

COMPRENDRE ET GÉRER LE STRESS DANS LA PRATIQUE CHORÉGRAPHIQUE

Fiche Santé

rédigée avec Idir Chatar

Centre national de la danse
Ressources professionnelles
+33 (0)1 41 839 839
ressources@cnd.fr
cnd.fr



SOMMAIRE

- p. 3 EN RÉSUMÉ...
- p. 4 LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ : DÉFINITIONS
- p. 5 LA SENSIBILITÉ AU STRESS
- p. 6 LES FONCTIONS DU STRESS
- p. 7 LES EFFETS DU STRESS
- p. 8 LES TYPES DE SOURCES DE STRESS
- p. 9 LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ MENTALE
- p. 10 LA DISTINCTION ENTRE « TRAC » ET « STRESS »
- p. 11 UNE TYPOLOGIE DES STRESSEURS
- p. 12 LA DIMENSION COGNITIVE DU STRESS
- p. 13 - L'ANALYSE DES ANTÉCÉDENTS
- p. 14 - LA DÉTERMINATION DES VALEURS ET MOTIVATIONS
- p. 15 - LES PENSÉES AUTOMATIQUES ET LES BIAIS COGNITIFS
- p. 16 - LES ÉMOTIONS
- p. 17 LA DIMENSION PHYSIOLOGIQUE DU STRESS
- p. 17 - LES MÉTHODES SOMATIQUES
- p. 18 - LA COHÉRENCE CARDIAQUE
- p. 19 - L'ANCRAGE DANS LE MOMENT PRÉSENT
- p. 20 - LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE
- p. 21 LA DIMENSION COMPORTEMENTALE DU STRESS
- p. 22 - LA MÉTHODE SMART
- p. 23 - LES MÉTHODES D'ORGANISATION
- p. 24 - LE RYTHME DE VIE
- p. 25 BIBLIOGRAPHIE
- p. 26 LIENS ET DOCUMENTS UTILES

EN RÉSUMÉ...

Qu'appelle-t-on « stress » ?

Le stress est une réaction adaptative de l'organisme face à un stimulus. Toutefois, au-delà d'un certain niveau, le stress devient néfaste à court et à long terme. Il peut entraîner par exemple des dépressions, un *burn-out* ou l'augmentation du risque de maladies coronariennes.



Puis-je influencer et maîtriser les facteurs du stress ?

Afin de gérer au mieux une situation de stress, une des premières questions à se poser est celle des facteurs qui l'ont provoquée et de la possibilité d'agir sur ces facteurs.



Dans le cas d'un **stress généré par des facteurs « internes »**, qu'on peut influencer ou maîtriser, on peut consulter un professionnel de santé ou mettre en pratique des techniques de gestion du stress :

- **techniques dites « somatiques »** comme la cohérence cardiaque ou la méditation de pleine conscience,
- **techniques cognitives** ou outils pour analyser et réinterpréter la situation,
- **techniques « comportementales »** comme un travail sur les valeurs, une modification des stressors et/ou de l'environnement, une meilleure organisation du planning...

Exemples de facteurs de stress « internes »

- manque de confiance en soi,
- tendance au perfectionnisme,
- difficultés passagères sur lesquelles il est possible d'agir...



Dans le cas d'un **stress généré par un environnement**, la question de l'influence qu'on peut avoir se pose de manière plus complexe et réclame une analyse fine de la situation afin de déterminer les possibilités d'agir, les responsabilités (l'équipe pédagogique, l'employeur, les collègues...), les marges de manœuvre et les outils de transformation.

Exemples de facteurs de stress liés à l'environnement

- délais courts pour un rendu et consignes pédagogiques peu claires,
- manque de répétitions avant un spectacle,
- relations conflictuelles...



Les informations et conseils proposés dans cette fiche s'inscrivent dans une logique de prévention et d'outil de gestion du stress.

Ils ne peuvent en aucun cas se substituer à la consultation d'un professionnel de santé pour l'établissement d'un diagnostic précis et la prescription d'un traitement adapté.



Les méthodes de gestion du stress présentées dans ce document visent à diminuer le niveau de stress perçu par un individu dans différentes situations qu'il pourra rencontrer au cours de sa vie, mais **ne doivent pas minimiser les responsabilités de l'employeur dans le cadre du travail ou de l'équipe pédagogique dans un cadre de formation.**



+ d'infos : fiche pratique du CN D : [Prévenir le stress au travail dans les compagnies de danse](#)

LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ : DÉFINITIONS

Le stress ne connaît pas de définition consensuelle

Le stress est une réaction adaptative de l'organisme face à un stimulus. Au-delà d'un certain niveau, le stress peut avoir des conséquences négatives en termes de santé, à court et à long terme : par exemple des dépressions, un *burn-out* ou l'augmentation du risque de maladies coronariennes.

Dans le langage courant, le terme peut faire référence tant au stimulus (l'événement stressant) qu'à la réaction de l'individu face à ce stimulus (être ou se sentir stressé). Il désigne un état d'inquiétude ou de tension mentale provoqué par des situations difficiles particulières rencontrées au cours de la vie (personnelle et/ou professionnelle).

Il peut, à court terme, entraîner des modifications corporelles, psychologiques ou comportementales difficiles à contrôler, et à long terme entraîner des problèmes de santé graves.

Stress et anxiété

Dans le langage courant, on emploie souvent le terme de « stress » pour désigner une relation de cause à effet (quelque chose dans l'environnement provoque du stress) et le terme d'« anxiété » pour faire référence à un état intérieur, une sensation de danger ou de malaise, qui peut s'avérer très intense tout en restant vague quant à son objet ou sa cause.

Dans cette fiche, le mot « stress » est utilisé pour désigner à la fois les situations de stress et les situations d'anxiété, la frontière entre les 2 restant floue et parfois difficile à cerner précisément.

Carrière chorégraphique et stress

La danse est une activité à la fois physique et artistique qui implique de négocier avec une charge de travail importante, parfois dans des situations de grande incertitude, et de s'y préparer physiquement, mentalement et psychologiquement. La pratique professionnelle de la danse engendre en effet des situations de stress diverses et spécifiques qui ne sont pas toujours faciles à gérer : avant une audition ou un concours, avant de monter sur scène, lors de répétitions, lors de la recherche d'emploi...

La gestion du stress constitue un outil essentiel pour envisager sereinement un parcours professionnel d'artiste chorégraphique durable et de qualité. Elle participe d'une bonne santé physique, mentale et sociale essentielle à une carrière réussie et sereine. Elle constitue un enjeu à la fois individuel et collectif.

+ d'infos : fiche pratique du CN D : Prévenir le stress au travail dans les compagnies de danse

Définitions

Stress

« *Le stress est un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile (...). Chacun éprouve du stress dans une certaine mesure.* » Organisation Mondiale de la Santé, 2023

Le stress s'exprime par :

- des modifications physiologiques (rythme cardiaque, respiration, etc.),
- des modifications psychologiques (tension, irritabilité, etc.),
- des modifications comportementales (agressivité, etc.).

Stresseur

On désigne par le terme « *stresseur* » tout élément dans l'environnement physique, social ou interne à la personne, perçu comme pouvant être / étant menaçant ou dommageable pour un individu (Lepore & Evans, 1996) et pouvant susciter une réaction de l'organisme (le stress).

Cela recouvre un spectre large d'événements « externes » à l'individu (pression, harcèlement, chute sur scène, etc.), ou « internes » (inquiétude vis-à-vis de l'avenir, première d'un spectacle important, examen devant un jury...).

Stress professionnel

Le stress professionnel résulte des conditions de travail et du milieu professionnel.

Cette forme de stress est distinguée en raison du manque de maîtrise que l'individu (le salarié) peut avoir sur ses facteurs déclenchants.

Certains environnements sociaux (compagnies, personnalités de chorégraphes) peuvent générer des situations de stress pour lesquels la gestion individuelle s'avèrera insuffisante et impliquera le recours à un tiers – voire impliquera un changement d'environnement.

LA SENSIBILITÉ AU STRESS

Sommes-nous égaux face au stress ?

En fonction de sa personnalité et des événements qu'il a vécus, un individu est plus ou moins sensible à certains stressseurs.

Cette sensibilité dépend de la nature du stressseur et peut varier dans le temps.

Face à une même situation de stress, plusieurs individus ne connaissent pas la même sensibilité et un même individu peut réagir différemment si la situation stressante se répète dans des contextes ou à des moments différents.

L'anxiété trait

On nomme **anxiété trait** la prédisposition plus ou moins stable d'un individu à éprouver du stress et/ou de l'anxiété. Certaines personnes sont stressées de manière permanente, quotidiennement, tandis que d'autres restent insensibles quoi qu'il advienne.

Cette variation inter-individuelle est due à :

- **des facteurs (épi)généétiques** : des études d'invalidation génétique ont permis de mettre à jour plus de 80 gènes liés à l'augmentation de l'anxiété. Les comportements de soin apportés à l'enfant peuvent également influencer à long terme sa sensibilité au stress et moduler l'expression de ses gènes liés à l'anxiété. + **d'infos** : Weaver et al, 2004; Mc Gowan et al., 2009 ; Oberlander et al., 2008
- **l'influence de l'environnement** : un individu exposé à des stressseurs de façon régulière risque de devenir progressivement plus sensible au stress de manière générale, en raison d'une surstimulation de son circuit du stress (l'axe hypothalamo-pituitaire-surrénalien). Son système d'alarme devient inadapté et dysfonctionne, entraînant une hypersensibilité, dans un cercle vicieux.

Le rôle du cerveau

La sensibilité aux stressseurs dépend du cerveau, plus précisément de l'axe hypothalamo-pituitaire-surrénalien. Ce dernier se transforme tout au long de la vie par le mécanisme de plasticité cérébrale. Il est donc possible d'augmenter ou de diminuer la sensibilité au stress, dont le degré et la nature ne sont pas immuables.



« **La sensibilité au stress est immuable** ».

FAUX.

Comme l'assouplissement ou le développement de la force musculaire, la réduction de la sensibilité au stress est possible, dans une certaine mesure **en modifiant la sensibilité aux événements stressants et en travaillant sur le niveau de stress perçu.**



Plusieurs questionnaires permettent d'évaluer le niveau d'anxiété trait, parmi lesquels la STAI-Y.

Des outils peuvent être trouvés en ligne, incluant une interprétation des résultats, mais il convient de conserver une prudence face aux faux questionnaires qui circulent. Il est toujours préférable de faire appel à un professionnel de santé compétent (psychologue, médecin).

LES FONCTIONS DU STRESS

Une réaction adaptative

Le stress est une réaction de l'organisme qui permet de mobiliser des ressources particulières pour répondre à une menace. Comme le souligne l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), « il s'agit d'une réponse humaine naturelle qui nous incite à relever les défis et à faire face aux menaces auxquelles on est confrontés dans notre vie » (2022).

Durant l'évolution, ce réflexe a permis de survivre face à de nombreux périls. Devant un prédateur, le mécanisme d'activation biologique face au stresser permettait de mobiliser toutes les capacités et ressources disponibles afin de survivre.

Le surgissement d'une menace se traduit notamment par :

- une **augmentation du rythme cardiaque** permettant une meilleure irrigation sanguine des muscles, et donc un apport plus conséquent en oxygène,
- une **augmentation du rythme respiratoire** et du volume d'air inspiré pour alimenter les muscles,
- une **augmentation de l'éveil cognitif** ainsi qu'une meilleure capacité de concentration permettant une meilleure focalisation sur la menace,
- une **augmentation de la sudation** pour favoriser la thermorégulation et éviter la « surchauffe » du système corporel,
- une **analgésie**, c'est-à-dire une diminution de la sensation de douleur qui permet, par exemple, de s'enfuir ou de se battre malgré des blessures ou une faiblesse physique.

Le stress aujourd'hui

Au cours de l'évolution et jusqu'à aujourd'hui, la réaction archaïque du stress s'est adaptée à des défis qui ont changé.

Des situations comme la recherche d'un emploi, le risque de déplaire, le risque de perdre son emploi, la difficulté de garder l'estime de ses collègues, la nécessité de négocier avec un employeur... peuvent générer du stress.

La réaction adaptative permet de faire face à des situations particulières mais peut également s'avérer non adaptée, voire dangereuse pour la santé.



Le stress et les maux de ventre

Afin d'acheminer le sang vers les muscles squelettiques (jambes, bras), le corps désinvestit certaines fonctions non essentielles pour l'action immédiate.

Le système digestif tourne ainsi au ralenti durant les phases de stress. C'est pour cette raison que l'on digère mal quand on est stressé. Cela explique certaines expressions associées au stress, telles « qu'avoir l'estomac noué ».

LES EFFETS DU STRESS

Le corps et l'esprit

Au nom d'une distinction nette entre le corps et l'esprit, le stress peut être marginalisé ou minimisé : « c'est juste dans la tête », entend-on parfois. La souffrance psychologique est souvent marginalisée par l'entourage mais également par l'individu lui-même. Cette idée répandue peut conduire à ignorer les effets délétères du stress, parfois graves.

Les recherches contemporaines en neurobiologie montrant que ce que nous appelons « esprit » est, d'un point de vue neurobiologique, réductible au corps dans un tout indissociable. Ce que nous nommons « stress » est ainsi observé comme une cascade d'événements neurobiologiques qui ont des effets sur l'intégralité de l'organisme.

Les effets du stress sur l'organisme

Le stress a des répercussions à court et à long terme sur l'organisme, notamment un affaiblissement du système immunitaire et une augmentation du risque d'accident vasculaire. Le stress, « mal du siècle », est considéré comme l'un des plus grands problèmes de santé de notre temps.

+ d'infos : Stora, 2010 et Bureau international du travail, 1993, cité par Grebot, 2019

Le stress, par la répétition de ses épisodes et/ou en fonction de son intensité, entraîne par exemple :

- Une réduction de la motivation et de la créativité
- L'augmentation des affects négatifs (tristesse, colère)
- Des interférences avec la prise de décision (doute permanent, difficulté à choisir...)
- Une altération de la communication (perte de mots, difficultés à formuler sa pensée, bégaiement, irritabilité...)
- Une augmentation des erreurs dans tous les domaines (oublis, chutes, rendez-vous manqués...)
- Un affaiblissement du système immunitaire favorisant le développement des maladies et ralentissant la guérison
- L'apparition ou l'augmentation des troubles du sommeil et de leurs effets sur la santé
- Le développement ou l'aggravation de troubles neuropsychiatriques tels que les addictions, les troubles du comportement alimentaire ou la dépression
- Le développement ou l'aggravation de pathologies (poussées d'herpès, zona...)



Le stress et ses déterminants biologiques

Le stress implique de nombreuses substances biologiques dont l'adrénaline, le cortisol, l'ocytocine, la vasopressine, l'acétylcholine ou la sérotonine. Il s'incarne biologiquement à travers de l'axe HPA (axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien) qui est un système neuroendocrinien jouant un rôle clé dans la régulation du stress et d'autres réponses physiologiques. Il est composé de 3 principales glandes endocrines :

- l'hypothalamus
- l'hypophyse
- les glandes surrénales.

La suractivation de cet axe lors d'épisodes répétés de stress serait responsable des effets délétères du stress, tant psychologiques que physiques.



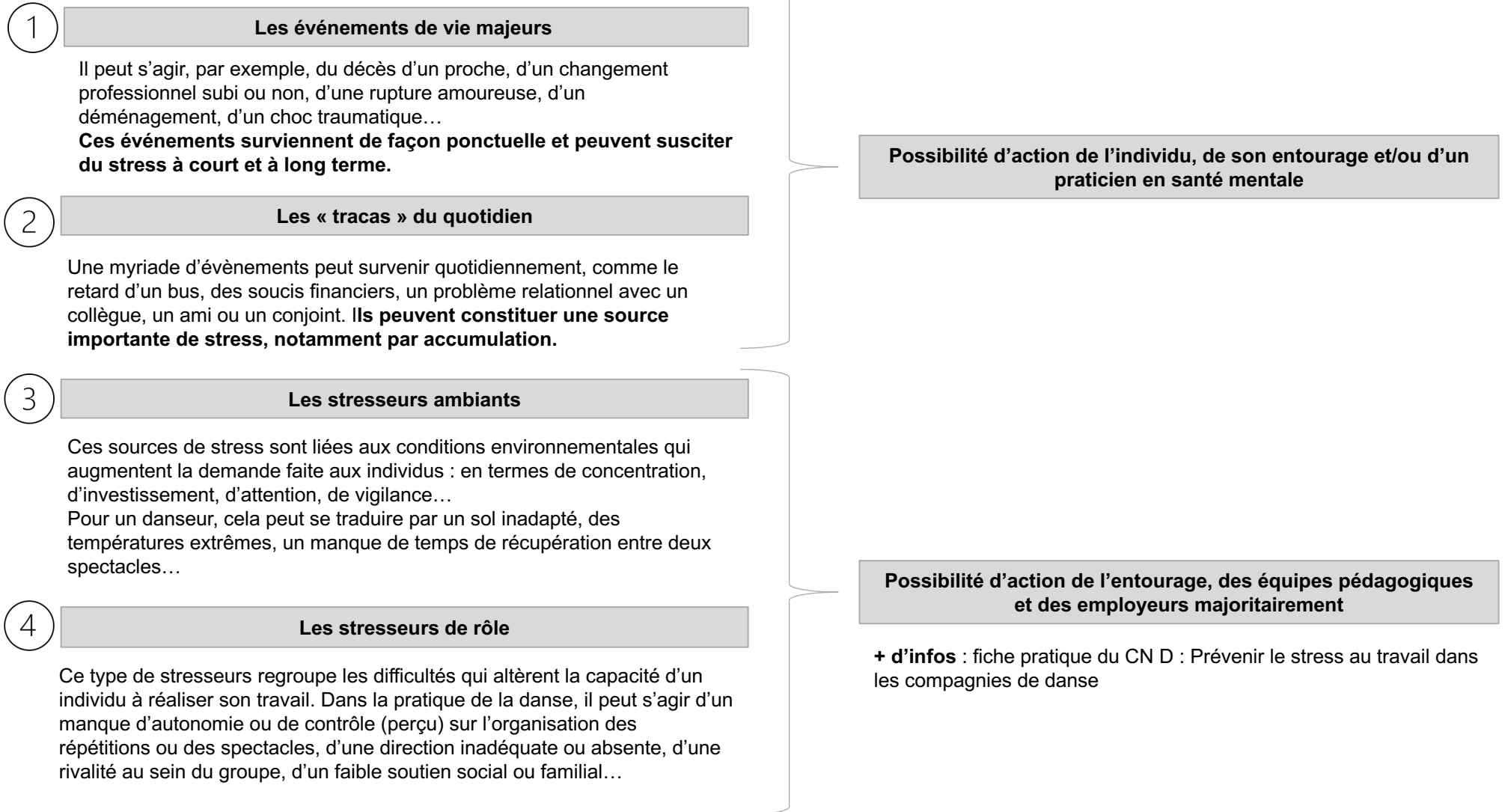
Le stress est associé à une augmentation du risque de blessures chez les danseurs et danseuses.

+ d'infos : Cagle, Overcash, Rowe & Needle, 2017 ; Smith, Ptacek & Patterson, 2000

LES TYPES DE SOURCES DE STRESS

La classification de Lepore et Evans (1996)

Cette classification, parmi d'autres, permet de **distinguer plusieurs sources de stress**. Elle est utile pour déterminer l(es) acteur(s) le(s) plus à même d'agir sur le stress, ainsi que les marges de manœuvre existantes.



LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ MENTALE

Un accompagnement adapté

Apprendre à gérer son stress est difficile et peut constituer un long chemin. Il peut s'avérer utile, dans ce parcours, d'être accompagné par un professionnel de la santé mentale. S'il est possible de progresser par soi-même en faisant appel à des ressources existantes (pratiques somatiques, exercices de relaxation...), l'intervention d'un expert de la santé mentale permet d'apporter un regard extérieur sur les situations rencontrées, ainsi qu'une approche personnalisée. Cet accompagnement permet de progresser plus rapidement, d'adopter un point de vue distancié et de renforcer la motivation quand cela est nécessaire.

Il est important d'agir avant l'apparition ou l'aggravation de problèmes de santé qu'il sera plus long et plus compliqué de soigner (blessures, dépression, *burn out*...).

Plusieurs accompagnements et traitements possibles

Il ne faut pas hésiter à parler du stress et de ses différents symptômes à son **médecin généraliste** qui pourra faire des recommandations de prise en charge, voire rédiger une ordonnance pour un traitement si nécessaire.

Le **psychologue** est un praticien spécialisé dans la prise en charge psychologique, dont la gestion du stress fait partie. En fonction des préférences personnelles, les différents courants en psychologie (structuralisme, fonctionnalisme, Gestalt, psychanalyse, cognitivisme...) offrent des outils pour gérer le stress inhérent aux métiers de la danse et/ou traiter les problématiques subséquentes.

Le **psychiatre** est quant à lui un médecin spécialiste des maladies mentales et des troubles psychologiques qui peuvent être liés à des événements. Comme tout médecin, il peut prescrire des médicaments.

Les aléas de la vie et leurs effets sur l'activité en danse

Certains événements de la vie peuvent avoir un impact significatif sur la santé mentale (un décès, un psychotraumatisme...) et il peut être nécessaire de se faire accompagner dans ces situations.

Ces événements peuvent avoir des effets sur le comportement et l'état de santé général dans la pratique de la danse, qu'elle soit professionnelle ou non, notamment en augmentant le risque de blessures.



Le dispositif MonParcoursPsy permet de bénéficier de séances gratuites chez un psychologue libéral affilié au dispositif.

+ d'infos : gouvernement.fr



Psychologue ou psychiatre?

En fonction du problème et de la symptomatologie, l'un des deux praticiens pourra être recommandé. Il faut noter que le psychiatre peut orienter vers un psychologue et inversement. Il n'y a donc pas de mauvais choix, chaque praticien étant habilité à évaluer la problématique et à proposer une prise en charge en conséquence.



Prendre soin de sa santé mentale est essentiel à la santé en général et nécessite un accompagnement.

Certaines idées reçues conduisent à penser que le stress n'est pas une raison suffisante pour aller consulter un professionnel de santé mentale. Cependant, il ne faut jamais minimiser les impacts du stress sur la santé en général.

LA DISTINCTION ENTRE « TRAC » ET « STRESS »

Le trac, un stress de basse intensité ?

Bien souvent, chez les artistes en général et les danseurs et danseuses en particulier, le stress est vécu ou perçu comme quelque chose de recherché et d'agréable, voire comme un indicateur de l'intérêt véritablement ressenti pour une activité ou comme le corollaire de l'excitation provoquée par un défi choisi. Chez certaines personnes, une absence totale de stress peut même s'exprimer par l'ennui ou le désintérêt.

Le **trac** est souvent présenté, dans la pratique artistique, comme une condition nécessaire et comme quelque chose d'addictif. Il peut, à certaines conditions qualitatives et sous certains seuils quantitatifs, avoir des effets positifs, notamment une mobilisation optimale des ressources physiques et mentales (cognitives) : le « niveau d'éveil optimal » (voir schéma ci-contre) est recherché.

Cette opposition entre « stress positif » et « stress négatif » est très répandue. Cependant, dans tous les cas, sur de longues périodes, de manière répétée et à un niveau élevé, le stress reste néfaste pour la santé. Contrairement aux croyances véhiculées par la société en général et par le milieu chorégraphique en particulier, les « effets positifs du trac » peuvent être obtenus par d'autres moyens, moins délétères car non fondés sur le stress : la concentration, la focalisation, la visualisation, la respiration...

Un seuil critique ?

Au-delà d'un seuil critique, le stress a systématiquement des effets négatifs nombreux qui mettent en jeu la santé.

Ce seuil peut être atteint :

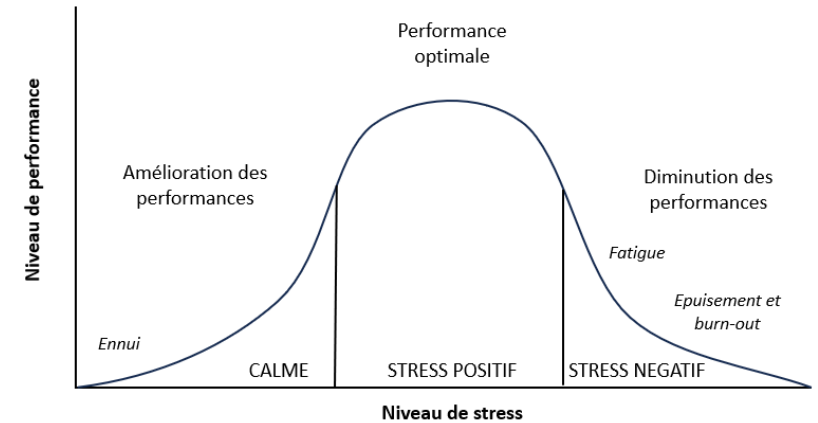
- par **un seul stressor de forte intensité**,
- par **la sommation de plusieurs stressors de faible intensité**.

Ce seuil critique est difficile à évaluer, pour soi et en général, en plus d'être variable dans le temps et en fonction des situations, aussi est-il préférable de ne pas toujours chercher à le repousser.

La distinction entre stress physique et stress psychique

- L'anxiété somatique (**stress physique**) suivrait la courbe curvilinéaire décrite sur le schéma de droite. Un faible niveau de stress serait bénéfique jusqu'à un certain seuil puis deviendrait délétère.
- Concernant le **stress cognitif (mental)**, il serait néfaste quel qu'en soit son **niveau et doit donc être évité à tout prix**.

Il n'existe pas de règle absolue quant à la nocivité d'un stressor ou au nombre de stressors que peut supporter un individu simultanément. **Par principe de précaution, il faut réduire au maximum le nombre de stressors auxquels une personne est exposée.**



Stress positif / stress négatif ?

Représentation adaptée de la loi de Yerkes et Dodson (1993).



L'addition de « petits événements » du quotidien peut avoir des effets aussi délétères, ou plus, qu'un seul événement fortement stressant. C'est par la sommation de ces éléments que de nombreuses personnes sont victimes d'épuisement professionnel et de dépression. Le milieu professionnel est souvent le théâtre de cette accumulation de « petits stress », d'apparence anodine mais aux conséquences désastreuses.

UNE TYPOLOGIE DES STRESSEURS

Distinguer les types de stress pour mieux les gérer

Une distinction des types de stress et des types de stressors permet de faciliter la compréhension et les gestions des situations, ainsi que l'orientation de la prise en charge si nécessaire.

La distinction retenue ici, parmi d'autres possibles, vise à proposer une orientation schématique en fonction du problème rencontré.

Il s'agit de distinguer le stress lié :

- à des conditions physiques
- à l'environnement social
- à des conditions psychologiques.

Ces 3 sources de stress sont en relation les unes avec les autres.

Les stressors d'origine physique

Les facteurs de risque physiques sont nombreux et parfois structurels, comme :

- les changements réguliers
- des amplitudes horaires de travail trop importantes
- un temps de repos insuffisant
- une mauvaise récupération...

À ceux-ci peuvent être ajoutés les conditions d'exercices (qualité des sols, températures, périodisation de l'activité, etc.).

Ils peuvent entraîner :

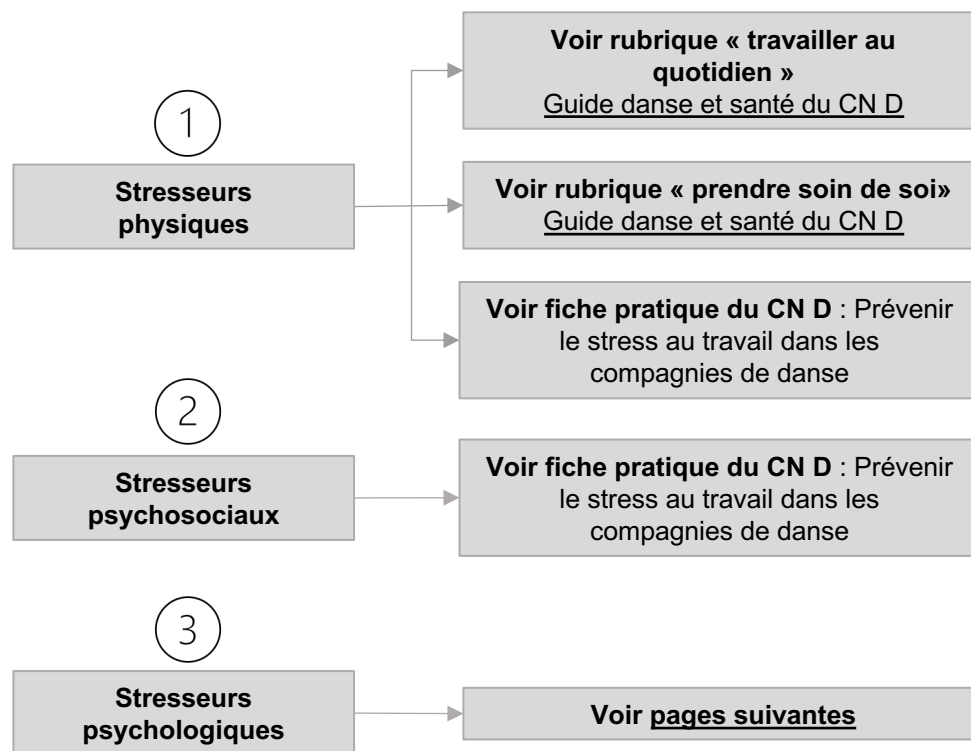
- un épuisement professionnel (*burn-out*)
- une humeur dépressive
- une augmentation des risques de blessure...

+ d'infos : [Grove, Main et Sharp \(2013\)](#)

Les stressors d'origine psycho-sociale

Ils sont issus de l'environnement social (comme le trac avant un spectacle, un conflit...) ou psychologique (comme l'anxiété de performance, le manque d'estime de soi...).

Il est souvent difficile de distinguer les facteurs sociaux et les facteurs psychologiques tant un stress ressenti peut être lié tant à des enjeux psychologiques (le trac face au public peut être associé à un manque de confiance en soi) qu'à des facteurs sociaux (peur de décevoir la ou le chorégraphe).



Exemples :

Un problème lié au manque de repos (stress physique) risque d'engendrer des tensions au sein d'un groupe (stress social).

Un chorégraphe ou un enseignant tyrannique (stresseur social) risque à terme d'affecter la santé mentale des personnes en suscitant une diminution de l'estime de soi, qui entraînera à son tour une augmentation du stress en situation évaluative (stress psychologiques).

LA DIMENSION COGNITIVE DU STRESS (1/5)

La dimension cognitive

D'une manière générale, la « dimension cognitive » désigne toutes les opérations mentales qui permettent d'évaluer une situation et de s'y adapter.

Selon cette approche, le stress résulte d'une interaction entre un individu et une situation : l'interprétation de la situation par l'individu provoque du stress. Il s'agit donc de comprendre la part de subjectivité dans le stress.

Exemple

À l'approche d'un spectacle, d'une audition, d'un examen, certains danseurs et danseuses sont terrorisés par le manque de confiance en eux ou par peur de décevoir, quand d'autres sont confiants et voient là une opportunité de démontrer leurs capacités d'interprétation.

Réinterpréter la situation

Après un effort conscient et un accompagnement pour décentrer ou déplacer son regard, la perception première d'une situation peut être analysée en tant que telle et transformée. Aborder les problèmes sous un autre angle permet parfois de diminuer le stress, d'aider à mieux le gérer ou de trouver des solutions pour transformer la situation.

Exemple

Pour schématiser de manière simple : ne pas avoir été sélectionné lors d'une audition peut être vécu comme un deuil insurmontable ou comme l'occasion de découvrir d'autres compagnies et d'autres chorégraphes avec qui construire un parcours intéressant.

Des outils pour la gestion du stress au quotidien

Les outils présentés ci-après visent à agir sur la perception des situations afin de réduire le stress lié à leur interprétation, en utilisant des outils issus de la psychologie, autour des axes suivants :

- [L'analyse des antécédents](#)
- [La détermination des valeurs](#)
- [Les pensées automatiques et les biais cognitifs](#)
- [Les émotions](#)

Définition

Stress perçu

Il résulte de l'évaluation subjective d'une situation par un individu, qui peut être perçue de façon positive ou négative selon les individus et le contexte. Une même situation suscite un niveau différent de « stress perçu ».



L'importance et les limites de la perception

Selon l'approche cognitive, un événement acquiert le statut de stresser en fonction de la personne qui le vit. Alors qu'un individu considérera un rôle soliste d'un nouveau spectacle comme un événement particulièrement stressant, un autre le percevra comme un accomplissement, un défi, et ne ressentira quasiment aucun stress.

Il ne s'agit pas pour autant de culpabiliser un individu stressé en renvoyant la situation de stress à sa seule responsabilité, mais bien de construire des outils pour aider à faire face et à transformer toute situation délétère.

LA DIMENSION COGNITIVE DU STRESS (2/5) L'ANALYSE DES ANTÉCÉDENTS

Ce premier outil permet de prendre en compte plusieurs éléments afin de déterminer le potentiel stressant d'une situation. Déterminer et analyser les antécédents et les effets d'une situation participe d'un ciblage efficace des éléments sur lesquels il est possible d'agir, ou non, en transformant la perception des choses.

Les antécédents environnementaux

- **Les demandes** : le type de demande exigée par la tâche

Exemple : apprendre une chorégraphie d'un nouveau style n'implique pas les mêmes attentes que remonter une pièce déjà dansée.

- **Les contraintes** : elles peuvent être temporelles et matérielles

Exemple : apprendre un spectacle d'une heure en 2 jours ne constitue pas le même défi qu'apprendre un spectacle de 10 min en 1 mois.

- **Les ressources de l'environnement** :

Exemple : existe-t-il un enregistrement du spectacle pour le réviser ? Ai-je accès à un studio pour répéter ? Quelqu'un m'aide-t-il ?

- **Le soutien social** : de la part des proches, des collègues, de l'employeur...

Les antécédents personnels

- **Les ressources personnelles** : compétences de la personne

Exemple : suis-je compétent dans ma discipline ? Sur quels points puis-je m'appuyer pour en travailler d'autres ? Ai-je identifié ces compétences, m'aide-t-on à le faire ?

- **Le contrôle** : une situation perçue comme incontrôlable paraît plus stressante qu'une situation que l'on pense pouvoir contrôler.

- **Les croyances** :

Exemple : de très mauvais artistes chorégraphiques, qui pensent être excellents, peuvent être moins stressés que de très bons ayant une mauvaise estime d'eux-mêmes.

Exemple d'évaluation d'une situation pour un artiste chorégraphique au début d'une reprise de rôle

	Risque de stress élevé	Risque de stress faible
Demande	Spectacle inconnu ou style chorégraphique nouveau	Spectacle et/ou style chorégraphique connus
Contraintes	Peu de temps pour apprendre le spectacle	Un temps adéquat pour apprendre le spectacle
Ressources environnementales	Pas d'accès à un espace de travail de qualité, pas de captation	Captation de la pièce à apprendre, retours utiles du chorégraphe, accès à un espace de qualité
Ressources personnelles	Mauvaise mémoire, manque de maîtrise du style de la ou du chorégraphe, manque d'entraînement	Bonne mémoire, bon état physique et mental, maîtrise du style chorégraphique
Croyances	Confiance en soi	Manque de confiance en soi
Contrôle	Situation perçue comme contrôlable, objectifs atteignables	Quoi que je mette en place, j'ai l'impression que la situation est incontrôlable



+ d'infos : [Lazarus et Folkman \(1984\)](#)

LA DIMENSION COGNITIVE DU STRESS (3/5) LA DÉTERMINATION DES VALEURS ET MOTIVATIONS

Une « valeur » est une référence morale ou sociale. Les valeurs peuvent être partagées ou personnelles. Elles sont subjectives, propres à chacun. Elles peuvent évoluer dans le temps. Parmi les valeurs qui conduisent à construire son parcours professionnel, il est important d'identifier celles que l'on souhaite développer à titre personnel, en prenant en compte l'environnement social - qui peut parfois éloigner de ses propres désirs. **Lorsqu'une personne évolue à l'encontre de ses valeurs, son état psychologique peut se détériorer.**

Exemple :

- Pour certaines personnes, disposer d'une aisance financière ou d'un statut social élevé constitue une valeur importante (**valeur de réussite financière**),
- Pour d'autres, un travail moins rémunérateur mais épanouissant constituera un critère de réussite (**valeur d'accomplissement professionnel**).

Une personne mettant en avant la réussite financière, mais ne parvenant pas à obtenir un poste suffisamment rémunérateur, pourra vivre cette situation comme une source d'angoisse vis-à-vis du jugement d'autrui, ressentir un sentiment d'échec, et développer du stress à cet égard. Une personne préférant la valeur d'accomplissement professionnel pourra être moins stressée dans un travail moins rémunérateur, mais la distance avec ses besoins et attentes, en termes de valeurs, pourra être source de stress et de mal-être.

Les valeurs et motivations évoluent tout au long de la vie !

Les élèves en formation professionnalisante de danse affirment souvent le caractère désintéressé de leur pratique au nom de leur engagement :

- « *Je ne le fais pas pour l'argent* »
- « *Je rêve de partir en tournée 8 mois dans l'année* »
- « *Ce n'est pas grave si c'est dur, la danse compte avant tout* »
- « *Faire ce métier, c'est faire des sacrifices* »...

Au cours de la carrière, d'autres valeurs peuvent se développer ou prendre le pas : la stabilité économique et sociale, la vie de famille, le confort... Ces nouvelles valeurs peuvent contrarier un mode de vie voire affecter l'identité.

Rester à l'écoute des évolutions de ses propres valeurs est important pour éviter un écart néfaste entre valeurs et travail. Se réinterroger régulièrement sur ses (nouvelles) valeurs permet de progressivement changer de situation ou transformer les paramètres d'une situation pour qu'elle corresponde à ces valeurs.



Quelques pistes pour (re)déterminer ses valeurs :

- 1 **Se poser ces questions :**
 - Qu'est ce qui est important pour moi ?
 - Quelles sont les choses qui me font réellement plaisir ?
 - Que souhaiterais-je que les gens retiennent de moi ?
 - À qui ou à quel style(s) de vie je m'identifie ?
- 2 **Faire une liste d'environ 10 valeurs et motivations essentielles pour soi**
- 3 **Classer ces 10 éléments par ordre de priorité**
- 4 **Se concentrer sur les 3 premières valeurs. Penser à la situation de stress à travers ces 3 valeurs, et observer ce qui est ressenti.**
- 5 **Déterminer 3 objectifs précis et réalistes à court, moyen et long terme pour agir en suivant ces 3 valeurs.**



+ d'infos : le guide de gestion de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) contient de nombreux exercices pour définir et agir en accord avec ses valeurs.

LA DIMENSION COGNITIVE DU STRESS (4/5) LES PENSÉES AUTOMATIQUES ET LES BIAIS COGNITIFS

Le concept des « pensées automatiques » ou des « biais cognitifs »

Le cerveau traite l'information. En fonction d'une situation donnée, bien que certaines pensées soient adaptées, d'autres le sont moins, voire pas du tout : c'est le principe des **biais cognitifs**. Ces biais cognitifs (erreurs de traitement de l'information) orientent l'interprétation et certaines conclusions sur une situation, pouvant mener à une compréhension erronée et engendrer du stress dans une situation qui aurait pu ne pas en causer.

Quelques biais cognitifs :

- 1 **Le « tout ou rien »** : tomber dans l'excès.
Exemples : « *J'ai été très mauvais durant ce cours, je suis vraiment nullissime* », « *La chorégraphe ne m'a pas choisi pour la prochaine création, cela signifie qu'elle ne veut plus jamais travailler avec moi* »
- 2 **La surgénéralisation** : penser que ce qui nous est arrivé une fois peut s'appliquer en toute circonstance.
Exemple : « *Je n'ai pas obtenu de contrat à la suite d'une audition. Je suis persuadé que je vais toujours rater toutes mes futures auditions.* »
- 3 **L'attention sélective** : ne retenir que certains éléments.
Exemple : « *Le chorégraphe a des griefs envers moi, preuve en est qu'il me fait beaucoup de remarques* », dans une situation où tous les interprètes reçoivent la même quantité de retours sur leur travail.
- 4 **Les conclusions hâtives** : conclusions tirées sans preuve.
Exemples : « *Je vais rester seul toute ma vie !* », « *Elle m'a demandé une amélioration dans mon travail, cela signifie qu'elle me déteste* »
- 5 **La dramatisation** : exagérer les aspects négatifs et oublier ou minimiser les éléments positifs.
Exemples : « *Je n'ai pas été sélectionnée pour cette audition, je ne suis vraiment bonne à rien !* », « *J'ai réussi cette audition mais c'était un coup de chance... Je dois rester vigilant en permanence !* »



Exercices pour éviter les biais cognitifs et les pensées automatiques :

Nommer et analyser les pensées automatiques

1. En ressentant une émotion négative, quelles pensées viennent ? Repérer les dialogues internes, les pensées et croyances qui ont conduit à cette émotion. Les noter sur un papier peut permettre d'en garder une trace.
2. Repérer la pensée négative la plus importante dans cette situation. Interroger cette pensée, repérer les distorsions et les biais en la mettant à l'épreuve : quelles sont les preuves que cette pensée est juste ? Qu'aurait pensé, ou aurait dit, telle personne de confiance, dans cette même situation ? Est-il possible de repérer un biais parmi ceux recensés dans la liste ?



+ d'infos : le concept des « pensées automatiques » a été mis au point par Aaron Beck, l'un des fondateurs de la thérapie cognitivo-comportementale

LA DIMENSION COGNITIVE DU STRESS (5/5) LES ÉMOTIONS

La place des émotions

Les expériences acquièrent une valeur par le jugement. Il est possible de considérer les pensées pour ce qu'elles sont : une activité mentale, qui peut parfois être déconnectée de l'expérience. Il est possible d'apprendre à se distancier, notamment par des méthodes consistant à observer et à interroger ces pensées. L'interprétation émotionnelle d'une situation peut parfois être au cœur même du problème : une attention excessive à son « ressenti » peut provoquer un déséquilibre dans la relation avec la pensée logique et l'action.

Faire un pas de côté est un moyen simple pour diminuer le ressenti

émotionnel négatif : cette distanciation ne revient pas à minimiser une situation qui serait grave, mais à trouver l'énergie pour agir sur elle de manière constructive. Plusieurs travaux en psychologie positive (branche de la psychologie étudiant les facteurs explicatifs du bien-être et du bonheur) ont montré que l'optimisme n'est pas un trait de personnalité immuable mais bien une capacité que l'on peut développer. **L'optimisme est un facteur protecteur contre le stress et permet de diminuer les émotions négatives.**

Définitions

La thérapie ACT (acceptance and commitment therapy)

Inspirée par le stoïcisme et issue des thérapies cognitivo-comportementales, l'ACT thérapie prône la distinction entre l'expérience mentale et l'expérience sensorielle. Avec l'aide du praticien, le plus souvent un psychologue formé à cette technique, la personne apprend progressivement à s'auto-observer et à prendre de la distance vis-à-vis de ses pensées et des événements de la vie.

Le stoïcisme

Fondé par Zénon de Kition et incarné dans l'imaginaire populaire par l'empereur Marc Aurèle, ce courant de philosophie a fortement influencé la psychologie et plusieurs courants thérapeutiques. Parmi ses axes fondamentaux, on peut citer la contemplation de soi et l'acceptation du destin. Cette philosophie offre une part importante à la distanciation des événements qui surviennent et à leur acceptation.

Exemple :

1. J'ai raté une audition. Je n'ai pas obtenu le contrat.
2. Je pense être nul. Ces pensées m'attristent, je m'interroge sur mon choix de carrière.
3. Cela affecte mon envie de chercher des cours, workshops et auditions.
4. Nous étions nombreux, pour une seule place, avec une attente singulière pour le rôle. J'ai été retenu longtemps dans les sélections, ce qui témoigne de mes compétences, même si je n'étais pas forcément la bonne personne pour ce rôle précis.
5. D'autres très bons interprètes n'ont pas eu le contrat. J'ai déjà réussi d'autres auditions, ce qui atteste de mon adéquation avec ce qui est recherché dans le milieu professionnel. Je garde à l'esprit que le milieu chorégraphique est compétitif et il est inévitable de rater quelques auditions.
6. J'ai vécu une expérience très constructive pour la suite de mon parcours !



Exercice :

1. Penser à un événement déplaisant vécu et décrire cet incident objectivement et factuellement.
2. Prendre conscience d'un éventuel discours interne pessimiste vis-à-vis de cet événement.
3. Prendre conscience des conséquences de ce discours sur le moral, l'estime de soi et la motivation.
4. Si les conséquences de cet événement sont négatives, évaluer la réelle gravité de la situation.
5. Construire d'autres interprétations possibles de l'événement, et construire une interprétation plus complète et moins angoissante.
6. Prendre de la distance avec les pensées négatives de l'histoire originale.

LA DIMENSION PHYSIOLOGIQUE DU STRESS (1/4)

Les modifications physiologiques liées au stress

Les modifications physiologiques provoquées par le stress, même de faible intensité, comme l'augmentation du rythme cardiaque et respiratoire ou la sudation, peuvent être dérangerantes. Dans les cas les plus intenses, il est possible de ressentir de manière extrêmement puissante ces effets, qui peuvent aller jusqu'à « l'attaque de panique ».

L'attaque de panique

Les modifications physiologiques liées au stress peuvent être si intenses qu'elles conduisent à une attaque de panique : l'individu ressent une suffocation, un emballement cardiaque, des nausées, une impression que l'environnement se déforme, voire la sensation qu'il va mourir. **La crise de panique ne doit pas être considérée à la légère et nécessite la prise en charge par un spécialiste.**

Des outils pour la gestion du stress au quotidien

Dans les situations de stress aiguës, des techniques physiologiques peuvent être mises en œuvre pour apaiser les symptômes physiques :

- Les techniques somatiques
- La cohérence cardiaque
- L'ancrage dans le moment présent
- La méditation de pleine conscience

Ces techniques sont utiles dans une démarche de prévention, et non de soin : elles ne doivent jamais remplacer un suivi, une prise en charge et/ou un traitement médicaux.

Définitions

Techniques somatiques

Les pratiques somatiques sont un ensemble de pratiques corporelles (parfois aussi nommées psychocorporelles) qui se distinguent des approches dominantes du corps. Parfois nommées d'après le nom de leur fondateur (méthodes Alexander, Feldenkrais, Danis Bois...) ou par un titre descriptif (eutonnie - pour harmonie du tonus - Body-Mind Centering, Gymnastique Holistique, Idéokinésis...), elles sont souvent investies d'un projet critique sur la reproduction des esthétiques et des cadres formels communs.

De nombreuses techniques somatiques existent. Aucune technique n'est meilleure qu'une autre, et chacun pourra en trouver une adaptée à ses affinités personnelles et à l'objectif poursuivi.

En voici quelques exemples :

Méthode Feldenkrais

Fondée sur la prise de conscience par le mouvement et l'intégration fonctionnelle, la méthode Feldenkrais, en plus de permettre une meilleure conscience de sa motricité, peut également répondre à un besoin d'ancrage dans son corps et dans le moment présent.

+ d'infos : <https://www.feldenkrais-france.org/>

Yoga

Discipline et philosophie visant à harmoniser le corps et l'esprit par différentes techniques. Plusieurs écoles coexistent (Hatha, Ashtanga, Yin...), chacune ayant ses caractéristiques propres.

Relaxation musculaire de Jacobson

Cette technique consiste à alterner des phases de contraction et de relaxation de différentes parties du corps pour atteindre un état de relaxation.

LA DIMENSION PHYSIOLOGIQUE DU STRESS (2/4) LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Le **contrôle de la respiration** permet une diminution de l'expression physiologique du stress. La focalisation mentale sur la respiration permet également d'éviter la rumination à propos de la source de stress, et donc l'apaisement psychique.

Plusieurs écoles, prônant des modèles divergents en termes de longueur d'inspiration, d'expiration et de retenue du souffle, existent.

La **cohérence cardiaque** s'intéresse à la variabilité du rythme cardiaque, considérée comme l'une des expressions physiologiques des sentiments et des émotions. La technique de la cohérence cardiaque considère la respiration comme un marqueur puissant de l'activité du système nerveux autonome et de son équilibre. Elle considère qu'en raison de l'interaction entre le cœur et le cerveau l'état émotionnel influence les battements cardiaques. Grâce à des techniques simples, il s'agit d'apprendre à agir sur le rythme cardiaque pour apaiser ses émotions, mieux gérer son stress et prendre de meilleures décisions.

Elle peut être pratiquée de manière autonome, ou avec un professionnel spécialisé : celui-ci utilisera alors un capteur de pouls et un logiciel pour permettre une visualisation de la mise en cohérence.

De nombreux autres techniques respiratoires existent, issues des pratiques de la méditation, du yoga...



Exercice fondamental de respiration :

- 1 Inspirer profondément par le nez pendant 5 secondes
- 2 Souffler profondément par la bouche pendant 5 secondes
- 3 Recommencer 18 à 30 fois

Cet exercice peut être pratiqué dans une situation de stress ou de façon régulière pour favoriser un état d'apaisement au cours de la journée. En comptant 30 répétitions, l'exercice ne prend que 5 minutes !



Dans la pratique de la cohérence cardiaque, il est d'usage d'essayer de se rapprocher au plus près des 5 minutes en termes de durée. Si des difficultés sont éprouvées pour atteindre cette durée, il est possible de :

- S'aider d'un chronomètre afin de mesurer le temps et de s'adapter au fur et à mesure des séances
- Dessiner des vagues sur une feuille au fur et à mesure des répétitions pour suivre combien de cycles ont été effectués.

L'objectif est d'atteindre 5 minutes de pratique sans avoir à utiliser le chronomètre, en maintenant une respiration la plus régulière possible.

LA DIMENSION PHYSIOLOGIQUE DU STRESS (3/4) L'ANCRAGE DANS LE MOMENT PRÉSENT

La technique de l'ancrage

L'ancrage dans le moment présent consiste à :

- se recentrer sur le moment présent,
- se concentrer sur l'expérience vécue, pour se distancier des pensées stressantes.

L'ancrage peut être pratiqué lors de nombreuses activités quotidiennes (lors d'un repas, à la pause, lorsque l'on boit un café ou un thé...).

Il s'agit **d'exploiter les 5 sens** en observant l'environnement.

L'attention

Les effets sur le stress des exercices d'ancrage peuvent être expliqués aisément d'un point de vue psychologique : l'attention étant une ressource limitée, en se forçant à se concentrer sur différents stimuli à travers ses 5 sens on ne dispose plus de suffisamment d'attention pour se focaliser sur le stress et/ou pour réfléchir. Il s'agit en somme d'une technique de distraction.



Exercice au petit déjeuner avant une journée de travail.

- Prêter attention à ses différents gestes, à la façon de préparer les éléments du repas, en étant attentif à l'ordre des actions effectuées, au toucher des ustensiles et des ingrédients.
- Une fois à table, noter le goût des différents aliments, leurs textures, leur odeur.
- Observer autour de soi, les couleurs, les formes des éléments, des spécificités survenues dans un environnement habituel : un rayon de soleil, un courant d'air sur la peau, écouter les sons environnants, lointains et proches, etc.

Cet exercice peut également, avec un peu d'expérience, être réalisé avant ou pendant une audition ou un spectacle, en se concentrant sur les sensations corporelles et sur la chorégraphie, pour dévier l'attention d'éléments sources de stress.

LA DIMENSION PHYSIOLOGIQUE DU STRESS (4/4) LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

La **méditation de pleine conscience** (*mindfulness* en anglais) est dérivée des pratiques méditatives. Elle consiste à s'entraîner à « voir les choses telles qu'elles sont », à se reconnecter avec « l'ici et maintenant ». L'objectif n'est pas de se détendre mais d'observer et d'accueillir les sensations corporelles, les pensées et les émotions. Il s'agit de développer une « attention juste », une « présence attentive ». Elle constitue un outil thérapeutique utilisée dans différents types de psychothérapies, notamment dans le cadre d'addictions ou de rechute dépressive, mais surtout dans le cadre de thérapie de « réduction du stress basée sur la pleine conscience » (*MBSR : mindfulness-based stress reduction therapy*).

Favoriser le repos

Dans un contexte de sur-sollicitation, liée notamment au développement d'une économie de l'attention (réseaux sociaux, etc.) et à des stimulations nombreuses (mails, notifications, appels, pensées parasites que l'on cherche à chasser), le temps est rarement pris pour observer et prêter réellement attention au monde. La méditation de pleine conscience permet de développer une sensibilité accrue aux ressentis et à la perception. Ce type de méditation peut être utilisé en complément d'autres types de méditation.



1^{er} exercice d'initiation

Porter son attention sur des objets ou des événements dans l'environnement pendant 1 ou 2 minutes. Tenter de les décrire le plus précisément possible (forme, couleur, taille, texture) permet de commencer à pratiquer la pleine conscience.

Exercice de méditation

- 1 S'installer dans une position confortable
- 2 Mettre un minuteur pour encadrer le temps de pratique souhaité, l'idéal étant entre 20 et 40 min pour une séance.
- 3 Porter son attention pendant plusieurs minutes sur les sensations de la respiration. Si une pensée surgit, l'observer sans porter de jugement. L'analyser et déterminer s'il s'agit d'un discours intérieur négatif, d'une réflexion, d'une digression. Constaté simplement, puis accompagner l'attention sur le souffle. Si une émotion se présente, l'observer et déterminer sa nature, puis ramener à nouveau l'attention sur le souffle.
- 4 Porter ensuite l'attention sur les sensations physiques. Scanner le corps de la tête aux pieds, observer s'il y a des zones de tensions, et accueillir ces sensations.
- 5 Après ces différentes étapes, mettre fin progressivement à la méditation.



Les exercices de méditation de pleine conscience peuvent se pratiquer au quotidien, les yeux ouverts. Il est possible de les appliquer aux pensées et aux émotions une fois les fondamentaux maîtrisés et avec de l'entraînement.

LA DIMENSION COMPORTEMENTALE DU STRESS (1/4)

La **dimension comportementale** offre des outils pour faire face aux sources de stress, en termes de transformations des comportements, pour :

- Définir des objectifs face à un évènement stressant (**méthode SMART**)
- Organiser son planning et gérer son temps (**méthodes d'organisation du travail**)
- Réduire l'exposition aux stressseurs environnementaux (**le rythme de vie**)

LA DIMENSION COMPORTEMENTALE DU STRESS (2/4) LA MÉTHODE SMART

Une méthode pour transformer sa pratique

Cette méthode, élaborée par George T. Doran en 1981, propose un cadre de gestion des différents types de problèmes ou situations de stress. La méthode SMART permet notamment de définir des objectifs clairs afin de réduire la part de stress liée à l'incertitude ou à la procrastination quant à un projet par exemple.

L'acronyme « SMART » fait référence à 5 angles sous lesquels observer une situation et en fonction desquels agir :

S : spécifique, simple, précis

M : mesurable

A : accessible, réaliste, confortable

R : reproductible, la rendre automatique

T : temporellement défini, un objectif sans échéance est un rêve.

Exemple 1

Situation récurrente de stress liée à l'habitude d'attendre la dernière minute pour candidater aux auditions

S : Envoyer les candidatures suffisamment en avance pour ne pas ressentir de stress, en fixant deux créneaux d'1h chaque semaine pour traiter ces questions.

M : Faire une évaluation du stress ressenti (de 0 à 10 par exemple) lié aux candidatures de dernière minute après instauration de la nouvelle habitude à chaque fin de semaine. Cette évaluation permet d'évaluer l'efficacité de cette organisation pour envoyer les candidatures à temps et diminuer le stress lié aux échéances temporelles.

A : Si l'emploi du temps est chargé, n'allouer qu'1h par semaine, ou se fixer un objectif de 3 ou 4 envois de candidatures par semaine.

R : Ce modèle est reproductible et modifiable en cas de problème (augmenter ou diminuer le nombre d'heures en fonction de ses autres impératifs).

T : Fixer une limite d'1 mois pour faire le point et analyser si instaurer ce créneau spécifique a aidé ou non à diminuer le nombre d'envois de dernière minute et le stress perçu.

Exemple 2

Situation de stress liée à la réalisation de vidéos pour candidater à des auditions

S : Organiser un temps chaque semaine (1h30 ou 2h) dédié à la réalisation d'improvisations ou de chorégraphies pour les auditions.

M : Regarder le nombre de vidéos réalisées en fin de semaine/mois. Les comparer avec les vidéos réalisées avant afin d'évaluer le changement et l'acquisition éventuelle de nouvelles compétences et qualités de mouvement.

A : Définir une temporalité tenable sur le long terme. Un objectif trop ambitieux (improviser 1h par jour) sera vite abandonné.

R : Ce modèle est reproductible et modifiable en cas de problème (augmenter ou diminuer le nombre d'heures en fonction des autres impératifs).

T : Fixer une limite de 2 mois pour faire le point la pertinence de maintenir cette habitude.

LA DIMENSION COMPORTEMENTALE DU STRESS (3/4)

LES MÉTHODES D'ORGANISATION



La gestion des échéances et la procrastination sont des sources récurrentes et communes de stress. Plusieurs techniques d'organisation peuvent permettre de gérer plus efficacement le temps. En voici quelques-unes :

La méthode des 5 minutes

Initier une tâche est parfois le plus complexe. Cette technique consiste à se convaincre de s'y atteler « seulement pour 5 minutes ». Cette installation à la tâche suffit parfois à contrecarrer l'évitement. Des techniques complémentaires peuvent être utilisées pour maintenir le travail au-delà des 5 minutes.

La méthode Pomodoro

Créée par Francesco Cirillo dans les années 80, cette méthode consiste à respecter des périodes de travail de 25 min chronométrées (nommées *pomodoro*) entrecoupées de pause de 5 min. Tous les 4 *pomodori*, une pause plus longue de 20-25 min entrecoupe les périodes. Cette méthode permet de définir des objectifs temporels et de mesurer en fin de journée le temps alloué à chaque tâche.

Les aides mémoires

Noter les tâches à effectuer ou enregistrer des rappels sur le téléphone permet de minimiser les oublis. Programmer le rappel à un moment dédié favorise l'accomplissement de la tâche et évite de saturer la mémoire.

Tenir un agenda

Un agenda détaillé permet d'apprécier avec une plus grande précision les moments qu'il est possible d'allouer à différentes tâches. Il est conseillé d'y inscrire les événements importants tels que les périodes de résidence, de création, de spectacle ainsi que les voyages. Tout événement professionnel et personnel devrait trouver sa place dans un même agenda afin d'assurer une vision globale. Il est également conseillé d'y ajouter les activités routinières (faire les courses, les *trainings*) qui sont chronophages et souvent peu prises en compte.

Les options (de rendez-vous, de contrat...) peuvent être annotées d'un « ? » qui sera retiré une fois confirmées.

Un agenda bien tenu permet de limiter les oublis et d'apprécier facilement les conflits de dates.

Bien procrastiner

Identifier les moments de la journée auxquels on est le plus efficace permet de les prioriser pour l'accomplissement des tâches les plus complexes. Ces tâches peuvent être associées à une activité plaisante à réaliser durant la tâche (déguster une boisson ou une collation appréciée) ou après (voir des amis, etc.), afin de renforcer la motivation.

Différer les distracteurs de 10min

Il est fréquent d'être interrompu lors de la réalisation d'une tâche par des informations plus ou moins importantes. Ces dernières peuvent venir d'une notification sur le téléphone (mail, appel manqué...), d'un collègue ou de soi-même (souvenir d'une autre tâche à réaliser...). Lorsqu'une telle information survient, il est conseillé de la noter sur une feuille de papier sans y accorder plus d'importance. À l'issue de 10 minutes, lire ce papier et définir s'il faut prioriser ces nouvelles informations ou la tâche en cours.

En plus de favoriser la concentration sur une seule tâche et d'éviter de se perdre dans de nombreuses tâches en parallèle, cette technique permet d'éviter les oublis.



La phase d'endormissement est un moment propice aux ruminations mentales durant lequel de nombreuses tâches inachevées peuvent revenir à l'esprit. Garder un carnet et un crayon proche de son lit pour noter ces pensées parasites peut s'avérer utile pour ne pas les oublier et s'endormir l'esprit tranquille.

LA DIMENSION COMPORTEMENTALE DU STRESS (4/4) LE RYTHME DE VIE

Un rythme régulier

Un rythme de vie régulier permet d'éviter de nombreuses sources de stress physiques et psychologiques. L'établissement d'une routine matinale et vespérale permettent d'élaborer un cadre et d'agir sur différents stressors. Par exemple, une heure de coucher fixe permet une meilleure qualité de sommeil, ranger ses affaires toujours à la même place permet d'éviter un stress...

Activer le pilote automatique

L'automatisation de routines permet de se libérer d'une charge mentale. À l'instar de la conduite automobile, avec la pratique, les routines s'automatisent et demandent moins d'énergie et d'attention.

Les routines peuvent prendre la forme de séquences quotidiennes (matin et soir) ou ponctuelles (ordre de nettoyage de son domicile, routine de consultation d'audition, routine d'étirements...).



Exercice : créer ses routines

Afin de créer des routines matinales et vespérales :

- **Réaliser un plan des actions à accomplir**

Pour le matin, il peut s'agir de : préparer son sac pour la journée, manger, se brosser les dents...

- **Organiser ensuite ces actions dans un ordre logique**

Si l'on a des difficultés au réveil, essayer de reporter certaines actions sur sa routine du soir (par exemple, préparer son sac).

Il faut prendre le temps d'évaluer ses routines et de les adapter en fonction des besoins repérés.



Un rythme de vie sain est un facteur protecteur contre l'émergence et les rechutes de nombreux troubles psychologiques (dépression, anxiété...) mais également psychiatriques (troubles bipolaires...).



[Le Guide danse et santé du CN D](#) offre un panorama de conseils permettant d'adopter un mode de vie cohérent avec la pratique chorégraphique.

BIBLIOGRAPHIE ET RESSOURCES UTILES

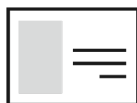
- Cagle, J. A., Overcash, K. B., Rowe, D. P., & Needle, A. R. (2017). Trait anxiety as a risk factor for musculoskeletal injury in athletes: a critically appraised topic. *Int J Athl Ther Train*, 22(3), 26-31.
- Grebot, Élisabeth. « Introduction », Les pathologies au travail. Stress, burnout, workaholisme et harcèlement. Approche intégrative, sous la direction de Grebot Élisabeth. Dunod, 2019, pp. 9-12.
- Grove, J. R., Main, L. C., & Sharp, L. (2013). Stressors, recovery processes, and manifestations of training distress in dance. *Journal of Dance Medicine & Science*, 17(2), 70-78.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer publishing company.
- Lepore, S. J., & Evans, G. W. (1996). Coping with multiple stressors in the environment.
- McGowan, P. O., Sasaki, A., D'alessio, A. C., Dymov, S., Labonté, B., Szyf, M., ... & Meaney, M. J. (2009). Epigenetic regulation of the glucocorticoid receptor in human brain associates with childhood abuse. *Nature neuroscience*, 12(3), 342-348.
- Oberlander, T. F., Weinberg, J., Papsdorf, M., Grunau, R., Misri, S., & Devlin, A. M. (2008). Prenatal exposure to maternal depression, neonatal methylation of human glucocorticoid receptor gene (NR3C1) and infant cortisol stress responses. *Epigenetics*, 3(2), 97-106.
- ORGANISATION INTERNATIONALE DU TRAVAIL (2016). Stress au travail, un défi collectif, Journée mondiale de la sécurité et de la santé au travail, 28 avril 2016.
- Smith, R. E., Ptacek, J. T., & Patterson, E. (2000). Moderator effects of cognitive and somatic trait anxiety on the relation between life stress and physical injuries.
- Stora, J. (2010). Stress et vie professionnelle, le « mal du siècle ». Dans : Jean-Benjamin Stora éd., Le stress (pp. 37-59). Paris cedex 14: Presses Universitaires de France.
- Stress. (2022). Organisation mondiale de la santé. Consulté le 10 décembre 2023, à l'adresse <https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Weaver, I. C., Cervoni, N., Champagne, F. A., D'Alessio, A. C., Sharma, S., Seckl, J. R., ... & Meaney, M. J. (2004). Epigenetic programming by maternal behavior. *Nature neuroscience*, 7(8), 847-854.
- World Health Organization (2021). International statistical classification of diseases and related health problems (11th ed.). <https://icd.who.int/>
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation.

LIENS ET DOCUMENTS UTILES



Idir Chatar :

Formé en Belgique (Athénée Royale de Fragnée et académie Grétry à Liège), Idir Chatar a poursuivi ses études au Pôle national supérieur de danse (PNSD) à l'ENDM (École nationale de danse de Marseille), puis à l'ESDC (École supérieure de danse de Cannes) où il obtient son DNSPD (Diplôme national supérieur professionnel de danseur). Il intègre le Ballet Preljocaj Junior en 2016. Depuis 2018, il travaille en tant qu'interprète pour plusieurs compagnies. En parallèle, il obtient une Licence en Arts du spectacle et nouvelles technologies, ainsi qu'une Licence en Psychologie et un Master en Neuropsychologie. Il est aujourd'hui doctorant, et son travail de recherche porte sur les « déterminants psychologiques et moteurs du risque de blessure chez les danseurs ».



FICHES PRATIQUES
DU CND

Téléchargeables sur cnd.fr :

- [Guide Danse et santé](#)
- [Prévenir le stress au travail dans les compagnies de danse](#)
- [L'enfant et l'adolescent danseur](#)
- [Accompagner le public adolescent en danse](#)



- Prévention des risques psycho-sociaux au travail : [articles L 4121-1 à 5 du code du travail](#)
- Penhoat, G. (2016). [La Boîte à outils de la Gestion du Stress](#). Dunod.

Pour toute question concernant cette fiche : ressources@cnd.fr