

Utiliser le stress de façon positive

Les exigences professionnelles et le stress qui en découle, se sont accrus considérablement ces dernières années. Pourtant quelques recettes simples peuvent améliorer de manière décisive la qualité de la vie.

Qu'est-ce que le stress ?

Si on l'entend comme une stimulation, cela peut constituer un élément positif, vivifiant, qui engendre la vie, sans lequel on ramollit, bref, une bénédiction. Mais en général, le terme 'stress' est compris comme une tension, une usure, quelque chose de négatif qui rend la vie amère et qui mène à la maladie. Le stress négatif est devenu un problème majeur dans le monde du travail. On en parle beaucoup et on l'analyse souvent sans indiquer suffisamment de solutions pratiques.

Le stress fait son apparition à chaque fois que quelque chose change, qu'il faut s'adapter à une situation nouvelle. Si l'on parvient à réagir de façon positive, on peut utiliser cette énergie. Le stress devient alors une chance. Une réaction négative, au contraire, retourne cette énergie contre nous et nous devient fatale. Le stress n'est donc pas un événement extérieur qui nous arrive, mais notre propre réaction à cet événement.

Le stress, nous nous le créons nous-mêmes !

Mais la vie bouillonne autour de nous. La combattre est illusoire; travailler contre elle rend les choses encore plus difficiles. Il est tout aussi dangereux d'ignorer le stress qu'elle génère, de l'éluder, de faire comme s'il n'existait pas. Il est par contre possible de négocier avec les stimulations perçues comme bonnes ou mauvaises et ainsi de les gérer pour éviter qu'elles ne créent du stress en quantité.

Nous devons donc nous occuper du stress avant qu'il ne s'occupe de nous.

Etonnamment, il suffit de quelques recettes simples pour éviter le pire et le soigner, que ce soit dans la vie professionnelle ou privée, pour un PDG, une secrétaire ou un ouvrier à la chaîne.

Le point le plus important pour vaincre le stress est d'être physiquement en forme. Cela fait partie d'une hygiène de vie saine. Nombreux sont ceux qui le savent déjà et pratiquent un sport. Sauf interdiction du médecin, le corps doit travailler au moins deux fois par semaine pendant 20 minutes de telle façon que le coeur batte fort et que l'on transpire abondamment.



De nombreuses toxines et adrénalines sont ainsi éliminées et les tensions musculaires sont relâchées. Nos ancêtres ont couru dans les bois pendant des siècles. Le corps humain a été façonné par cette activité. Si nous manquons de mouvement, nous allons inéluctablement au devant de problèmes. Tant que nous sommes en forme, le stress aura moins d'emprise sur nous. Mais on oublie souvent que la forme psychique est tout aussi vitale pour pouvoir supporter le stress.

En gardant en éveil la faculté d'attention, la curiosité, la soif d'apprendre, en se cultivant avec de bonnes lectures, le théâtre, le cinéma, la musique, en nouant des contacts sociaux, bref, en usant de tout ce qui a trait à la culture en général, les "muscles du cerveau" restent aussi en forme et nous mettent en état d'utiliser le stress positivement.

Celui qui est psychiquement fort à toujours une longueur d'avance.

Par contre, regarder trop longtemps la télévision avec les cris et violences répétés dans certains films produit une fatigue psychique et rend plus vulnérable au stress.

La deuxième condition pour bien gérer le stress est notre attitude générale dans les conflits ou les situations contrariantes. Dans 80% des situations nous avons le pouvoir de décider nous-mêmes comment nous voulons réagir. Nous pouvons nous crispier physiquement et psychiquement ou alors nous relaxer et respirer profondément. Si nous conservons notre calme, nous avons beaucoup plus de chance de donner une réponse positive et constructive. En criant, on trouve de toute manière rarement la bonne solution. Ce n'est que lorsque le calme est revenu qu'une réponse positive, constructive aux problèmes peut être trouvée.

Alors, pourquoi ne pas rester calme dès le début et ménager sa santé ?

Le troisième point consiste à se reposer **avant** d'être épuisé. Le corps fonctionne selon un rythme appelé ultradian qui permet une performance seulement pendant quelque 90 à 120 minutes. Après cela, le corps a besoin de repos. Les montagnards le savent bien et font des pauses régulièrement avant qu'ils ne puissent plus avancer. Il suffit pour cela d'une courte pause de 2 à 5 minutes chaque heure. Tout en restant à son poste de travail et disponible en cas de besoin, on décroche un moment, la respiration est calme et profonde, les pensées vagabondent. Faire quelques exercices physiques simples, contempler la nature, bref, faire consciemment une pause, une sorte de "micro-vacances". Alors, le corps se régénère et est à nouveau prêt à la performance.

Des études médicales ont démontré qu'une personne qui s'aménage régulièrement de telles mini-pauses est bien moins fatiguée et sa performance peut augmenter jusqu'à 30%. Celui qui travaille sans interruption est donc moins performant et se fatigue plus rapidement que celui qui souffle régulièrement.



Le quatrième point concerne la respiration et la relaxation. Le stress et l'énerverment perturbent en premier lieu la respiration et le tonus musculaire. Savoir respirer correctement est donc d'une importance vitale. La cage thoracique n'est pas assez flexible pour assumer toute la prise d'air. Quand le diaphragme descend à l'inspiration, le ventre doit donc se gonfler. N'ayez nulle crainte, vous n'attraperez pas du ventre de cette façon, bien au contraire, la musculature ventrale sera renforcée. La respiration doit être ancrée profondément dans le bas-ventre. Tous les mammifères et le nouveau né respirent ainsi et c'est de cette manière que nous devons respirer du matin au soir. Si on ne le sait pas, ça s'apprend facilement.

Le seul fait de respirer correctement détend déjà les muscles, mais de manière insuffisante. Pour rester détendu toute la journée - aussi pendant le travail - on doit apprendre une technique adéquate et s'y entraîner. L'attitude générale envers la relaxation est souvent un peu naïve. Beaucoup pensent qu'il suffit de se délasser devant la télévision ou avec un bon livre à la main. Mais dans ces situations il ne se passe pas grand-chose.

Ce n'est que lorsque le tonus musculaire est abaissé vers zéro que les troubles engendrés par le stress sont dissouts et cela n'est possible qu'avec des techniques de relaxation précises qui offrent aussi un impact mental positif. Les "rides" psychiques imprimées par le stress sont lissées, la conscience est accrue, on devient plus conscient de soi-même et du monde alentour. La communication est facilitée, on produit moins de stress et on supporte mieux celui qui est inévitable.

Il existe beaucoup de techniques de relaxation statique ou de méditation qui sont excellentes. Mieux encore est la relaxation dynamique. Elle offre l'avantage d'apprendre à être relaxé assis, debout et même en mouvement. De plus, des défauts de posture sont corrigés. Le but n'est pas de somnoler, mais bien au contraire de devenir plus conscient et plus dynamique pour être capable de rester détendu physiquement et psychiquement dans la vie quotidienne, au sein de la vie trépidante.

L'environnement et sa propre personne sont ainsi perçus de manière plus consciente et l'énergie fournie par le stress peut être utilisée positivement. De nombreuses entreprises ont introduit ces techniques avec succès dans leur "Corporate Wellness" à la satisfaction des employeurs et des employés.

De la multitude d'exercices dynamiques, deux d'entre eux pour débutants peuvent s'incorporer immédiatement dans le quotidien. En premier, il suffit d'écartier un peu les jambes, de fléchir un peu les genoux, puis de se laisser pendre en avant pendant quelque 20 secondes tout en respirant calmement. Dans cette position, le cou et les épaules sont relâchés et le cerveau est irrigué, cela détend et on devient plus réceptif.

Le deuxième exercice est un étirement dynamisé. Les mains sont croisées dans la nuque ou tendues vers le ciel. Expirer et inspirer par le nez, retenir le souffle pendant un moment tout en s'étirant, puis finalement expirer et relâcher. Le faire trois fois de



suite. Ainsi, les muscles de tout le corps sont relâchés et l'irrigation du cerveau est amplifiée. Après cela, on est à nouveau en pleine forme. De nombreux autres exercices physiques et mentaux peuvent s'apprendre facilement en cours.

Un autre point important est l'état d'esprit général par rapport au travail et à ses supérieurs, collègues et subordonnés. Une attitude négative ne fait qu'empirer la situation et la tendance s'accroît. Le plus petit stress se transforme en charge énorme et on produit soi-même du stress. En prenant une attitude fondamentalement positive, en travaillant avec plaisir et enthousiasme, le travail fatigue moins, la tolérance au stress augmente, de nombreuses sources de stress sont écartées et on ne se stresse pas soi-même.

La plupart des gens doivent travailler pour gagner leur vie. Pourquoi ne pas en faire quelque chose de positif ?

Par pur égoïsme, on devrait travailler avec joie.

Un autre facteur qui détermine notre capacité de bien réagir au stress est la façon d'entamer sa journée. Pour bien la commencer, il faut avoir bien dormi et suffisamment, se lever assez tôt et s'habiller calmement, choisir d'être de bonne humeur et toujours manger un petit quelque chose. Le corps humain a besoin de carburant. Après le sommeil, on a besoin de se mettre en phase avec le corps et le mental.

Cela se fait aisément avec un ou deux petits exercices de respiration et de gymnastique et avec une petite méditation telle que de contempler la nature ou une image agréable. Le tout ne prend pas plus que quelques minutes, mais cela vaut de l'or. Le temps pris le matin pour commencer la journée en forme est largement remboursé dans la journée.

Le dernier point, mais certainement pas le moins important, est l'idée fautive de penser que de ne rien faire libère du stress. Le "dolce far niente" est évidemment excellent, mais seulement s'il ne dure pas trop longtemps. Pour une vie épanouie et heureuse il faut des stimulations. Sans celles-ci l'homme dépérit. Mais trop de stimulation est tout aussi nocive. Pendant une courte période on peut supporter beaucoup, mais à la longue il faut retrouver un équilibre sain qui est seul à garantir une bonne santé. Se surmener est une politique de courte vue.

Des personnes hautement qualifiées qui représentent un capital inestimable peuvent être ainsi perdues pour une entreprise. Ceci ne vaut pas uniquement pour la vie professionnelle, mais aussi pour la vie privée. Employeurs et employés doivent garder ce fait à l'esprit et, dans l'intérêt de tous, trouver une solution à long terme. La politique erronée dans ce domaine coûte à notre économie 10% du produit social brut ... et ces chiffres ne tiennent pas compte de toute la souffrance humaine qui se cache là derrière.

Se battre contre le stress est une illusion : plus grande est la résistance, plus intense est la pression. Analyser les sources du stress, les éliminer en partie et réduire les excès à long terme seront d'un certain secours.



Mais les exigences du monde actuel ne peuvent être que partiellement réduites. Dans les situations d'urgence, l'aide médicale et les vitamines peuvent aussi contribuer, mais ils ne résolvent pas les problèmes de fond. Fuir le stress ou tout abandonner vient souvent à échanger un âne borgne contre un aveugle. L'unique solution authentique est d'utiliser le stress positivement, d'apprendre à s'élever au dessus de l'agitation quotidienne, de la traiter avec le sourire et même de jouer avec. Les points mentionnés ci-dessus peuvent y contribuer. "Il n'y a qu'à ...", il suffit d'un peu d'entraînement.

