

## APPRIVOISER SON STRESS

Nous avons parfois tendance à confondre stress et stimulation. Pouvoir reconnaître dans chaque situation auquel de ces sentiments nous sommes confrontés et découvrir les origines de notre stress constituent les meilleurs moyens de maîtriser ce dernier.

par Manuela Forno

Le stress n'appartient plus uniquement au monde de l'entreprise. Depuis quelques années, il semble que ce « virus » se soit introduit dans chaque aspect de notre vie, et ce de plus en plus tôt. Il touche désormais également les étudiants, et même les enfants. Plus qu'une mode, le stress est devenu un état d'esprit et un véritable style de vie. Dans notre société, il est courant de faire l'association binaire suivante : stress = vie intéressante, stress = dynamisme, stress = responsabilités. Mais ne vous méprenez pas, le stress est une arme à double tranchant. S'il a effectivement tendance à provoquer des poussées d'adrénaline et à vous sortir de votre doux ronron quotidien, il peut, à la longue, finir par brûler votre organisme, psychique aussi bien que physique, et se transformer en troubles aussi divers que les insomnies, les ulcères, les dépressions ou encore les accidents cardiovasculaires.

Il s'agit dès lors d'être vigilant face au stress, de savoir faire la différence entre un stress bénéfique et un stress malveillant et de se prémunir de ce dernier en adoptant une hygiène de vie personnelle et professionnelle, aussi tôt que possible.

### FAITES LA DISTINCTION ENTRE STRESS ET STIMULATION

On a beau vous dire que le stress a des vertus positives, il n'en reste pas moins qu'à la base il est à proprement parler une réponse défensive d'alarme émanant d'un organisme menacé. Son étymologie vient du latin « stringere, stressus », signifiant « serré », « étroit », « oppressé », termes qui, dans le fond, caractérisent les symptômes que nous connaissons lorsque nous expérimentons des situations dites stressantes : « la gorge serrée, l'estomac noué, la tête prise, etc. »

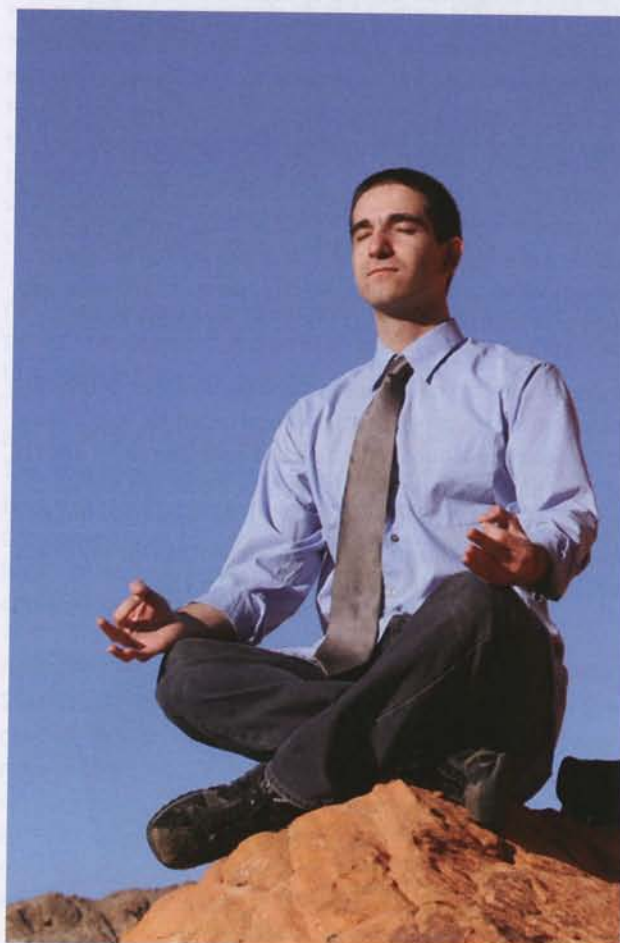
**Le stress ne doit donc pas être confondu avec le sentiment d'excitation, mobilisant tous nos sens, toutes nos ressources et qui, dans ce cas précis, agit comme un stimulant.**

Il est très important de faire la distinction entre ce que certains appellent le stress positif et le stress négatif : en effet, une fois plongé dans la vie professionnelle, le stress fera partie intégrante de votre quotidien. La capacité à canaliser positivement le stress est même une qualité très recherchée par les employeurs.

### SACHEZ RECONNAÎTRE CE QUI VOUS STRESSE ET CE QUI VOUS STIMULE

Il est donc nécessaire de savoir ce que représentent pour chacun un stress négatif et un stress positif, car force est de constater que

**nous ne sommes pas égaux face au stress.** Pour certains, le fait de réaliser une présentation en public se révélera être un exercice stressant ; pour d'autres, cela sera excitant. Certains, en travaillant sous pression à la dernière minute, mobiliseront toutes leurs ressources et révéleront des talents insoupçonnés ; d'autres seront plongés dans des états de paralysie, d'insomnies ou de débordements émotionnels sans fond. Il s'agit par conséquent d'être absolument honnête et transparent envers vous-même. **Plus vite vous reconnaîtrez votre seuil de tolérance au stress pour chaque situation donnée, plus vite vous pourrez élaborer des stratégies pour contourner ces obstacles et ainsi assurer votre équilibre physique et psychologique.**



**LES PRINCIPALES SITUATIONS DÉCLENCHANTES**

Le tableau suivant est inspiré des études de L.R. Murph sur les facteurs de stress en entreprise. Si vous êtes encore étudiant, vous identifierez aisément des situations similaires dans votre milieu académique.

Au travers de la liste suivante, repérez en toute honnêteté les situations qui vous stressent véritablement: quelles sont celles qui vous causent des troubles physiques et un mal-être psychique et **sur-tout quelles sont celles qui, une fois traversées, vous ont littéralement « vidé », mettant vos batteries à plat, sans qu'aucun sentiment de satisfaction personnelle ne se soit manifesté?**

SITUATION	OUI	NON	PROBLÈME
1. Je suis facilement débordé face à une surcharge de travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Planification
2. J'ai de la peine à jongler entre plusieurs tâches.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Organisation
3. Je me sens stressé lorsque je dois endosser une responsabilité.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Relativisation
4. J'ai tendance à travailler jours et nuits pour être sûr que mon travail soit parfait.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Équilibre
5. Je me sens déprimé à l'idée de réaliser un travail que je trouve inutile et/ou dont personne ne reconnaîtra la valeur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Reconnaissance - Confiance en soi
6. J'ai peur de recevoir un mauvais feedback de la part de mon supérieur/professeur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Relation
7. Je considère que le travail que l'on me demande de faire est clairement au-dessus de mes capacités.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Affirmation
8. L'idée de présenter mon travail aux autres me rend extrêmement nerveux.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Communication
9. Le travail que l'on m'assigne en général ne m'inspire aucunement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Motivation
10. Je ne sais absolument pas ce que l'on attend de moi ni ce que je dois faire pour satisfaire mes supérieurs/professeurs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Transparence

**LES PRINCIPAUX REMÈDES AU STRESS**

Chaque situation énoncée ci-dessus vient « taper » dans une ressource qu'il vous faut à tout prix développer si vous ne voulez pas être submergé par le stress à court ou moyen terme. Nous n'irons pas ici dans les détails des différentes techniques de gestion de stress. Nous vous suggérons simplement quelques petites astuces, vous laissant libre par la suite de surfer sur Internet, qui regorge d'articles et de méthodes relatifs au sujet, comme l'excellent site : [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch).

**1. PROBLÈMES DE PLANIFICATION**

Pour certaines personnes, le seul fait d'avoir une échéance, même fixée à long terme, suffit pour faire monter la tension. Une bonne planification du travail constitue donc un excellent antidote contre ce désagrément. Aussi, avant de vous plonger corps et âme dans la tâche à accomplir, prenez un instant pour planifier les sous-tâches inhérentes à la tâche finale, en vous fixant des délais pour y parvenir. Le fait de poser les choses à plat permet souvent de relâcher la pression enfermée en vous.

**2. PROBLÈMES D'ORGANISATION**

Face à ce type de situations, il est important de prendre du recul afin de hiérarchiser les tâches (des plus importantes aux moins importantes) et d'établir des priorités (des plus urgentes aux moins urgentes). Faites-vous chaque jour une nouvelle check-list par rapport à ce que vous devez accomplir; cela vous évitera de passer du temps à angoisser pour vous souvenir de tout ce que vous avez à faire. Concentrez-vous sur les tâches qui sont à la fois urgentes

et importantes et sachez déléguer, demander de l'aide ou encore ajourner les tâches moins urgentes. Sachez également organiser votre emploi du temps de manière réaliste, en laissant des plages libres qui seront consacrées aux imprévus ou à des temps de repos.

**3. PROBLÈMES DE RELATIVISATION**

Prendre du recul peut aussi s'avérer bénéfique lorsque des projections illusoirement fusent de votre mental. Il arrive fréquemment d'exagérer l'importance d'une situation, laissant place à des extrapolations et dramatisations en tout genre. Dans ces moments-là, rien de tel que de recadrer la situation stressante dans une perspective plus objective. Avec l'aide de vos amis, commencez par mettre des mots sur ce que vous ressentez, sur la source véritable de votre stress. C'est souvent la meilleure manière de désamorcer le stress, de modifier votre perception de la situation et d'y trouver un début de solution.

**4. PROBLÈMES D'ÉQUILIBRE**

Pour rester efficace, votre corps a besoin de détente et de repos. On croit souvent perdre du temps en se relaxant; c'est en fait tout le contraire qui se produit. Votre corps a besoin d'endorphines pour être performant, et celles-ci sont produites principalement lorsque vous pratiquez un sport ou toute autre activité de bien-être et de plaisir. Sachez donc vous accorder de véritables pauses : détente, méditation, rire, sport, loisirs, activités culturelles, alimentation saine, rien de tel pour garder cette merveilleuse machine qu'est notre corps en parfait état de marche. À vous d'opter pour les solutions qui vous conviennent le mieux.

### 5. PROBLÈMES DE RECONNAISSANCE

Souvent, le manque de reconnaissance que vous pouvez ressentir de la part des autres révèle en fait votre propre manque de reconnaissance. Êtes-vous trop exigeant envers vous-même ? Mettez-vous véritablement en valeur les ressources qui sont en vous ? Dans ce genre de circonstances, il est très probable que les autres, tout comme vous, ne voient pas la valeur que vous apportez. Dès lors, rien de tel qu'un bilan ou une auto-évaluation de ce que vous aimeriez véritablement offrir. Des outils d'évaluation et de connaissance de soi (test MBTI®, HBDI®, PULSIONS®, etc.) délivrés par des spécialistes de l'orientation professionnelle peuvent vous aider à tirer au clair cette question restée en suspens.

### 6. PROBLÈMES DE RELATION

Il arrive parfois que ce soient des personnes, plus que des situations, qui représentent les facteurs de stress les plus importants : une personne exigeante ou autoritaire peut provoquer chez certains de véritables insomnies. Ces problèmes sont souvent liés à ceux décrits dans le paragraphe suivant. Mais d'ores et déjà, ne perdez jamais de vue qu'indépendamment de la personne que vous avez en face de vous, qu'elle soit haut placée ou non, vous avez un droit absolu au respect et qu'aucune situation, aussi critique soit-elle, ne peut justifier un abus de pouvoir ou d'influence.

### 7. PROBLÈMES D'AFFIRMATION

L'affirmation de soi est une composante importante d'une bonne gestion du stress qui permet d'établir des limites face aux demandes provenant de votre environnement. En effet, plusieurs situations de la vie courante peuvent devenir déroutantes, si vous éprouvez de la difficulté à vous affirmer spontanément (par exemple : ne pas avouer que l'on éprouve de la difficulté dans une matière, ne pas arriver à refuser un travail, accepter à contre cœur de faire la part de travail des autres). Le sentiment de ne pas arriver à tenir les engagements que vous n'avez pas pu refuser est une source de stress qu'il est possible d'éliminer ! Là encore, il faut faire preuve d'honnêteté et communiquer clairement, en apprenant notamment à dire « non » à une sollicitation qui vous paraît ingérable ou impossible à honorer.

### 8. PROBLÈMES DE COMMUNICATION

Le stress engendré par le fait de devoir présenter un travail devant les autres ou de prendre son téléphone pour parler à des interlocuteurs inconnus peut prendre des proportions inquiétantes : trac, balbutiements, insomnies, paralysie. Pour ceux ou celles qui sont concernés par cet aspect-là du stress, il n'y a pas de remède miracle, si ce n'est de relativiser la situation, de se préparer à l'avance, de se relaxer à l'aide des différentes techniques énoncées plus haut. L'important est de reconnaître le problème et de faire en sorte que votre travail n'inclue qu'en faible proportion ce genre d'activités. Si de telles situations doivent malgré tout se présenter, préparez-vous suffisamment à l'avance, avec l'aide de vos amis, de vos collègues, de vos supérieurs ou encore d'un coach.

### 9. PROBLÈMES DE MOTIVATION

Les problèmes de motivation sont à traiter au même titre que les problèmes de reconnaissance. Il s'agit dès lors de se questionner sur les valeurs et les contributions qui vous poussent chaque jour à offrir le meilleur de vous-même. S'il s'avère impossible de changer d'environnement professionnel, parlez-en tout de même à votre supérieur ou à votre professeur, afin de déterminer un sujet de travail plus en adéquation avec ce que vous êtes et ce qui vous motive.

### 10. PROBLÈMES DE TRANSPARENCE

Plus encore que le stress de l'inconnu, la panique peut surgir face à des situations ou des demandes peu claires. Il est impératif de définir clairement les attentes et les objectifs de chacun avant de prendre en charge un travail. De même, à chaque fois qu'un problème se pose, il est important de cerner le problème, de le communiquer, de proposer une solution ou de travailler ensemble pour en trouver une. Ne gardez pas les problèmes pour vous, en pensant qu'ils s'évanouiront comme par enchantement. Soyez transparent avec vous-même et avec les personnes qui travaillent autour de vous.

Le stress fait partie intégrante d'une journée de travail et prend des visages différents selon la personne qui le vit. Dire que l'on gère son stress est un non-sens : cela reviendrait à dire qu'on sait gérer l'ingérable. Par contre, en reconnaître les signes, identifier les causes et trouver des remèdes permettant de relâcher la pression est une approche essentielle à avoir dans votre quotidien. Cela vous permettra de ne pas tomber à votre insu dans les mailles de son filet, de vous préserver des situations qui ne vous conviennent tout simplement pas, bref, de vous respecter en tant que personne à part entière.



**Manuela Forno**  
Crossroads  
Professional Guidance