

# Le stress

Soumis par Cristina Buffon

12-08-2006

Dernière mise à jour : 15-08-2006

## QU'EST-CE QUE LE STRESS?

L'essence même de la vie est dans le mouvement, dans le changement, dans le renouvellement. La qualité de notre vie dépend de notre capacité à naviguer dans les méandres perpétuels dans lesquels elles nous amène.

Un bon navigateur sait qu'il ne peut agir sur l'élément : il s'assure par contre des bonnes capacités techniques de son bateau ; il développe tous les potentiels, compétences et ressources dont il dispose pour faire face le mieux possible et le plus longtemps possible..

Il prendra ainsi la mer en pleine confiance.

Notre vaisseau est notre corps physique et son bon fonctionnement dépend de son bon entretien,. Notre capacité à faire face dépend elle de nos ressources mentales et émotionnelles, ainsi que d'une bonne connaissance des mécanismes du stress, de ses conséquences, des outils et des stratégies existantes pour le gérer et anticiper.

La réaction de stress ou faculté d'adaptation existe depuis la nuit des temps, et, surtout a permis à l'espèce de survivre en préparant l'organisme à fuir ou à combattre face aux dangers.

De nos jours, la nature du danger a changé : il est la plupart du temps psychologique et nos réflexes archaïques se révèlent obsolètes. De plus, comme il nous est souvent impossible d'agir sur l'environnement, il paraît urgent d'accroître et de renforcer notre potentiel d'adaptabilité.

Le stress est un processus qui évolue, impliquant un effort d'adaptation dont l'individu a constamment à évaluer l'effet. Il ne s'agit pas de réagir « une fois pour toute ».

Il s'agit au contraire de maintenir actif un processus d'adaptation.

Savoir que l'on est armé pour faire face aux aléas de la vie permet d'agir et non de réagir, d'accroître son capital confiance, d'agir sur la prévention en santé physique et mentale.

### Comment développer ce potentiel?

Ce potentiel, ces ressources dont nous disposons passent avant tout par nos émotions qui sont de véritables messagers des besoins enfouis dont nous n'avons pas conscience. Nos émotions sont à notre service, contrairement aux croyances d'usage, elles nous parlent de nous et sont vitales. L'émotion est au coeur de l'adaptation, elle est physiologique, elle passe par le corps et permet précisément de s'adapter à un événement puisqu'elle nous offre l'énergie à disposition pour faire face et nous offre l'information de ce qui dans notre machine ne fonctionne pas ou mal. Elle nous parle d'un besoin.

Comprendre les émotions, leur rôle, leur fonction et surtout comment les vivre et les utiliser est la base de tout travail pour commencer à développer ce potentiel.

Développer ce potentiel passe par plusieurs pôles :

- Le corps: relaxation, respiration et toutes les techniques liées
- Les émotions: développer son intelligence émotionnelle
- les pensées: les croyances, les pensées automatiques et le lâcher prise
- l'affirmation de soi: comment apprendre à exprimer nos besoins et à prendre sa place
- la communication: apprendre à exprimer les vrais enjeux et à écouter l'autre
- Développer des ressources actives: alimentation, sommeil, activité physique, détente
- gestion des événements et du changement

Le but d'acquérir quelques outils pour naviguer dans la vie: simplement aller vers plus d'AUTONOMIE , de LIBERTE INTERIEURE et surtout être au plus près de la notion de CHOIX