

Le stress... - 1/2

Il nous gâche la vie quand il s'en mêle ! Il se manifeste d'abord moralement puis physiquement. D'où vient-il et comment y remédier ?

Le stress est un réel problème, toujours présent et familier. Nous avons tous été stressés, au moins une fois dans notre vie. Qui peut prétendre le contraire ? Nous sommes tous pourvu de sentiments et d'émotions, et le stress peut parfois venir nous troubler, nous déranger, voir même nous "pourrir la vie. "

Le stress est en effet très important dans notre société contemporaine. Les gens sont pressés, ils vivent à 100 à l'heure, ne prennent plus le temps de se reposer et reprendre leur souffle. Le stress représente plus de 75% des nouvelles consultations médicales (en Amérique, en sachant que les Américains sont encore plus stressés que les Français (prouvé scientifiquement)).

Tout d'abord, d'où vient-il ?

Il vient d'une pression psychique insistante : quand on a un souci, que l'on a peur d'un échec, que l'on appréhende (un examen, un déménagement...). On se perd dans une solitude imaginaire. Le mental agit également sur le physique. Le stress ne se dirige pas, mais quand il est vraiment persistant et même handicapant, il faut avoir recours à des méthodes pour se relaxer (hypnose, sophrologie, thérapies...). C'est une émotion qui peut être parfois tellement forte et encombrante qu'elle peut gâcher une vie : il faut à ce moment là ne pas attendre, et la soigner.

Comment se manifeste-t-il ?

On panique, le coeur s'accélère, les muscles abdominaux et dorsaux se contractent, on sue à grosses gouttes, on a extrêmement chaud, on suffoque, on tremble,...

Comment remédier au stress ?

Il y a quelques méthodes simples : Prendre quelques minutes avant le jour J, ou l'heure H. Se placer dans une pièce à l'abri de tous bruits et toute forme d'être. S'allonger ou s'asseoir les jambes croisées, fermer les yeux et faire le vide dans sa tête. Se concentrer sur sa respiration, tenter de la régulariser, la maîtriser entièrement.

La natation est aussi un bon remède contre le stress. Les massages nous relaxent également, produisant un effet apaisant sur l'ensemble de notre corps.

Pour les personnes les plus stressées, il existe des médicaments antistress. Ils agissent sur les manifestations physiques du stress, mais le mental reste à travailler soi-même ou à l'aide de professionnels. Ils sont prescrits sur avis médical.

Un changement peut aussi faire dissiper notre stress. Par exemple en changeant certaines habitudes, pour dénouer les tensions qui créent le stress.

Quel est le côté positif du stress ?

Le stress est inévitable, certes. Il est une contrainte. Mais comme chaque chose, il possède un bon et un mauvais côté.

Le stress déploie nos capacités physiques, tout comme la peur. Il peut par exemple accélérer notre vitesse de course, augmenter la hauteur de nos sauts, nous donner de l'énergie. Le stress est comme un

Le stress... - 2/2

stimulant, tant que l'on sait le gérer.

En conclusion, je vous conseille d'apprendre à *gérer votre stress* pour mieux le contrôler, et en faire un *atout*. Vous pourrez ainsi arriver détendu et *déployer le summum de vos capacités* pour l'étape à franchir.