mondial de Davos (Suisse)

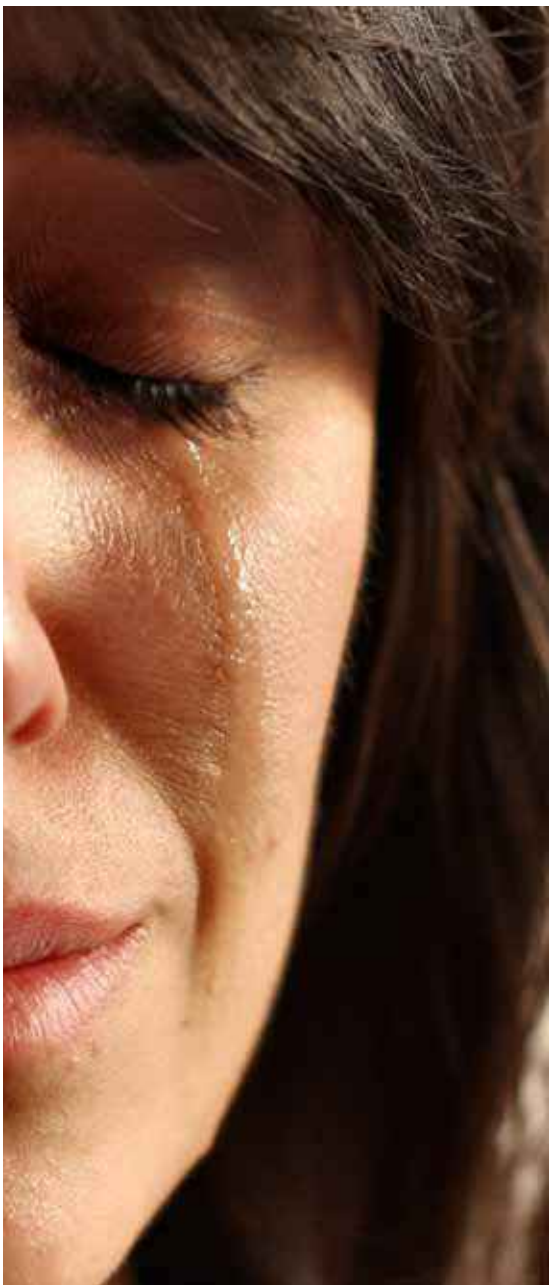
DEFINITIONS DE L'ANXIETE

*** L'anxiété est une émotion souvent ressentie comme désagréable qui correspond à l'attente plus ou moins consciente d'un danger ou d'un problème à venir. L'anxiété est un phénomène naturel, présent chez tous les individus. Elle peut cependant prendre un caractère excessif et pathologique dans différentes situations : on parlera alors de troubles anxieux.**
Les sujets souffrant de troubles anxieux sont envahis par ce sentiment d'inconfort ou de peur secondaire à une anticipation excessive d'éventuelles difficultés avant même que le sujet ait récupéré précisément ce qu'il redoute.
C'est une peur qualifiée de « peur sans objet »
Source : anxiété.fr

*** Il est évoqué l'anxiété pour décrire un état d'épuisement du système nerveux. Aux manifestations des inquiétudes psychiques s'ajoute le cortège des sensations corporelles, terrain d'un dérèglement de l'organisme. L'anxiété peut chercher un mécanisme de défense en se fixant sur un objet : Peur de prendre l'avion, le train, peur d'araignée, de lieux clos etc… .**
Cette peur sans objet qu'est l'anxiété est en réalité une boule d'énergie bloquée dans le psychisme, créant une tension terrible qui ne trouve pas de voie de libération, de décharge, par la satisfaction.
Source : Psychanalyse.fr

ETYMOLOGIE

Anxi□t□ : vient du mot sanskrit ahmas qui veut dire □troitesse. De cette racine, le latin propose un terme, angustin : resserrement.
Un deuxi□me mot latin vient compl□ter le sens : anxio d□signant inqui□tude, tourment, humeur chagrine.
A noter que les termes angoisse et anxi□t□ partagent leur racine avec le mot angine.



LE MASSAGE-BIEN-ÊTRE, UNE REPONSE CORPORELLE A L'ANXIETE

Il est certain que suite à une méfiance grandissante à l□□gard des traitements m□dicalis□s contre l□anxi□t□, les approches naturelles et respectueuses du mouvement interne de vie ont un impact favorable aupr□s du grand public.

Les massages-bien-être en tant que techniques corporelles de relaxation sont bien plac□s pour participer □un processus de r□□quilibrage et d□ajustement n□cessaire □la gestion de l□anxi□t□.

Nous savons que le tonus musculaire est en lien direct avec les repr□sentations verbales et visuelles de l□anxi□t□.
En agissant sur les contractions musculaires, sur la baisse de leur tonicit□, l□activit□ mentale anxiog□ne faiblit, voire dispara□t. C□est ce que certains appellent □faire le vide ou l□cher-prise □.

La régularité des séances en massages-bien-être vise ainsi □ r□organiser l□ensemble des repr□sentations psychiques imaginaires alimentant l□anxi□t□. Les massages-bien-être prennent en compte naturellement la dimension corporelle de l□anxi□t□. Ils nourrissent les repr□sentations psychiques de nouvelles stimulations sensorielles, hors langage. Les massages-bien-être cr□ent par leur engagement corporel et relationnel un travail incontournable sur l□alt□rit□, sur les limites du corps, le c□t□contenant et rassurant de celui-ci.
Ils permettent ainsi l□□laboration, hors repr□sentations psychiques, de nouveaux rep□res, de nouvelles exp□riences corporelles. Ils renforcent et d□veloppent le capital sensoriel v□cu favorisant l□adaptabilit□ et plasticit□ psychique, □motionnelle et corporelle.

Les massages-bien-être deviennent ainsi de merveilleux leviers de changement pour le client, en renfor□ant leur croissance existentielle.