

# Comment mieux gérer son stress grâce au CBSM

**Aurélie GAUCHET**

Professeure en Psychologie de la santé  
- Université Savoie Mont Blanc – LIP/PC2S

[Aurelie.Gauchet@univ-smb.fr](mailto:Aurelie.Gauchet@univ-smb.fr)

# Question au public

**D'après vous, quel est le taux d'étudiants qui se considèrent stressés ?**

- A. 3/10
- B. 6/10
- C. 7/10
- D. 8/10
- E. 9/10

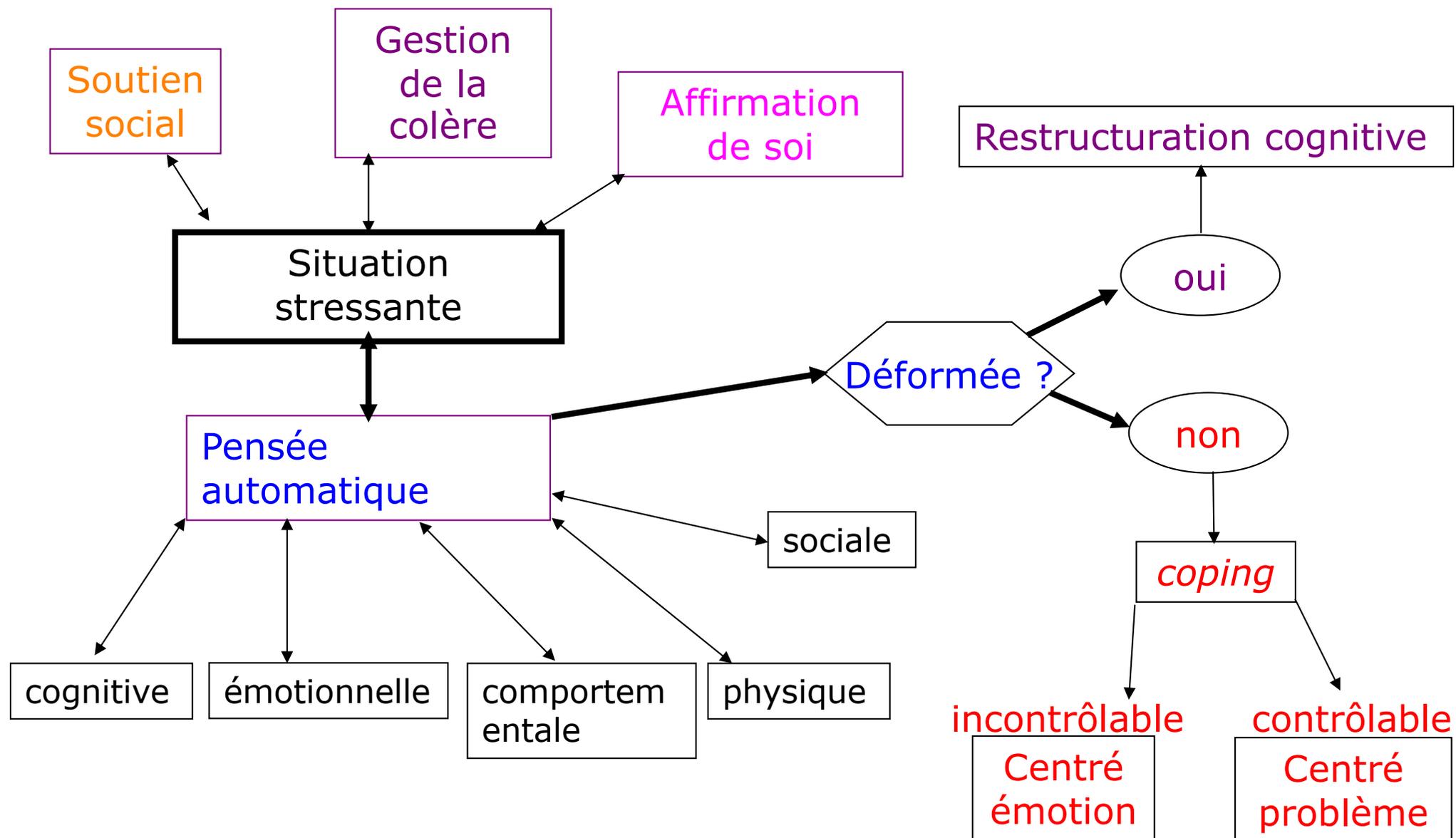
# Qu'est-ce que le CBSM ?

- **CBSM** : *Cognitive Behavioral Stress Management* (Carver et Antoni, Université de Miami, Floride)
- Théorie :
  - psychologie cognitive et comportementale
  - associée à des méthodes de relaxation
- Objectif :  
Amélioration de la qualité de vie chez les patients atteints de pathologies chroniques

# Pourquoi le CBSM ?

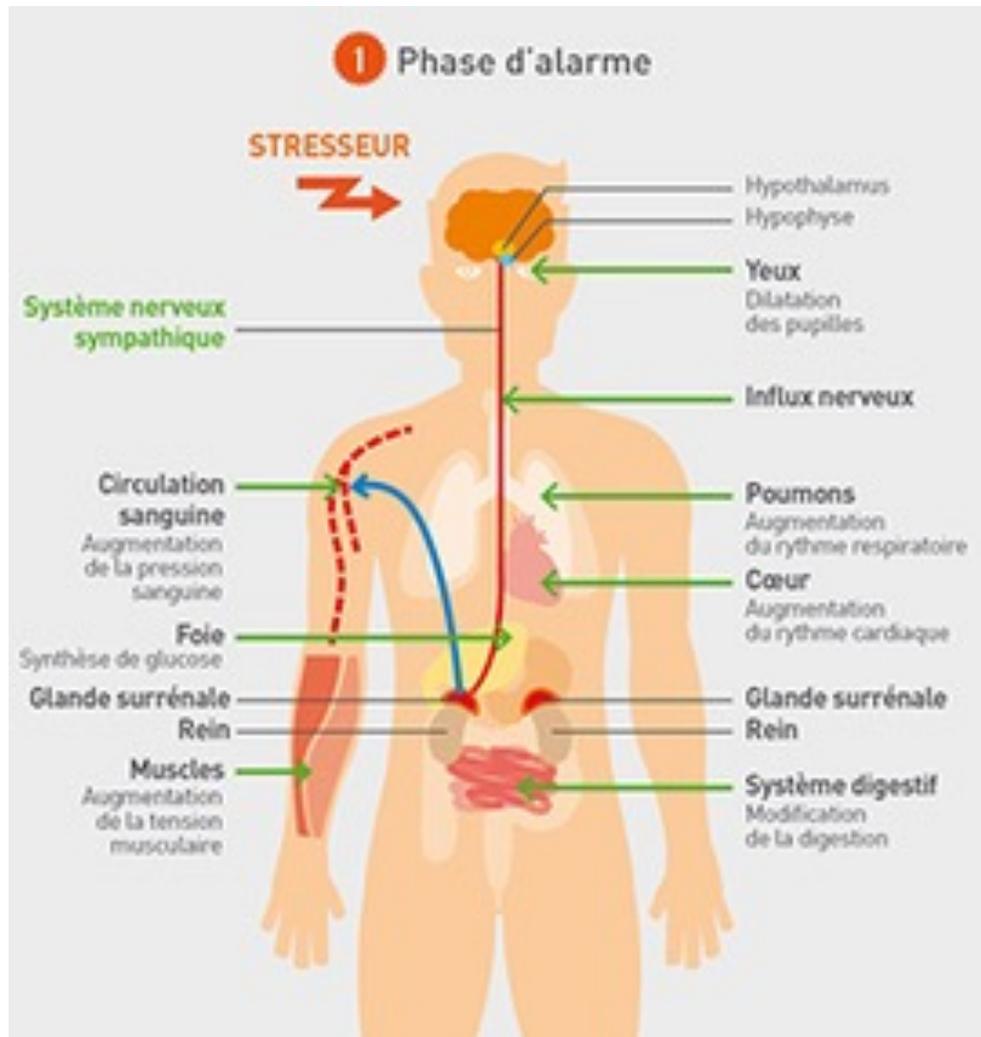
- Efficacité du CBSM :
  - Stress, anxiété, ruminations
  - Qualité de vie
  - Stratégies d'adaptation face à différents types de stress
  - Résultats physiologiques (cortisol)
- Généralisation des programmes de prise en charge :
  - aux Etats-Unis
  - pathologies de plus en plus variées (cancer, VIH, maladies cardiovasculaires, douleur)
- Population de plus en plus diversifiée : patients, étudiants, parents, soignants, enseignants, lycéens...

# CBSM (*Cognitive Behavioral Stress Management*)



# Session 1 : rationnel de la gestion du stress

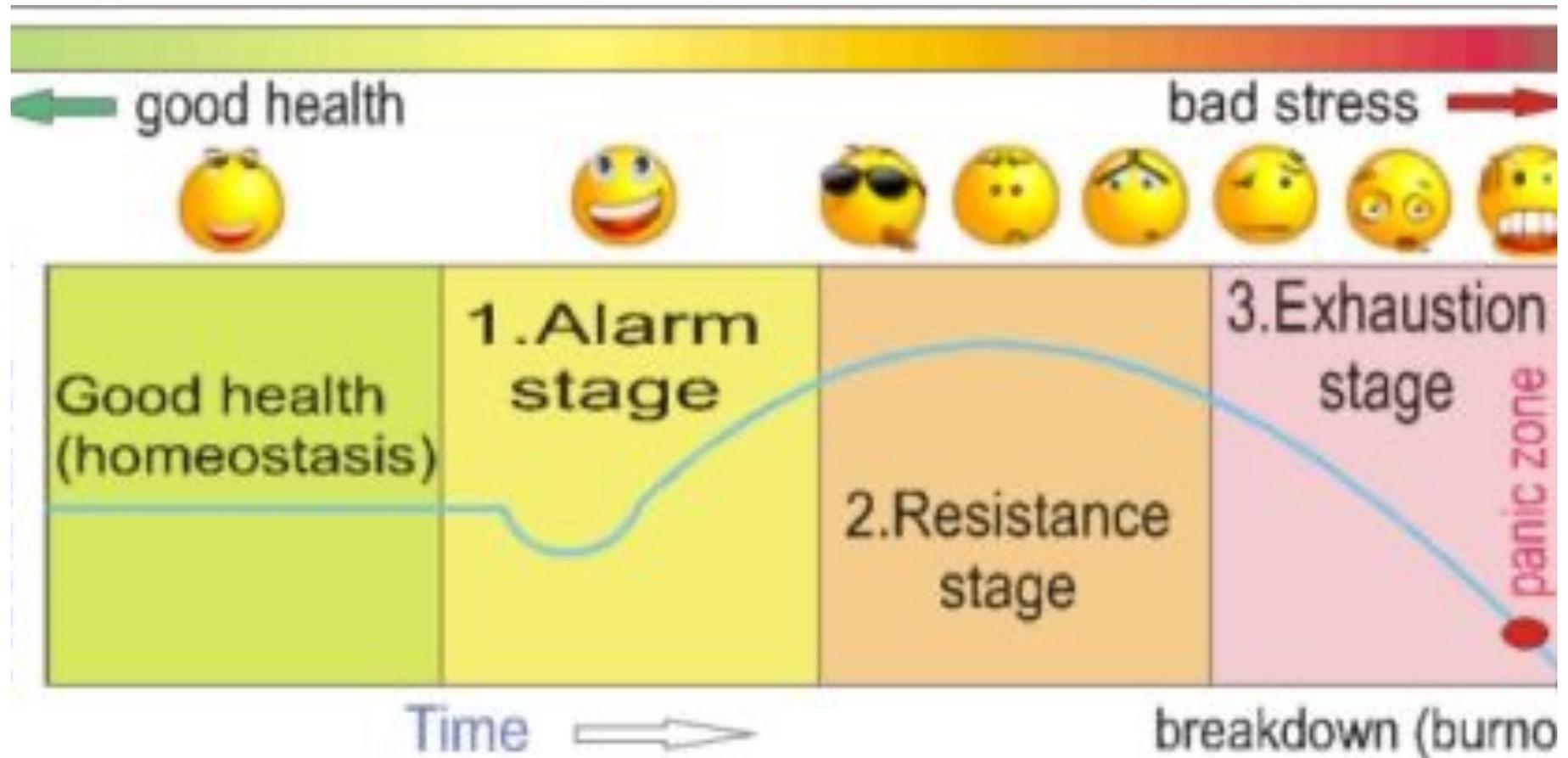
- Introduire les buts et les attentes des 10 semaines d' intervention de la **gestion du stress**.
- Introduire le concept de « **self-monitoring** ».
- Discuter la relation entre stress, anxiété, douleur et processus biologiques, et comprendre le bénéfice de la gestion du stress.
- Le stress est un événement pour lequel les demandes internes, externes dépassent ou éprouvent les possibilités d'adaptation de l'individu (*Lazarus, Folkman, 1984*)



## Signes physiques du stress

Les pupilles se dilatent  
 Le rythme respiratoire s'accélère  
 Le rythme cardiaque augmente  
 La tension augmente  
 Le sang des organes afflue vers les muscles  
 Les glandes sudoripares sont stimulées  
 Le sucre et les acides gras sont relâchés dans le sang  
 La glande surrénale secrète adrénaline et noradrénaline  
 => Réaction physiologique nocive à long terme (« *fight or flight* » : combat ou fuite).

# Syndrome Général d'Adaptation



Stress curve and phases (General adaptation syndrome)

# Question au public

**Chez vous, quels sont les premiers symptômes de stress ?**

- A. Ruminations, pensées anxieuses
- B. Troubles du sommeil, fatigue
- C. Irritabilité, colère
- D. Tensions musculaires
- E. Repli sur soi

# Classement des symptômes de stress

Cognitif	Compt	Physique	Emotionnel	Social
Pensées anxieuses	Troubles du sommeil	Fatigue	Irritabilité	Repli /soi
ruminations	addictions	Mal de tête	dépression	
	+/-appetit	Maux d'estomac	Colère	
		Mal de dos Mal au cou		

# Classement des symptômes de stress

Cognitif	Compt	Physique	Emotionnel	Social
<b>Pensées anxieuses</b>	<b>Troubles du sommeil</b>	<b>Fatigue</b>	<b>Irritabilité</b>	<b>Repli /soi</b>
ruminations	addictions	Mal de tête	dépression	
	+/-appetit	Maux d'estomac	Colère	
		Mal de dos Mal au cou		

# Classement des symptômes de stress

Cognitif	Compt	Physique	Emotionnel	Social
Pensées anxieuses	Troubles du sommeil	Fatigue	Irritabilité	Repli /soi
ruminations	addictions	Mal de tête	dépression	
	+/-appétit	Maux d'estomac	Colère	
		Mal de dos Mal au cou		
<b>RESTRUCTURATION COGNITIVE</b>	<b>COPING</b>	<b>RELAXATION/STRESS</b>	<b>GESTION DE LA COLERE</b>	<b>SOUTIEN SOCIAL</b>

# Session 2 : Stress et conscience

- Introduire le concept de gestion du stress et augmenter la conscience des réponses physiques aux stressseurs.
- **Situation=>Perception=>Pensées=>émotion**
- Exercice : « Faites une évaluation de votre corps, afin de repérer les endroits les plus tendus ».
  - Où êtes-vous tendus ?
  - Depuis quand cette tension est présente ?
  - Y a-t-il un événement qui puisse être en lien avec cette tension ?

## 2) Lien pensées => émotions

<b>Situation ou événement stressant</b>	<b>Perception</b>	<b>Pensées</b>	<b>Emotions</b>
<b>Exemple 1 :</b> Vous attendez un coup de téléphone	Cela fait 30 minutes qu'il aurait dû appeler		

## 2) Lien pensées => émotions

<b>Situation ou événement stressant</b>	<b>Perception</b>	<b>Pensées</b>	<b>Emotions</b>
<b>Exemple 1 :</b> Vous attendez un coup de téléphone	Cela fait 30 minutes qu'il aurait dû appeler	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Il a eu un accident</li><li>2) Il a oublié</li><li>3) Il n'a plus de batterie</li><li>4) Il y a eu des bouchons</li></ol>	

## 2) Lien pensées => émotions

<b>Situation ou événement stressant</b>	<b>Perception</b>	<b>Pensées</b>	<b>Emotions</b>
<b>Exemple 1 :</b> Vous attendez un coup de téléphone	Cela fait 30 minutes qu'il aurait dû appeler	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Il a eu un accident</li><li>2) Il a oublié</li><li>3) Il n'a plus de batterie</li><li>4) Il y a eu des bouchons</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Anxiété +++</li><li>2) Colère / Tristesse</li><li>3) Agacement</li> <li>1) Compassion</li></ol>

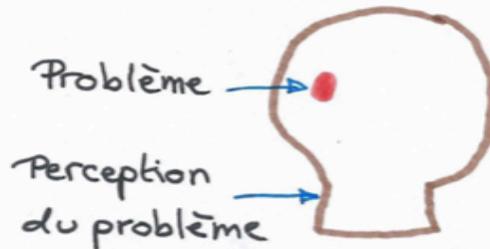
# Session 3 : Pensées automatiques et pensées déformées

- Introduire les pensées automatiques et commencer à identifier les pensées déformées (« distorsions cognitives »).
- Repérer les émotions de tristesse, colère, culpabilité et anxiété.
- Les étapes pour **briser le cercle** :
  - Devenir plus **conscient** des pensées négatives irrationnelles qui ne sont pas nécessaires dans les situations (**pensées automatiques**).
  - Commencer à **changer les éléments inadaptés**. Avec la pratique, cela deviendra automatique !

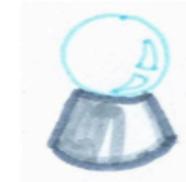
# Les distorsions cognitives



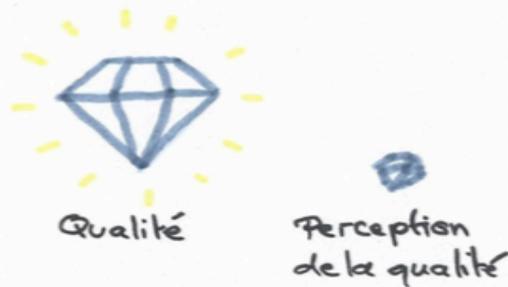
Surgénéralisation



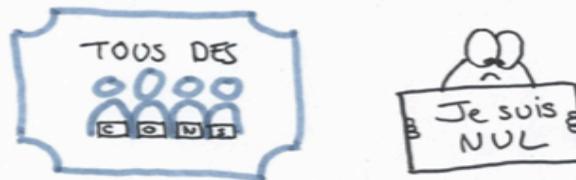
Exagération



Fausse prédictions



Minimisation



Mettre des étiquettes



Tout ou rien



Lire dans les pensées



Dévaloriser le positif



Devrais / devrait

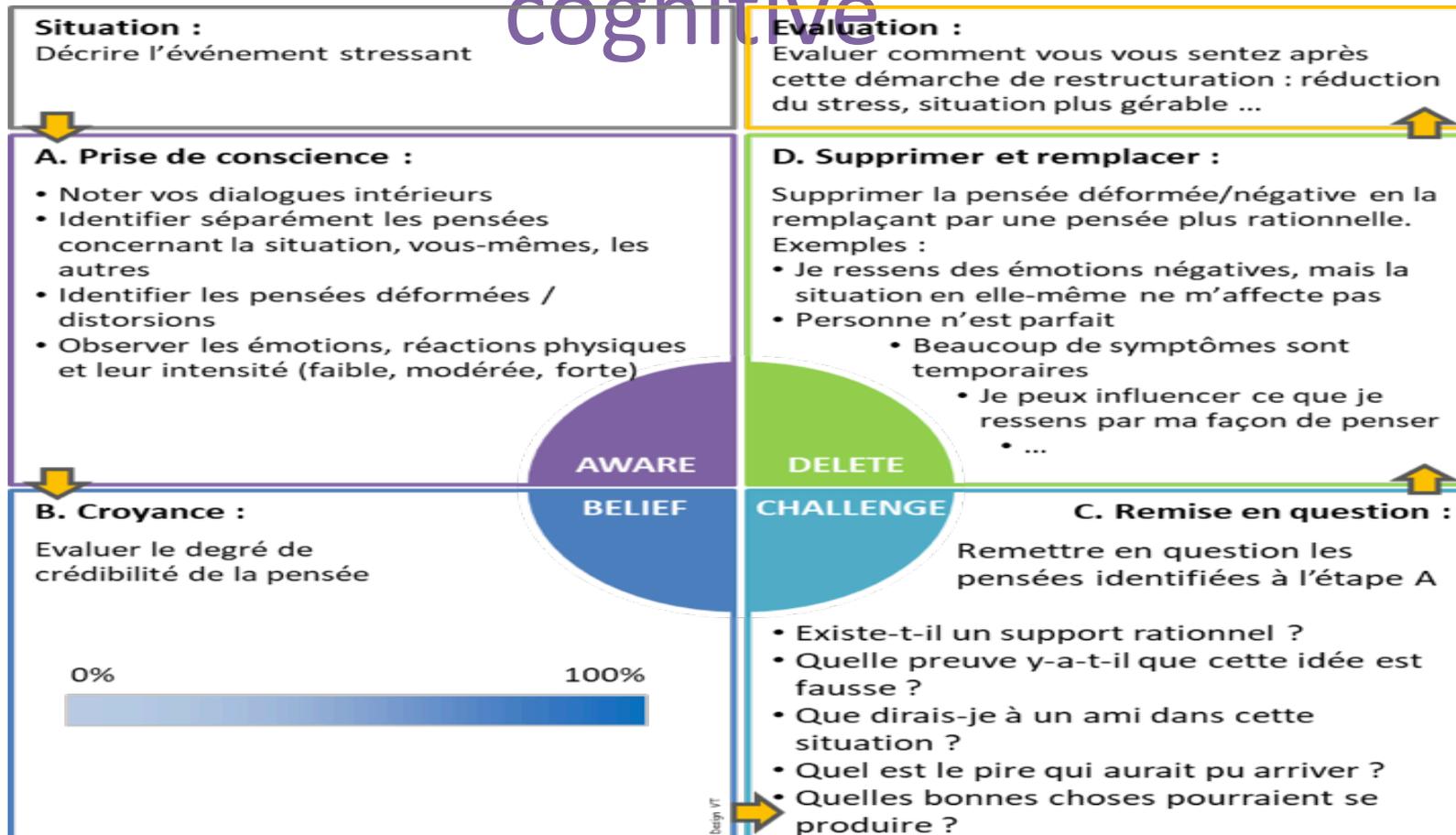
### 3) Analyser les pensées automatiques

<b>Situation ou événement stressant</b>	<b>Pensée automatique ou dialogue intérieur</b>	<b>Emotion</b>	<b>Symptôme physique</b>
<b>Exemple 1 :</b> Une personne me fait une queue de poisson dans la circulation	C'est un conducteur malpoli et dangereux	Colère	Tension faciale Figure rouge
<b>Exemple 2 :</b> le moment avant un <b>entretien d'embauche</b>	Je ne vais pas réussir l'entretien; je n'aurai pas ce travail	Anxiété	Palpitation cardiaque Tics nerveux Bafouillements

# Session 4 : Remplacement des pensées déformées

- Apprendre à remplacer les pensées déformées par des pensées plus rationnelles, comme technique de gestion du stress.
- 1/ **Prendre conscience** (cognitions irrationnelles, émotions négatives, intensité)
- 2/ **Croyances** (à quel point je crois que cette pensée est vraie ?)
- 3/ **Défier** (y a-t-il un support plus rationnel ?)
- 4/ **Remplacer** (réduire les pensées négatives)
- 5/ **Évaluer** (y a-t-il une réduction du stress ?).

# Restructuration cognitive



# Session 5 : stratégies de coping

- Introduction aux **théories de coping** et amélioration de la connaissance des différents types de coping.
- Il y a trois dimensions de coping :
  1. **Contrôlable** : nous pouvons changer certains éléments pour altérer les effets  
**Incontrôlable** : ça doit arriver, mais nous pouvons changer nos réactions émotionnelles/physiologiques
  2. **Centré sur le problème** : les aspects concrets que nous pouvons changer  
**Centré sur l'émotion** : les réactions émotionnelles que nous pouvons réduire ou changer
  3. **Approche active** : but directement centré sur le problème  
**Approche passive** : but indirectement centré sur le problème.

## Coping : Proverbe

Que la force me soit donnée de supporter  
ce qui ne peut être changé,

Le courage de changer ce qui peut l'être,

Mais aussi la sagesse de distinguer l'un de  
l'autre.

(Marc-Aurèle)

## Session 6 : Soutien social

- Identifier le bénéfice et l'utilité du soutien social pour apprendre de nouvelles stratégies d'amélioration des liens sociaux.
- Identifier ses personnes ressources.

Psychologique	Informationnel	Concret
Encouragement Consolation Amour, prière Partage d'émotion	Partage des connaissances Recherche d'infos Promouvoir les comportements de santé	Activités de soins médicaux Aide ménagère Soutien financier Réduction du temps de travail

# Quelles sont vos personnes ressources



**Les membres de la famille  
(conjoint/e, enfants, parents,  
fratrie ...)**



**Les amis proches**



**Les collègues de travail, les  
organismes de soutien**



**Les connaissances (école, voisins,  
église, autres activités)**



**Les animaux**

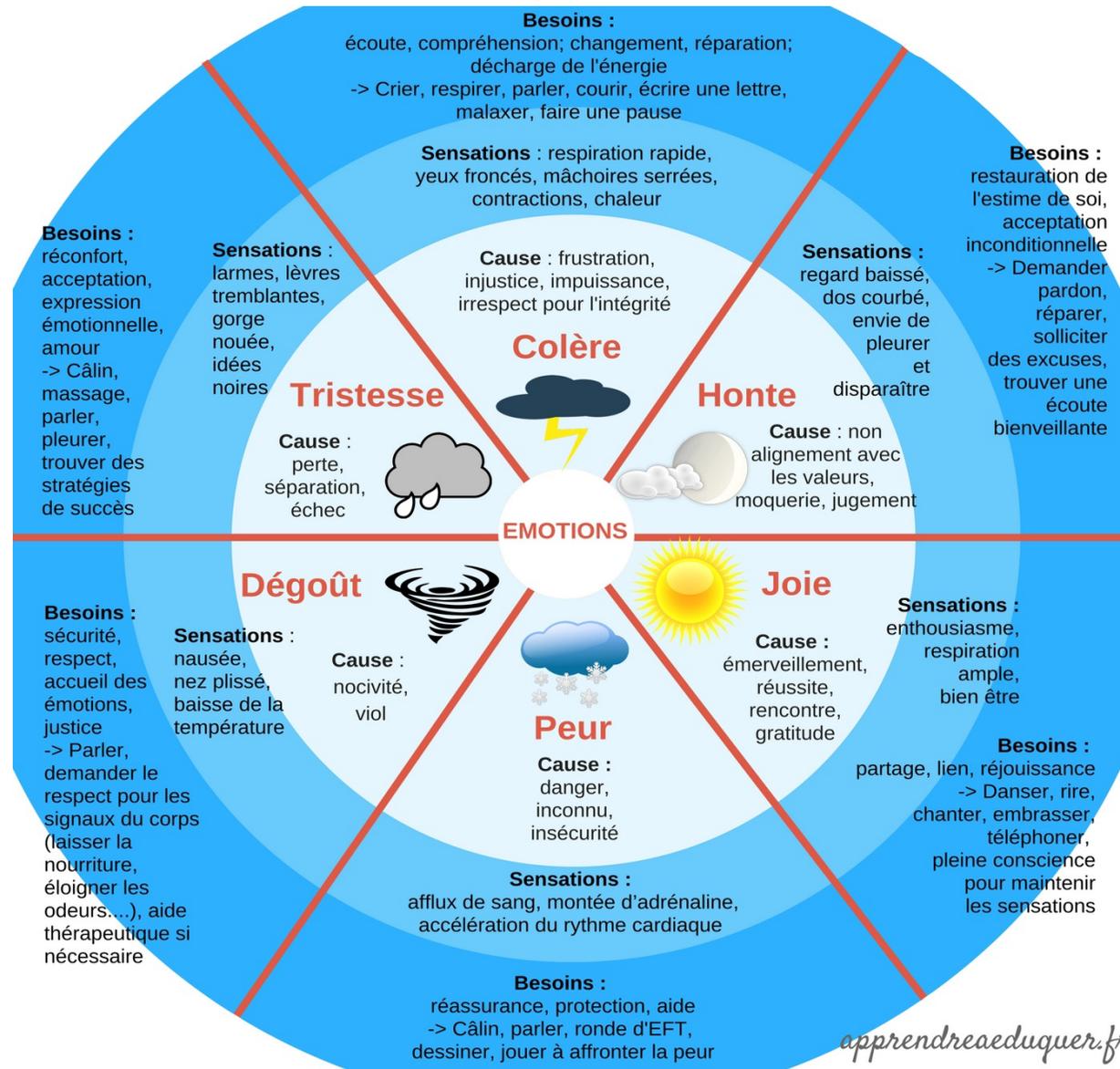


**Autres**

# Session 7 : Gestion de la colère

- Identifier les éléments caractéristiques de la colère et apprendre de nouvelles stratégies pour évaluer et **gérer la colère**.
- Reconnaître les **facteurs externes et internes** de colère.  
« Pourquoi suis-je en colère ? Quelle est la cause réelle ? Que puis-je faire pour diminuer cette émotion ? »
- Il existe d'autres solutions « qu'exploser ou rentrer sa colère »...
- « Dire ce dont on a besoin; se calmer; trouver un médiateur; le sport, la relaxation; laisser couler; demander conseil; l'humour »...

# La roue des émotions



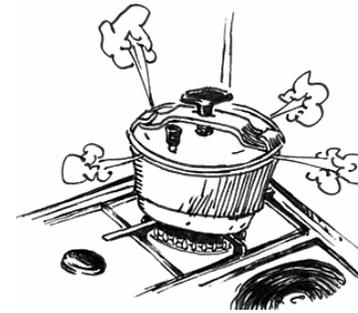
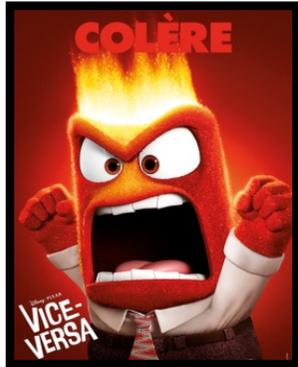
# Les causes de colère

- Injustice
- Frustration
- Incompréhension

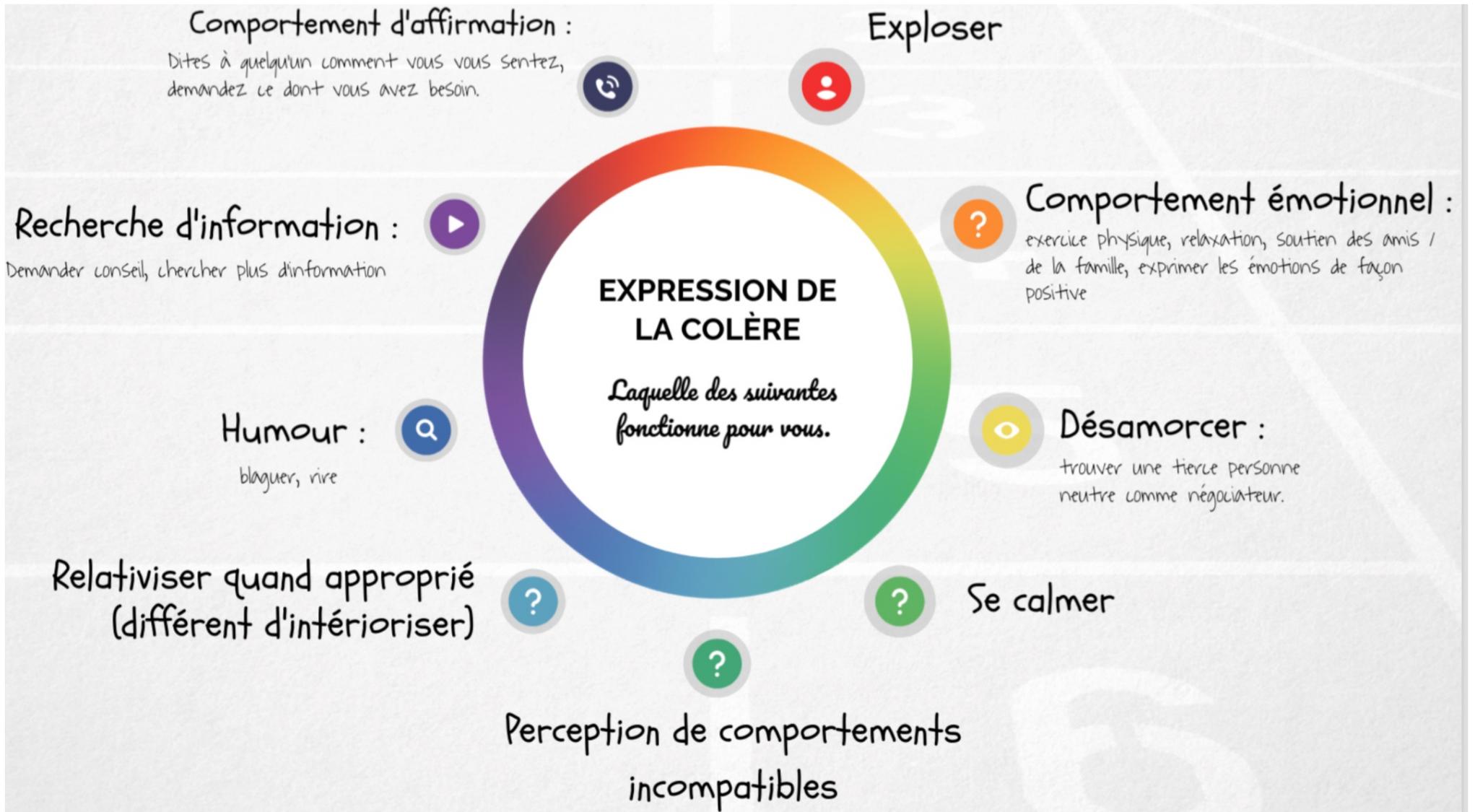
=>Derrière la colère il y a un **BESOIN**

=>La colère permet de **faire respecter ses limites**,  
mais elle s'exprime parfois de manière  
inappropriée

# Expression de la colère



<b>Profil « colère explosive »</b>	<b>Profil « colère intériorisée »</b>
<p>Exprime souvent, quelquefois bruyamment et injustement, la colère :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hurler, injurier</li><li>- Intimider</li><li>- Chercher la petite bête</li><li>- Culpabiliser</li><li>- Jeter des objets</li></ul>	<p>Exprime rarement ou indirectement la colère :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ruminations</li><li>- Froideur, regard noir</li><li>- Se montrer "excessivement gentil"</li><li>- Médire</li><li>- Répondre par le silence</li></ul>

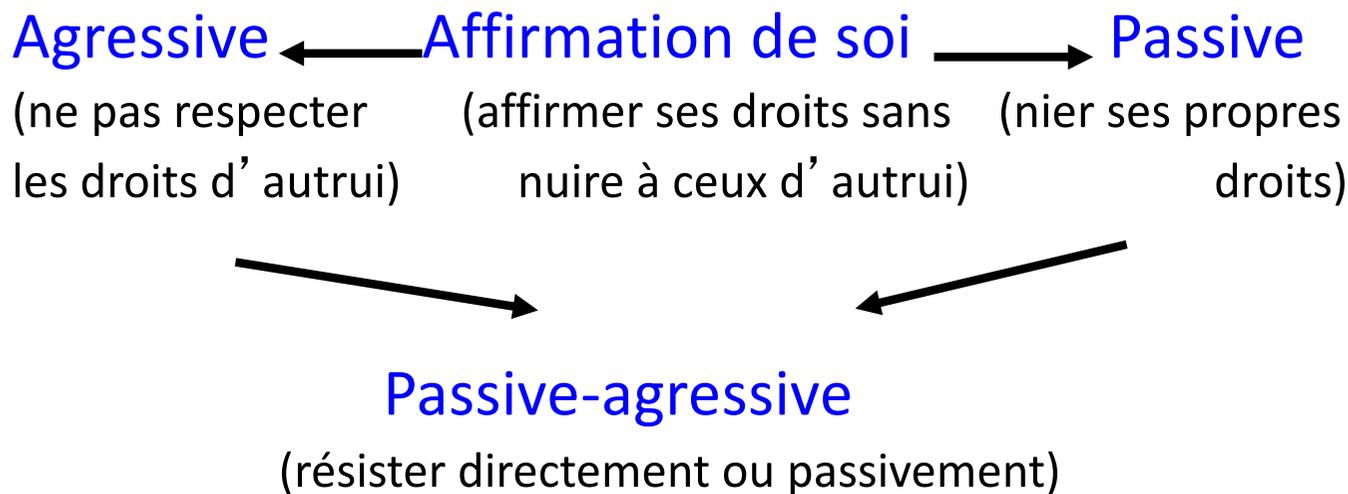


# Les étapes pour gérer la colère



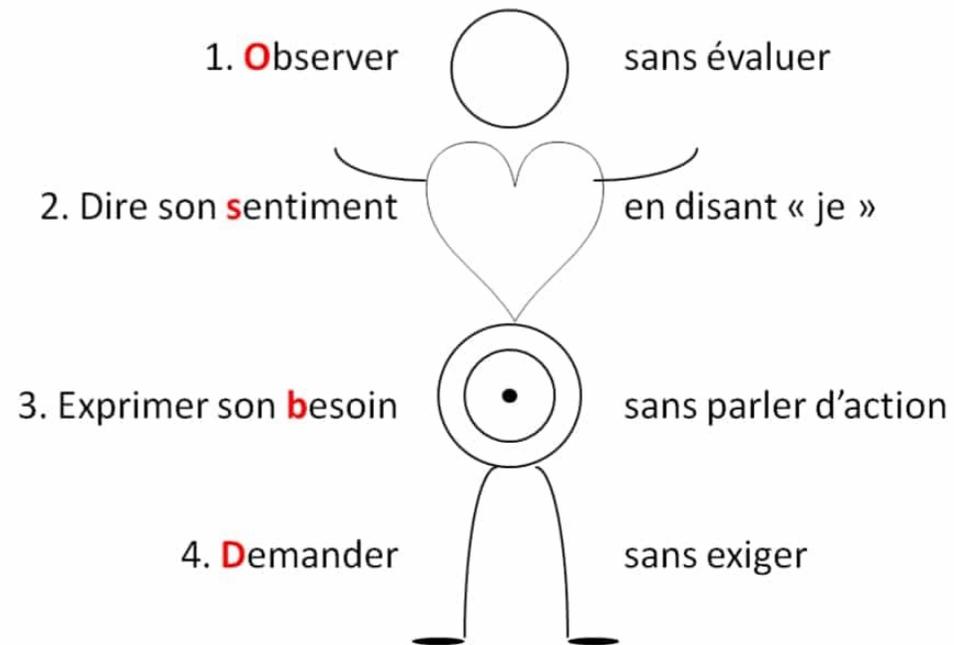
# Session 8 : Affirmation de soi

- Augmenter le nombre et la variété de situations dans lesquelles l'**affirmation de soi** est possible, et réduire les occasions de passivité et d'agressivité.
- Il existe 4 types de relations avec autrui :



# Faire une demande affirmée

## Le bonhomme « O S B D »



# Une chose à retenir ?

Pour gérer son stress et ses émotions :

- Respirez ;
- Repérez vos pensées déformées ;
- Faites un pas de côté.

QUESTIONS ?

Merci pour  
votre  
attention

[Aurelie.gauchet@univ-smb.fr](mailto:Aurelie.gauchet@univ-smb.fr)

CARREFOUR  
DES PSYCHOTHÉRAPIES

Michael H. Antoni, Gail Ironson  
et Neil Schneiderman

Traduction et adaptation d'Aurélie Gauchet

## Gérer le stress grâce aux TCC

Programme en 10 séances



- ▷ Programme CBSM (*Cognitive Behavioral Stress Management*)
- ▷ Nombreux exercices pratiques
- ▷ Méthode pas à pas

+ EN LIGNE



OFFERT

- 9 audios de relaxation
- Outils pour animer les séances
- Cahier pratique pour le participant

deboeck B  
SUPÉRIEUR