

D'un combat douteux à la coexistence pacifique



*Une balade médiévale au pays
de la prévention du stress*



En un combat douteux...



Affronter, combattre, vaincre, maîtriser, contrôler, lutter, partout la terminologie guerrière colle au stress comme un vieux chewing-gum à une godasse. Pas étonnant, ceci dit, vu que nous en avons fait un monstre destructeur, un ennemi invisible et sournois, un *salopard*.

Et que fait-on contre un adversaire malfaisant? On se blinde, on s'arme, on contre-attaque, on lutte, parce que l'idée, c'est quand même de s'en défaire, de s'en débarrasser et de vivre zen *ad vitam*...

Ce stress est une fonction naturelle, qui a donc une réelle utilité. Donc, lui faire la guerre, qu'elle soit éclair, d'usure ou de cent ans, c'est à peu près aussi efficace, utile et productif, en termes de bien-être, que de s'empêcher de pisser ou de dormir: illusoire et peine perdue!

En effet, le stress est un ensemble de réactions physiologiques et psychologiques a des événements externes perçus comme difficiles ou néfastes et auxquels il est nécessaire de s'adapter: c'est une fonction protectrice essentielle à notre survie.

Et c'est un employé aussi loyal et dévoué que les émotions: il revient toujours à son poste de travail, inlassablement, tant qu'il y a du boulot à faire. Et cet employé-là, pas moyen de le virer: c'est notre fonctionnaire à tous.

Demandons un





Le problème est bien que nous cherchons à nous en débarrasser, à lutter contre ses effets, au lieu de nous pencher sur ses déclencheurs.

Commençons donc par cesser de vouloir lutter contre l'indicateur de danger, car à nous acharner à le vaincre, nous cherchons en somme à démolir l'alarme incendie, alors qu'on devrait appeler les pompiers.

cessez-le-feu!

Asseyons-nous à la table des négociations

On pourrait se
représenter le stress
comme un collectif, une
association d'utilité
publique qui mène des
campagnes
d'information (un brin
pénibles, parfois, je
vous l'accorde)
destinées à nous faire
prendre conscience
d'une situation vécue
comme dangereuse
pour notre intégrité
physique et morale.
Encore une fois, le
stress travaille donc
POUR nous, pas contre
nous!





L'objectif, c'est la coexistence pacifique: apprivoiser ce stress, vivre en bonne intelligence et exploiter son utilité pour améliorer notre vie, bref, en faire un allié plutôt qu'un ennemi. Pour ce faire, nous disposons de plusieurs méthodes:

En aval: s'outiller pour écouter le stress, s'occuper de ses causes et en minimiser ainsi les conséquences.

En amont: s'outiller pour en limiter les causes et en modifier sa perception (le stress perçu peut être très variable selon les personnes).

Signons un traité de paix



La co-existence pacifique

Maintenant que vous êtes convaincu(e) qu'il est peu productif de s'en prendre à l'alarme alors que l'incendie fait rage, voici quelques pistes pour établir la co-existence pacifique avec le stress et écouter ses messages.

Ce qui va nous consentir un avantage indéniable: outre la réduction de sa fréquence, son intensité et sa durée, nous nous sentirons bien plus sûrs de nous et de notre capacité à faire face aux difficultés avec calme et recul. Bonus supplémentaire: nous déclencherons moins de stress chez les autres... Car nous sommes tous l'emmerdeur de quelqu'un!

Génial architecte

Puisqu'il est l'indicateur des situations dangereuses pour notre intégrité morale et/ou physique, commençons par imaginer le stress en architecte de la **citadelle solide et protectrice que nous (ouvriers et maîtres d'oeuvre) pouvons construire pour et par nous-mêmes.**

Car sans se préoccuper de ce que préconise l'architecte, nous élaborons des structures fragiles, voire bancales...

Cet architecte nous indique les fondations qui pèchent, les angles fragilisés, les ouvertures insuffisantes ou au contraire trop nombreuses, la taille adéquate des murs, à chaque fois que les aléas de la vie mènent des assauts qui pourraient ébranler l'ensemble.

Pour filer la métaphore architecturale jusqu'au bout, disons qu'il dispose de plusieurs types de matériaux, qui, emboîtés, imbriqués les uns avec les autres se renforcent mutuellement et solidifient l'ensemble. Voici une liste récapitulative de ces matériaux:



L'estime de soi et la confiance en soi



Ce sont elles qui vont nous donner la force d'aller parler sans crainte à la personne dont le comportement nous est pénible, de faire une demande qui nous tient à coeur. Elles qui nous permettent aussi de ne pas remettre en cause notre valeur personnelle quand nous n'obtenons pas le résultat escompté, quand nous recevons une critique ou des reproches bref, face à des situations génératrices de remise en question. Elles facilitent aussi la prise de décision, la volonté de changement, l'action, la mise en oeuvre de solutions. Cerise sur le gâteau: elles diminuent le besoin de tout contrôler.

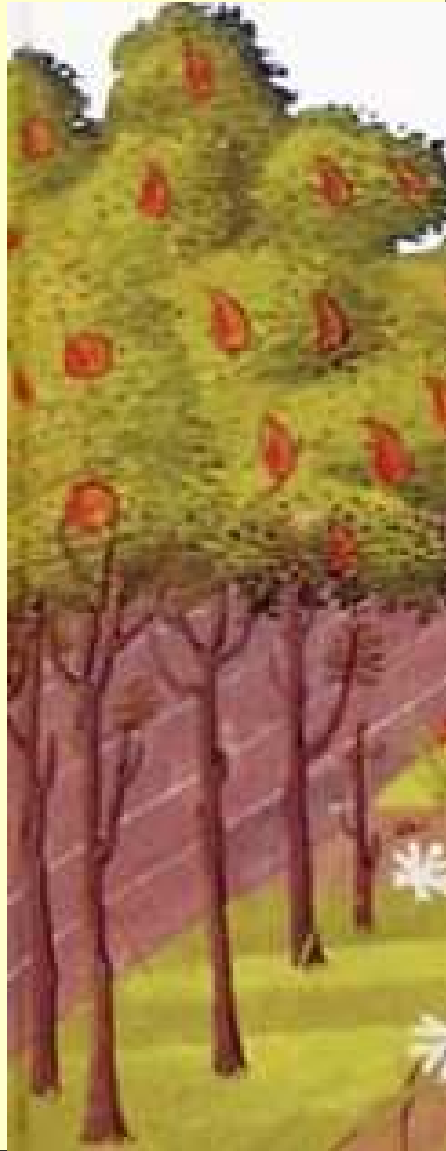


La connaissance de soi - de ses propres fonctionnements, mécanismes, principes, de ses aspirations, de ce que l'on perçoit comme dangereux ou pénible, mais aussi de ses valeurs motrices, de sa créativité ou de ses modes d'apprentissage etc. - favorise (entre autres) l'identification des situations sources de stress ainsi que la prise de décision, la recherche de solutions, la motivation, la mise en oeuvre des solutions etc. face aux problèmes rencontrés, qu'il soient externes ou internes (gestion du temps et des priorités, procrastination, par exemple)

La connaissance de soi

La con

Pour éviter que les trop-pleins d'émotions négatives se transforment en stress chronique, comprendre ses émotions est indispensable. Connaître le rôle des émotions et les messages qu'elles transmettent, identifier les besoins non satisfaits qui les génèrent et savoir les combler, comprendre nos propres schémas réactionnels et ceux des autres face aux émotions pour les accueillir et profiter de leur utilité: on parvient ainsi à réduire l'intensité et la fréquence des émotions négatives, et à s'en distancier plus rapidement pour pouvoir traiter son déclencheur avec plus de sérénité.



naissance des émotions



Un relationnel stimulant

Nous ne sommes pas à l'abri des collègues/patrons mais aussi connaissances/amis/parents désagréables, mais nous pouvons minimiser l'impact sur nous-mêmes de leur contact, quand il est inévitable.

Pour se débarrasser des relations usantes qui sont l'une des principales source de stress, on peut développer un relationnel dépourvu de manipulation, de soumission ou d'autoritarisme, basé sur la confiance et le respect, qui permet de dénouer et d'éviter les conflits, de repérer les jeux de pouvoir et de ne pas rentrer dedans, et ainsi de ne pas y donner prise; d'augmenter la coopération, la collaboration et les échanges positifs, stimulants, satisfaisants.



Une communication saine

A force d'avoir le sentiment de parler à des murs ou de pisser dans d'innombrables violons, on fatigue. Écouter et entendre, être entendu, transmettre les messages qu'on veut transmettre, clairement et sans manipulation. Une communication qui facilite la compréhension mutuelle et élimine les ambiguïtés et les jeux de pouvoirs. Savoir faire des demandes, savoir dire non, exprimer son opinion sans l'imposer, savoir utiliser la communication assertive qui prend en compte les intérêts des deux parties, savoir exposer ses limites, exprimer une critique un encouragement ou un retour constructif, faire un compliment...





Alimenter

Relaxation, exercices de respiration, massages etc. je le dis et je le répète: utilisés seuls, ils apportent un soulagement temporaire et illusoire et ne représentent pas un moyen de traiter durablement le stress. En effet, ils reviennent alors à nier un état de fait générateur de mal-être et à se préoccuper uniquement de ses conséquences.

Par contre, ces mêmes techniques deviennent utiles si elles sont employées pour favoriser une distanciation propice au traitement du problème à l'origine du stress. Utilisées régulièrement et indépendamment d'un état de stress, elles participent à la construction globale d'un bien-être qui peut minimiser l'intensité du stress perçu.

De même pour toutes les activités choisies et voulues qui suscitent et augmentent le plaisir et la joie: elles font partie des composantes d'un état d'esprit positif qui rend plus apte à la prise de recul et le traitement serein des déclencheurs du stress.

le bien-être



Ithaque

*Coaching relationnel et
gestion du stress*

3 Square Monade
Résidence Longchamp
78150 Le Chesnay

Téléphone: 01 39 54 77 32
email: ithaque-sylvaine@orange.fr
N° Siret: 504 446 668 000 17

