

Le stress et la gestion du stress

Ce que peu de gens savent sur le stress

Le stress n'est pas en soi quelque chose de négatif puisqu'il correspond à une réaction de survie. Pour le dire très simplement, il s'agit d'une mobilisation momentanée de toutes nos énergies physiques et mentales en vue de donner une réponse adaptée à une situation dite « stressante ». Une réponse qui permet de préserver notre équilibre et notre santé.

Il serait bien sûr trop long de détailler tous les stress possibles et imaginables, il faut seulement savoir qu'en dehors des situations de stress les plus connus par la plupart des gens, beaucoup d'autres influent directement ou indirectement à un stress existant.

C'est le cas classique de la personne qui apprend une mauvaise nouvelle (stress) et qui rentrant chez elle, plus vulnérable que d'habitude, voit son stress augmenter par la situation routière, coup de klaxon, queue de poisson, etc. ...

Mais ce qu'il faut savoir avant tout, c'est que ce n'est pas le stress en lui-même qui est réellement nocif (sauf dans les cas de chocs importants), mais plutôt la répétition de stress. En effet, le fait d'être très régulièrement soumis aux stress, même petits, finit par entraîner une usure de toutes nos fonctions aussi bien physiologiques que mentales. Sur le long terme, tous ces stress vont sérieusement entamer notre capital santé avec toutes les conséquences fâcheuses que l'on peut imaginer.

Aujourd'hui les scientifiques s'entendent pour dire que le stress intervient dans 80 à 90% des maladies soit comme un facteur déclenchant soit comme un facteur aggravant.

Ce qu'il faut distinguer dans le stress pour bien le comprendre et le maîtriser

La meilleure façon de gérer son stress et d'abord de comprendre ses composantes et comment agir dessus.

Voyons ici de manière très essentielle ce qui se passe lors d'un stress et quelles sont ses composantes.

1 - Nous avons bien évidemment pour commencer l'objet de notre stress ou agent stresseur. Ce stress peut être induit par un événement ou des circonstances extérieurs à nous, mais également par des phénomènes intérieurs comme une douleur ou une maladie. Certaines personnes arrivent même à se stresser d'être stressé. En effet, si la situation à laquelle elles doivent se confronter exige de sa part d'être calme, le fait de ressentir un stress risque de provoquer un stress supplémentaire.

2 – La réaction par rapport au stress. Face à un stress, chacun a sa réaction propre, car personne ne perçoit l'événement de la même façon. Dans une même situation personne ne peut avoir la même

Ressources & Actualisation

réaction aucun n'a la même histoire, la même sensibilité. C'est comme si l'on cherchait à obtenir le même son en frappant de la même façon plusieurs tubes creux.

Certains individus pour une même situation de stress pourront manifester une réaction violente tandis que d'autres resteront parfaitement détendus. Tout dépend de ce que cette situation de stress réveille en chacun.

On peut donc dire ici que l'événement considéré comme stressant ne l'est qu'en fonction de l'appréhension de celui qui le perçoit.

3 – La phase de récupération après disparition de l'objet du stress. De la même façon que la réaction face au stress est différente pour chacun, la capacité de récupération après des circonstances dites stressantes varie tout autant d'un individu à un autre.

Elle dépend d'une part de l'importance et de l'intensité de la réaction de stress, mais également de l'âge, de la constitution, etc... Cette phase sera plus ou moins longue ; allant de quelques minutes à plusieurs semaines voir plusieurs mois ou années dans le cas de chocs émotionnels importants.

Comment gérer efficacement le stress pour en diminuer les effets voir l'éviter

Comme on vient de le constater, personne n'est égal face à un stress, mais par contre ce qu'on peut dire avec certitude c'est qu'il est possible de modifier les données du problème pour le rendre plus vivable.

En effet, la première action que nous pouvons avoir sur le stress c'est d'améliorer notre capacité de récupération par un entraînement à la relaxation par exemple ou certains exercices respiratoires.

Évidemment, on pourra jouer sur l'hygiène de vie en pratiquant un sport ou une activité visant à renforcer l'organisme, en menant une vie plus saine. Sur le lieu du travail, il faudra voir s'il est possible d'aménager des temps de pause récupératrice.

La deuxième action est de jouer sur la perception que l'on a des situations afin de réduire notre réaction face au stress. De nombreuses pratiques de développement personnel sont parfaitement adaptées à ça. La visualisation ou l'imagerie mentale peuvent également aider la personne à avoir une meilleure image d'elle-même, elle peut également avec de tels exercices anticiper un stress à venir en s'y préparant psychologiquement. L'émotion alors ressentie sera d'autant moins vive le jour « J ».

Une aide psychologie peut également l'aider à relativiser, à se défaire d'une pesante culpabilité ou d'un manque de confiance qui ajoute au stress.

Il serait trop long ici de disserter sur toutes les possibilités qu'offrent de telles démarches pour agir sur le stress, mais on peut voir qu'il est parfaitement possible de se libérer des effets néfastes du stress comme il est possible d'apprendre à le gérer efficacement.

Tout droit réservé copywrite © 2009 Lallement Bruno

<http://www.accomplissement-de-soi.org/>

Ressources & Actualisation

Ressources & Actualisation
33 rue du Roskopf
67710 Engenthal