

A hand is shown holding a blue butterfly with white spots. The background is a soft-focus green with some leaves visible at the top. An orange circular text bubble is in the top left, and a light orange circular text bubble is at the bottom center containing three speech bubble icons (question mark, checkmark, exclamation mark) and French text.

Control  
the moment,  
don't let stress  
control you!

? ✓ !  
Mieux gérer  
le stress avec  
une MICI

## Mon centre MICI

Gastro-entérologue :

Secrétariat de gastro-entérologie :

Infirmier/infirmière MICI :

Psychiatre/ Psychologue :



**Le cerveau et les intestins sont en constante interaction.** Vivre avec une maladie inflammatoire chronique de l'intestin (MICI) représente un véritable défi et peut être source de stress. Celui-ci peut avoir des effets négatifs sur votre santé et sur l'évolution de la maladie, créant parfois un cercle vicieux.

Dans cette brochure, nous expliquons ce qu'est le stress, son rôle dans les MICI et la relation entre les deux. Nous vous proposons également des conseils pour mieux le gérer et éviter qu'il n'influence négativement votre bien-être et votre fonctionnement au quotidien.

## Table des matières

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>1. Qu'est-ce que le stress ?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>4-5</b>   |
| <b>2. Le stress et les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>6-7</b>   |
| <b>3. Le stress n'affecte pas seulement les intestins</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>8</b>     |
| <b>4. La prise en charge du stress comme élément standard des soins de MICI</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>9-10</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Une approche holistique comme norme de soins</li><li>• Une collaboration interdisciplinaire structurée</li><li>• Un accès facilité à l'orientation vers un professionnel de la santé mentale</li></ul>                                                                                                                                                                                       |              |
| <b>5. Le soutien psychologique dans les MICI</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>11-12</b> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) :</li><li>• La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)</li><li>• Techniques de gestion du stress et de relaxation</li><li>• Travail de deuil</li><li>• Contact avec d'autres personnes dans la même situation</li></ul>                                                                                                                     |              |
| <b>6. Stratégies pour réduire le stress</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>13-16</b> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• L'activité physique et le sport</li><li>• La pleine conscience (Mindfulness)</li><li>• Autres thérapies</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |
| <b>7. Conseils pratiques pour le quotidien</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>17-23</b> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Apprenez à reconnaître le stress.</li><li>• Les micro-pauses : de petits moments de repos qui font toute la différence</li><li>• Techniques de relaxation</li><li>• L'importance d'un bon sommeil</li><li>• Soutien social : vous n'êtes pas seul</li><li>• Parler de votre stress avec votre équipe soignante</li><li>• Quand est-il utile de demander de l'aide supplémentaire ?</li></ul> |              |
| <b>8. Notes</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>24</b>    |
| <b>9. Références</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>26</b>    |
| <b>ASBL Chron-RCUH</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>27</b>    |



## 1. Qu'est-ce que le stress ?

### Stress en tant que réaction normale

*Selon l'OMS, il s'agit d'une réaction normale et naturelle de l'organisme face à des exigences ou à des défis. En résumé, le stress n'est pas une maladie en soi, mais un mécanisme d'adaptation qui aide les individus à faire face à certaines situations.*

### Stress sain versus stress malsain

À court terme, le stress n'a pas de conséquences néfastes. Un peu de stress peut même être bénéfique pour la santé. Il vous rend plus alerte et aiguise vos sens, ce qui vous permet d'être plus performant ou de mieux vous défendre dans des situations menaçantes. En revanche, une période de stress prolongée et ininterrompue épuise votre corps et votre esprit, ce qui peut entraîner l'apparition de symptômes de maladie.

Lorsque plusieurs situations stressantes se succèdent et que les périodes de récupération sont trop courtes, le stress peut provoquer toutes sortes de troubles.

« Le stress est l'état qui survient lorsqu'une personne perçoit les exigences physiques ou mentales de son environnement comme dépassant ses capacités à y faire face »

OMS, 2023

## Stress aigu et stress chronique

**Le stress aigu** est une **réaction brève et temporaire** de l'organisme face à un événement ou une situation spécifique, comme un examen ou une présentation importante. Il vous permet d'être alerte et concentré, et vous aide à agir rapidement. Il disparaît généralement dès que la situation est terminée.

**Le stress chronique**, en revanche, est un **stress de longue durée** qui peut durer des semaines, des mois, voire des années. Il est souvent causé par des problèmes persistants, comme un travail stressant, des difficultés relationnelles ou des soucis financiers. Le corps reste constamment en état d'alerte, ce qui peut entraîner de la fatigue, des problèmes de santé et un épuisement mental. La différence entre ces deux types de stress réside donc principalement dans leur durée, leur cause et leurs effets : le stress aigu est temporaire et souvent utile, tandis que le stress chronique est prolongé et néfaste. Si le stress aigu est adaptatif, le stress chronique est un signal d'alarme qui nécessite une intervention.

| Stress aigu              |                                  | Stress chronique                |  |
|--------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--|
| <i>Durée</i>             | Courte, temporaire               | ↔                               |  |
| <i>Cause</i>             | Événement précis                 |                                 |  |
| <i>Réaction du corps</i> | Réponse brève «combat-ou-fuite»  |                                 |  |
| <i>Conséquences</i>      | Souvent motivantes, transitoires |                                 |  |
|                          |                                  | Longue, plusieurs mois/années   |  |
|                          |                                  | Problème continu                |  |
|                          |                                  | Alerte prolongée, épuisement    |  |
|                          |                                  | Problèmes de santé à long terme |  |

## Le stress et le bien-être psychologique dans le cadre des MICI

Vivre avec une MICI peut parfois être source de stress ou d'inquiétude. C'est normal, mais il arrive que le stress ou la souffrance psychologique s'aggravent. Les troubles tels que la dépression ou les troubles anxieux ne sont pas abordés dans cette brochure et nécessitent l'aide d'un médecin généraliste ou d'un psychiatre.



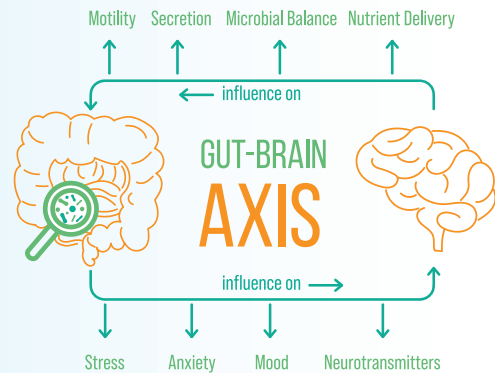
## 2. Le stress et les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI)

Le stress a une influence importante sur les MICI, mais il ne provoque pas la maladie en soi. En effet, les MICI sont le résultat d'une combinaison de facteurs, tels que la prédisposition génétique, un système immunitaire dérégulé, des facteurs environnementaux et des modifications de la flore intestinale. Le stress ne peut pas déclencher la maladie, mais il peut influencer les symptômes et la façon dont elle est vécue.

**Le stress  
n'est pas une  
cause des  
MICI !**

### Comment le stress affecte-t-il les intestins ?

Lorsque vous êtes stressé, votre corps produit des hormones de stress, comme le cortisol et l'adrénaline. Celles-ci peuvent perturber le fonctionnement de vos intestins. Vous pouvez alors présenter des douleurs abdominales, des crampes, de la diarrhée ou une envie pressante d'aller aux toilettes. Si le stress persiste, il peut également affaiblir votre système immunitaire. Chez les personnes atteintes de MICI, cela peut se traduire par des poussées inflammatoires plus fréquentes ou plus longues que la normale.



### L'axe cerveau-intestin, ou « deuxième cerveau »

**Vos intestins et votre cerveau sont en communication permanente via l'axe cerveau-intestin.**

Cette communication s'effectue par le biais des nerfs (notamment le nerf vague), des hormones et du système immunitaire.

- ✓ Du cerveau vers les intestins : les émotions ou le stress peuvent provoquer des troubles abdominaux.
- ✓ Des intestins vers le cerveau : les signaux provenant des intestins peuvent influencer votre humeur, votre comportement et votre santé mentale.

Le stress peut perturber cette communication. Il peut modifier la composition de la flore intestinale et accentuer la sensation de douleur, même si l'inflammation intestinale ne s'aggrave pas. Parallèlement, le stress peut provoquer de la fatigue, de l'insomnie, de l'anxiété ou de la morosité. Il s'ensuit souvent un cercle vicieux : le stress aggrave les symptômes, qui à leur tour génèrent davantage de stress.



**Dans le cas des MICI, il est donc important de traiter l'inflammation, mais aussi de réduire le stress et de préserver une flore intestinale saine.**





### 3. Le stress n'affecte pas seulement les intestins

#### Les plaintes physiques



Les personnes atteintes de MICI peuvent être confrontées à divers **symptômes physiques**, tels que des douleurs abdominales, de la diarrhée et une fatigue persistante, qui limitent leur fonctionnement quotidien. Même pendant les périodes de rémission, ces symptômes peuvent persister, notamment en raison des traitements médicamenteux et/ou de complications.

#### Le bien-être psychique et émotionnel



Outre ses conséquences physiques, la MICI a souvent un impact sur le **bien-être psychique et émotionnel**. Le stress, l'anxiété et la dépression sont fréquents en raison de la nature chronique et imprévisible de la maladie. Tout cela peut entraîner une diminution de la qualité de vie, avec des répercussions sur l'énergie, le sommeil, l'image de soi et la capacité à accomplir les activités quotidiennes. Du côté des relations, on peut aussi remarquer une baisse de l'intimité, de la honte, des problèmes sexuels, etc.

#### La vie sociale



De plus, les MICI peuvent avoir un impact sur la **vie sociale**, les relations et la participation à la vie professionnelle ou aux études. La crainte des symptômes, la honte ou l'incompréhension peuvent inciter les personnes concernées à éviter les activités sociales, tandis que la fatigue et l'incertitude influencent les choix professionnels et scolaires. Vivre avec une MICI exige une adaptation constante et de la résilience. De bonnes stratégies d'adaptation, une bonne autogestion et le soutien de l'entourage peuvent aider à en atténuer l'impact. Si les MICI peuvent influencer l'image de soi et les perspectives d'avenir, certaines personnes constatent également qu'elles conduisent à une meilleure connaissance de soi, à une plus grande résilience et à un épanouissement personnel.

### 4. La prise en charge du stress comme élément standard des soins de MICI.

La prise en charge du stress et de la détresse psychologique doit être considérée comme une composante essentielle et standardisée du parcours de soins des patients atteints de MICI, et non comme une intervention facultative ou complémentaire. Les données actuelles et les recommandations internationales soulignent en effet l'importance d'une approche globale intégrant les dimensions biologiques, psychologiques et sociales de la maladie.

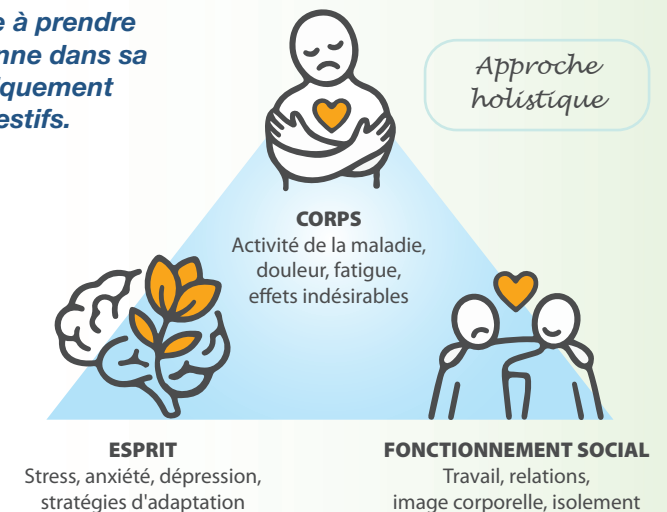
#### Une approche holistique comme norme de soins

Les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin sont des affections chroniques qui ont un impact émotionnel, cognitif et social important. Le stress, l'anxiété et les symptômes dépressifs sont fréquents, influencent l'évolution de la maladie, l'observance thérapeutique et la qualité de vie.

Une prise en charge efficace doit donc reposer sur **une approche holistique** tenant compte :

- ✓ **Du corps** (activité de la maladie, douleur, fatigue, effets indésirables) ;
- ✓ **De l'esprit** (stress, anxiété, dépression, stratégies d'adaptation) ;
- ✓ **Du fonctionnement social** (travail, relations, image corporelle, isolement).

**Cette approche vise à prendre en compte la personne dans sa globalité, et pas uniquement ses symptômes digestifs.**



## Une collaboration interdisciplinaire structurée

La prise en charge des MICI requiert une organisation interdisciplinaire, basée sur une étroite collaboration entre des professionnels de santé aux compétences complémentaires. Le gastro-entérologue est notamment chargé d'évaluer et de suivre l'activité inflammatoire, ainsi que d'adapter les traitements spécifiques. Le médecin généraliste joue un rôle central dans la coordination globale des soins, la détection des signes de souffrance psychique et le maintien du contact avec le patient dans son environnement de vie.

L'infirmier spécialisé joue un rôle essentiel dans l'éducation thérapeutique, l'accompagnement quotidien du patient et l'identification précoce des difficultés psychologiques ou sociales. Le psychologue, et le psychiatre si nécessaire, sont chargés d'évaluer le stress, l'anxiété, les symptômes dépressifs et les troubles d'adaptation, et de mettre en place des interventions psychothérapeutiques adaptées.

***Cette collaboration permet d'avoir une vision intégrée de la personne, de favoriser la continuité des soins et de prendre de concert des décisions thérapeutiques axées sur les besoins globaux du patient, et non uniquement sur l'activité biologique de la maladie.***



## Un accès facilité à l'orientation vers un professionnel de la santé mentale

L'orientation vers un professionnel de santé adapté doit pouvoir se faire facilement, sans attendre l'apparition de troubles graves. Le stress et la détresse psychologique doivent être dépistés de manière systématique et précoce, dès le diagnostic et tout au long du parcours de soins.

***L'accompagnement psychologique ne doit donc pas être considéré comme un « supplément », mais comme une norme de soins, au même niveau que le suivi médical.***

## 5. Le soutien psychologique dans les MICI

Le soutien psychologique peut aider à mieux faire face aux défis liés à la vie avec une maladie chronique, souvent imprévisible. Voici quelques-unes des approches couramment utilisées :

### *La thérapie cognitivo-comportementale (TCC)*

TCC peut vous aider à :

- ✓ Gérer la peur des symptômes ou des poussées ;
- ✓ Gérer les pensées négatives ou moroses (p. e. : « ça ne s'améliorera jamais »).
- ✓ Apprendre à mieux gérer la douleur et la fatigue.

### *La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)*

ACT vise à :

- ✓ Apprendre à vivre avec une MICI plutôt que de lutter constamment contre elle.
- ✓ Gérer l'incertitude et l'imprévisibilité ;
- ✓ Continuer à orienter votre vie vers ce qui est important et précieux pour vous.

### *Techniques de gestion du stress et de relaxation*

Ces techniques permettent de réduire la tension physique et mentale, et d'améliorer le bien-être émotionnel. Voici quelques exemples :

- ✓ La pleine conscience ;
- ✓ Les exercices de respiration ;
- ✓ La thérapie centrée sur le corps.

## Travail de deuil

Un psychologue ou un accompagnateur spécialisé dans le deuil peut vous aider à surmonter cette épreuve.

- ✓ à un changement d'identité ;
- ✓ à la perte de l'idée d'un « moi en bonne santé ».



## Contact avec d'autres personnes dans la même situation

Beaucoup de personnes trouvent du réconfort en contactant d'autres personnes dans la même situation.

- ✓ le contact avec d'autres personnes atteintes de MICI.
- ✓ a reconnaissance et le sentiment de ne pas être seul.

Cela peut se faire, par exemple, par le biais d'associations de patients ou de groupes de soutien en ligne.

### Voici quelques adresses utiles :

- [www.compsy.be](http://www.compsy.be)  
(Liste officielle des psychologues ComPsy Belgique)
- [www.birdgroup.be/fr/patients](http://www.birdgroup.be/fr/patients)
- [www.therapeutebelgique.be](http://www.therapeutebelgique.be)
- [www.mici.be](http://www.mici.be)

## 6. Stratégies pour réduire le stress

### L'activité physique et le sport

L'activité physique peut avoir un effet positif sur les MICI, tant sur le plan de la santé physique que du bien-être général. Une activité physique régulière permet de réduire le stress, d'avoir plus d'énergie et d'améliorer la qualité de vie.



Des études montrent que l'activité physique :

- ✓ Pourrait avoir un effet protecteur contre le développement de la maladie de Crohn.
- ✓ Peut être utilisée dans le traitement des MICI, notamment via son effet anti-inflammatoire, pour soulager les symptômes.
- ✓ A un effet positif sur la qualité de vie.
- ✓ Favorise une meilleure densité osseuse.

Chez les personnes atteintes de la maladie de Crohn en rémission, il est apparu que celles qui faisaient davantage d'exercice avaient moins de risques de voir la maladie redevenir active dans les six mois. Une tendance similaire a également été observée chez les personnes atteintes de colite ulcéreuse, même si cet effet était moins marqué.



### Qu'est-ce qu'il faut retenir ?

Il est important d'être à l'écoute de son corps et d'adapter son activité physique à son état de santé. Optez pour des activités physiques qui vous conviennent et que vous appréciez. Actuellement, il n'existe pas de recommandations claires quant au type d'activité physique ou à l'intensité les mieux adaptés aux personnes atteintes de MICI. Une combinaison d'exercices de renforcement musculaire et d'entraînement cardiovasculaire, adaptée à vos capacités, est toutefois la solution la plus optimale. Ce qui fonctionne bien pour vous peut toutefois différer de ce qui aide une autre personne.



### *Voici quelques activités que vous pouvez essayer :*



- ✓ **La marche**, adaptée à presque tout le monde. Vous pouvez facilement adapter le rythme et la durée à vos propres capacités.



- ✓ **Le yoga ou le Pilates**, qui mettent l'accent sur la respiration, la souplesse et la relaxation, et peuvent aider à évacuer les tensions.



- ✓ **La natation** : une activité physique douce qui ménage les articulations et est souvent perçue comme relaxante.

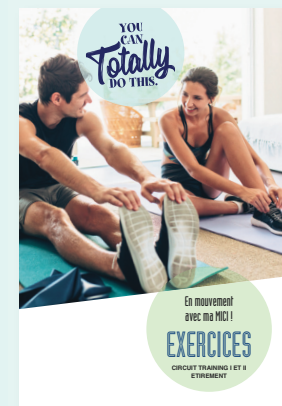


- ✓ **D'autres sports ou formes d'activité physique** que vous appréciez et qui vous font du bien.



### **Conseils supplémentaires :**

- ✓ Lors d'une poussée, une activité physique intense peut parfois aggraver les douleurs abdominales. Dans ces périodes, il est souvent préférable de ralentir.
- ✓ Afin d'adapter votre effort à votre niveau de base et de ne pas dépasser les limites de votre capacité physique, il peut être utile de consulter un professionnel (votre médecin généraliste, un médecin du sport, un kinésithérapeute, etc.).
- ✓ Demandez les brochures « **En mouvement avec ma MICI** »





## La pleine conscience (Mindfulness)

La pleine conscience est une pratique d'attention, scientifiquement fondée, qui vous apprend à rester ancré dans l'instant présent. Elle vous invite à prendre conscience de ce que vous vivez, comme votre respiration, vos sensations corporelles ou encore vos expériences sensorielles, telles que l'odorat ou le goût. En observant attentivement vos pensées, vos sentiments et votre corps, vous apprenez à gérer le stress, les défis, ainsi que les troubles physiques et mentaux de manière différente. La pleine conscience vous aide à créer un espace entre ce que vous vivez et la façon dont vous y réagissez.

Des études montrent qu'elle peut améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de MICI. Elle peut contribuer à réduire le stress, l'anxiété et la morosité, et à ressentir davantage de sérénité au quotidien. Elle vous aide à faire face aux défis personnels liés à la vie avec une maladie. Elle peut vous aider à trouver l'acceptation lorsque c'est nécessaire et à renforcer votre résilience et votre énergie lorsque c'est possible. À long terme également, la pleine conscience peut jouer un rôle précieux.

### Comment ça marche ?

La pleine conscience s'apprend généralement lors de **séances de groupe**. Celles-ci peuvent p. e. consister en huit séances de deux heures chacune. Au cours de ces séances, des exercices et des techniques vous sont proposés pour que vous puissiez les reproduire chez vous. L'objectif est d'intégrer la pleine conscience à votre quotidien.



### Autres thérapies :

D'autres thérapies complémentaires, comme l'acupuncture ou l'ostéopathie, sont actuellement moins fondées sur des bases scientifiques solides, mais peuvent néanmoins s'avérer utiles pour certains patients. De plus, les connaissances scientifiques peuvent évoluer avec le temps. Avant de commencer une thérapie complémentaire, consultez toujours votre équipe soignante (gastro-entérologue, infirmière spécialisée dans les MICI ou médecin généraliste) afin de vous assurer qu'elle n'a pas de conséquences négatives potentielles.

## 7. Conseils pratiques pour le quotidien

Ces conseils ont pour but de vous aider à mieux gérer le stress au quotidien.

### Apprenez à reconnaître le stress.

Le stress n'est pas toujours facile à repérer immédiatement. Parfois, les signes sont évidents, parfois on ne les remarque qu'au bout d'un certain temps. Votre corps envoie souvent des signaux subtils lorsqu'il est sous pression :

#### Signes physiques

- ✓ Palpitations cardiaques et hypertension artérielle ;
- ✓ Diminution de la résistance aux infections ;
- ✓ Douleurs abdominales, crampes et modification du transit ;
- ✓ Perte d'appétit ;
- ✓ Difficultés à s'endormir ou à rester endormi.
- ✓ Fatigue extrême.
- ✓ Maux de tête ou douleurs musculaires.



#### Signes psychologiques

- ✓ Le sentiment de ne plus pouvoir se détendre ou d'être constamment stressé
- ✓ Être plus facilement irritable ou agacé
- ✓ Avoir des moments de morosité ou des crises de larmes
- ✓ Se faire beaucoup de soucis ou ressentir de l'anxiété
- ✓ Ne plus pouvoir apprécier les activités qui procuraient auparavant du plaisir
- ✓ Avoir du mal à prendre des décisions, présenter des troubles de la concentration ou de la mémoire
- ✓ Un sentiment d'insécurité ou une baisse de la confiance en soi



## Changements de comportement

- ✓ Moins d'efficacité au travail ou à la maison ;
- ✓ Tendance à éviter davantage les contacts sociaux ;
- ✓ Augmentation de la consommation de tabac, d'alcool ou d'autres substances ;
- ✓ Recours accru aux somnifères ou aux tranquillisants.



**Il est important de savoir que ces signaux ne sont pas un signe de faiblesse.**

Ce sont des signes que votre corps vous envoie pour vous indiquer qu'il est surmené. En les reconnaissant à temps, vous pourrez plus rapidement identifier vos besoins et apporter de petits ajustements à votre quotidien. C'est une façon de prendre soin de vous.

## Les micro-pauses : de petits moments de repos qui font toute la différence

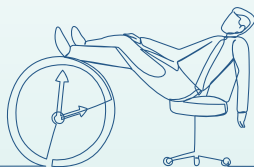
Notre corps et notre cerveau ont besoin de longues périodes de repos, mais aussi de courts moments de répit tout au long de la journée. Ces pauses contribuent à réduire le stress et à prévenir le surmenage. Nous appelons ces courtes pauses des « micro-pauses », car elles durent généralement quelques secondes à quelques minutes.

### Une micro-pause peut être très simple :

- ✓ Une courte pause consciente d'une à deux minutes
- ✓ Faire quelques pas et respirer calmement
- ✓ Se tenir droit un instant et détendre ses épaules
- ✓ Faire une petite chose qui vous fait du bien.
- ✓ [...]



**L'essentiel dans une micro-pause, c'est qu'elle n'a pas besoin d'être longue pour être efficace. De plus, la régularité est plus importante que la durée : il est préférable d'avoir plusieurs petits moments de repos tout au long de la journée plutôt qu'un seul long moment de temps en temps.**



## Techniques de relaxation

En cas de stress, votre corps se trouve souvent dans un état d'alerte. Vous respirez plus vite, vous contractez vos muscles et votre esprit ne cesse de tourner à toute allure. Il s'agit d'une réaction normale, mais si cette situation perdure, elle peut devenir épuisante. Les techniques de relaxation aident votre corps à sortir de cet état d'alerte. Elles envoient un signal à votre système nerveux pour lui indiquer qu'il est en sécurité et qu'il peut se détendre. Cela ralentit votre respiration, réduit la tension musculaire et apporte plus de calme à votre esprit.



**En pratiquant régulièrement des techniques de relaxation, vous apprendrez à apaiser votre corps plus rapidement.** L'objectif n'est pas d'éliminer complètement le stress, mais de mieux le gérer et de renforcer votre résilience. Voici quelques exemples de techniques de relaxation :

### La respiration diaphragmatique :

La respiration diaphragmatique, également appelée respiration abdominale, permet de respirer plus profondément et plus calmement. Cette façon de respirer aide votre corps à se détendre. Elle active la partie du système nerveux responsable du repos et de la récupération. Cela permet de ralentir la respiration, de réduire le stress et d'améliorer l'absorption d'oxygène. De plus, une pratique régulière renforce les muscles respiratoires.

Vous pouvez facilement pratiquer la respiration abdominale en posant une main sur votre ventre et l'autre sur votre poitrine. Inspirez calmement par le nez et sentez votre ventre se soulever. Votre poitrine doit rester aussi immobile que possible. Expirez ensuite lentement. Répétez l'exercice.



## La relaxation musculaire progressive

La relaxation musculaire progressive est un exercice qui consiste à contracter consciemment vos muscles, puis à les relâcher. Il vous aide à ressentir la différence entre la tension et la détente, ce qui vous permet de mieux vous **détendre au quotidien**.

Installez-vous confortablement, allongé ou assis, dans un endroit calme. Fermez les yeux si vous le souhaitez, puis respirez calmement.

Contractez maintenant un groupe musculaire spécifique (serrez par exemple le poing). Maintenez cette contraction pendant environ cinq secondes, puis relâchez les muscles d'un seul coup. Essayez de vous concentrer sur la différence entre la tension et la détente, et sentez la détente se propager.

**Essayez de suivre un ordre fixe pour contracter et relâcher vos muscles :**



## Activités apaisantes

La détente est une affaire personnelle. Ce qui vous apaise peut différer de ce qui fonctionne pour une autre personne. Il n'y a donc pas de bonne ou de mauvaise façon de se détendre. L'essentiel est de choisir une activité qui vous procure du bien-être.

La détente peut prendre de nombreuses formes, par exemple :

- ✓ Écouter de la musique douce
- ✓ Faire une promenade dans la nature
- ✓ Lire, dessiner, faire du bricolage, ...
- ✓ Prendre un bain chaud ou une douche chaude



## L'importance d'un bon sommeil

**Le sommeil est essentiel à votre bien-être et joue un rôle important dans la récupération physique et mentale.** Lorsque vous dormez bien, votre corps se régénère et votre esprit retrouve la sérénité. Cependant, bien dormir n'est pas toujours évident, surtout en période de stress.

Veillez à disposer d'une chambre calme, sombre et confortable. Il peut également être utile d'instaurer une routine du soir fixe. Cela permet de préparer progressivement votre corps à la nuit. Pensez par exemple à prendre un bain ou une douche chaude, à lire un livre ou à écouter de la musique douce. Même si cela peut parfois être difficile, évitez à tout prix votre téléphone portable ou votre ordinateur.



**En terminant votre journée par une activité calme, vous apprenez à votre corps qu'il est temps de se détendre.**





## Soutien social : vous n'êtes pas seul

Lorsque vous êtes très stressé, le soutien de votre entourage peut vous aider. Il peut s'agir de votre partenaire, de membres de votre famille, d'amis ou de collègues. Parfois, le soutien ne se traduit pas par de grands discours ou des solutions, mais simplement par la présence de quelqu'un à vos côtés.

Le stress peut vous rendre plus vite fatigué, plus irritable ou vous donner envie de vous isoler un moment. C'est normal. Il est tout à fait acceptable de fixer des limites et de modifier vos projets si nécessaire. Les personnes qui vous sont proches font souvent preuve de plus de compréhension que vous ne le pensez.

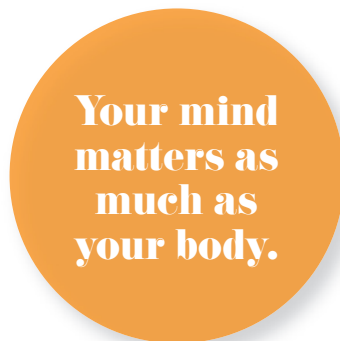
N'hésitez pas non plus à demander de l'aide pour prendre soin de vous, par exemple en réfléchissant ensemble à ce qui vous aide à trouver la paix ou en vous laissant encourager sans pression.

**Et n'oubliez pas : tout ne doit pas nécessairement tourner autour du stress. Rire ensemble, chercher des distractions ou simplement passer du temps ensemble peut tout autant apporter du réconfort.**

## Parler de votre stress avec votre équipe soignante.

Sachez que votre équipe spécialisée dans les MICI est là non seulement pour vos symptômes physiques, mais aussi pour votre bien-être personnel. Reconnaître son stress n'est pas un signe de faiblesse, mais une étape importante pour bénéficier de soins de qualité.

**En partageant vos préoccupations,  
votre professionnel de santé pourra mieux  
comprendre vos besoins.**



## Quand est-il utile de demander de l'aide supplémentaire ?

Il est important de demander de l'aide supplémentaire **lorsque le stress perturbe votre quotidien**, par exemple :

- ✓ Vous avez l'impression de perdre le contrôle ;
- ✓ Vous remarquez que vous avez des difficultés à fonctionner à la maison ou au travail.
- ✓ Vous n'arrivez plus à vous détendre ;
- ✓ Vous vous sentez triste, anxieux et/ou épuisé depuis un certain temps..

**Ce sont là des signes indiquant que votre capacité à faire face est mise à rude épreuve. Il est important d'évoquer ces symptômes avec votre médecin généraliste et votre équipe de prise en charge des MICI. Si nécessaire, ils pourront vous orienter vers une aide spécialisée.**



## Que faut-il retenir ?

**Les MICI peuvent être source de stress,  
et c'est tout à fait normal.**

**Vous n'êtes toutefois pas impuissant face à cette situation et  
pouvez garder le contrôle, avec le soutien de votre entourage  
et de votre équipe soignante !**





## 8. Notes



Mieux gérer  
le stress avec  
une MICI



## 9. Références



Le contenu de cette brochure s'appuie sur la revue thématique de l'Organisation européenne de la maladie de Crohn et de la colite (ECCO) intitulée « Topical Review on Complementary Medicine and Psychotherapy in Inflammatory Bowel Disease » (Langhorst J, Ellul P, Torres J, Mikocka-Walus A, et al. ECCO Topical Review on Complementary Medicine and Psychotherapy in Inflammatory Bowel Disease. Journal of Crohn's and Colitis. 2019;13(6):673–685), complétée par des ouvrages complémentaires et une expertise clinique.

### ASBL Crohn RCUH

L'ASBL Crohn RCUH fut créée en 1985. Notre association s'adresse aux patients atteints de maladies inflammatoires chroniques des intestins ainsi qu'à leurs proches.

Notre but est de faciliter la vie des personnes souffrant de la maladie de Crohn et de la rectocolite en leur donnant accès à de l'information de qualité via plusieurs canaux et en défendant leurs droits. Nous tentons aussi de faire connaître les MICI et leurs symptômes auprès du grand public.

Toutes les informations scientifiques que nous partageons sont validées par notre comité médical et scientifique présidé par le Professeur O. Dewit. Nous partageons aussi énormément de conseils et d'astuces qui concernent la vie de tous les jours des patients (nutrition, droits, sport, voyages, passe-toilette, ...).

Pour ce faire, nous éditons un magazine semestriel « Crohnique », nous proposons une page Facebook, des newsletters, un site internet, une journée annuelle d'information, ... Les patients peuvent aussi échanger entre eux via nos groupes Facebook.

Pour répondre directement aux questions des patients et être à leur écoute, une permanence téléphonique est également assurée par nos bénévoles.

Nous collaborons régulièrement avec la CCV, notre homologue néerlandophone ainsi qu'avec l'EFCCA, organisme qui regroupe les associations des pays européens.

**ASBL Crohn RCUH**  
17 Rue de la Forêt de Soignes  
1410 Waterloo

[www.mici.be](http://www.mici.be)

Secrétariat administratif : 02 354 12 85  
(mardi et mercredi 19h30-21h30)





# Mieux gérer le stress avec une MICI



E. R. : Bird asbl

Cette brochure a été réalisée grâce à :  
Educational Committee (EduCom) de BIRD asbl, CCV asbl  
et avec le soutien financier de Ferring S.A. Veuillez consulter le site  
[www.birdgroup.be/fr/disclaimer](http://www.birdgroup.be/fr/disclaimer) pour l'utilisation du matériel pédagogique BIRD.

Avril 2026



Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans une base de données automatisée et/ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, par photocopie, enregistrement ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.