

Gérer le stress

Tensions, mal au dos, insomnies... Examinons ce qu'est le stress pour mieux le combattre...

Le mot "**stress**" est un anglicisme qui nous vient de la physique : il désigne en tout premier lieu la capacité d'un système à résister à des tensions qu'on lui fait subir. C'est en 1950 qu'un médecin utilise pour la première fois le terme 'stress' pour l'être humain : « Le stress est la réponse non spécifique que donne le corps à toute demande qui lui est faite ». Faire face aux événements de la vie mobilise en effet de l'énergie et tout notre être se met à réagir: nos émotions, notre intellect et notre corps.

Notre réaction au stress

Face à toute demande qui sort de l'ordinaire, nous réagissons en 3 temps qui durent de façon variable selon les individus (nous n'avons pas tous les mêmes capacités "d'encaissement") :

- **1ère phase : alarme.** Nous subissons et encaissons le choc.

- **2ème phase : résistance.** L'organisme répond par un sur régime pour faire face à la demande inhabituelle :

plus grande capacités intellectuelles et physiques. Cela procure un sentiment agréable de toute-puissance.

C'est le "shoot" à l'adrénaline que recherchent beaucoup de personnes au travers des sports extrêmes, ou en se plaçant dans des situations de travail surchargé.

- **3ème phase: épuisement.** Le sur régime est bon pour tenir ponctuellement aux changements. Mais si le stress dure, l'organisme s'épuise et même s'endommage (au niveau physique - lésions- et mental -découragement, écoeurement).

Gérer le stress

* **Comprendre le langage de notre corps.**

Mieux gérer le stress, c'est anticiper nos réactions avant de mal agir, remédier à la situation autrement qu'en tombant malade, en se dopant de café, pilules, ou autre substitut, ou en faisant subir nos émotions à notre entourage. Notre organisme a sa façon à lui de répondre au stress, souvent bien avant que nous soyons conscients de ce qui se joue en nous. Notre corps nous envoie des signaux qui, si nous apprenons à les décoder, à y être attentifs et à les écouter, nous aideront à ne pas plonger. Ce peut être des aigreurs d'estomacs, un mal de dos, une sudation plus forte, de l'insomnie...

* **Gérer ses émotions**

En situation de stress, les émotions sont souvent exagérées. Il ne faut donc pas prendre de décisions trop hâtives ou dire des choses qu'on regretterait par la suite. Souvent, nos émotions s'expriment avant notre raison, qu'elles soient refoulées à l'intérieur ou qu'elles sortent au dehors. Ce qui peut nous aider, c'est déjà de repérer notre fonctionnement et ensuite d'essayer de ne pas se laisser contrôler par nos émotions. Dans certaines situations dont on ne voit pas l'issue, nous avons peur parce que nous ne

maîtrisons plus rien. Alors, il peut être bon dans ce cas d'envisager le pire, non pour se morfondre encore plus, mais pour se préparer à l'accepter. Ainsi, ce cap passé, nous pouvons sereinement réfléchir à comment tirer partie du pire. La tête prend alors le relais pour gérer la situation.

* **Faire le tri dans nos activités.**

Une situation de stress courante dans notre vie d'aujourd'hui est due à nos emplois du temps trop surchargés. Faisons le ménage ! Faisons des choix de priorités et laissons tomber tout ce qui est bien, serait chouette, donne envie, mais viendra nous fatiguer et nous rendre tendus à la longue. Evitons d'être fataliste en disant : « Je ne peux rien faire, je dois subir les circonstances. ». C'est la paralysie, la passivité. Mais évitons aussi l'autre extrême : l'activisme qui pense à tort : « Si je redouble mes efforts, j'y arriverai ! ».

* **Sortir du perfectionnisme**

Le perfectionnisme, c'est le standard idéal que nous établissons nous-mêmes par rapport à ce que devraient être nos capacités, nos performances, notre attitude...

Nous souhaitons, intérieurement et souvent de façon non consciente, être parfaits. Cela nous met sous pression. Cherchons simplement à faire des progrès continus, sans tout envoyer en l'air quand nous ne nous estimons pas à la hauteur. Savez-vous que Dieu vous aime tels que vous êtes ? Il connaît très bien nos défauts et la capacité à faire le mal qu'il y a en chacun de nous (que la Bible appelle le péché). Il sait tout cela

mieux que nous, qui nous voilons souvent la face sur nous-mêmes. Pourtant, son amour est immense pour nous ; son acceptation est totale. Alors acceptons-nous-nous aussi. Attention : cela ne veut pas dire fermer les yeux sur nos fautes ; cela veut dire accepter notre faiblesse, notre limitation d'être humain. C'est dans cette position humble que Dieu se révèle à nous, vient à notre secours.

*** *Se tourner vers Dieu***

Dieu veut pour nous le meilleur et le stress n'est certes pas ce qui nous aide à nous épanouir. Se tourner vers Dieu : découvrir une relation personnelle et intime avec Lui en Jésus-Christ, une relation qui nous nourrit, nous apaise, nous aide à mieux nous connaître, à mieux discerner les choses... Nous en ressortons grandis sans être orgueilleux, car nous reconnaissons que c'est Dieu qui nous aide au quotidien, qui nous soutient. Nous ne puisons pas en nous-mêmes des ressources qui sont de toute façon limitées : nous recevons de Son amour une force et une sagesse que nous ne soupçonnions pas, comme dit l'apôtre Paul.

Auteur

inconnu.