

Le stress, ça vous booste ou ça vous plombe?

Mal de dos, insomnies, ventre en vrille, on impute au stress tous nos petits ou grands maux. Pourtant, le stress peut aussi nous aider à avancer. À condition de s'en servir efficacement... sans le laisser nous anéantir.

Par Karine Pommereau

Le stress est une réaction de défense face à une situation perçue comme négative, menaçante ou dangereuse. En nous aidant à réagir contre une agression quelconque, il nous en protège. Mais il peut aussi nous paralyser si on maîtrise mal nos émotions.

«Aujourd'hui, constate Françoise Boucarut, coach et formateur, tout le monde est stressé, même les tout-petits qui subissent l'état des parents. Le stress est une attitude mentale: c'est laisser le subconscient diriger le conscient.»

Schématiquement il y a deux stress. Le stress extérieur, provoqué par des tracas concrets de la vie quotidienne, compétition dans le milieu professionnel, voiture en panne, grève de transport... Et le stress intérieur, qui est une réaction émotionnelle aux autres, menée le plus souvent par le subconscient.»

© OREDIA



Stress positif contre stress négatif

Chacun réagit différemment aux agressions de la vie. On peut utiliser l'énergie que donne le stress pour avancer, pour se motiver, quand il y a un défi à relever, un projet à mener à bien. Quand le stress est relié à des émotions positives, qu'il est basé sur l'enthousiasme, la passion, c'est signe de bonne santé.

Mais il peut aussi être négatif, quand il est produit par des inquiétudes, des insécurités, des dualités internes. Là, il tétanise. C'est le subconscient qui mène le jeu, les émotions qui nous submergent, on ne gère plus rien. Jusqu'à en devenir malade. Mal de dos, zona, maux de ventre, jusqu'à la déprime, sont les symptômes physiques du stress les plus courants.

Comment calmer le jeu?

L'exercice physique, une alimentation équilibrée, des médicaments (de préférence des produits naturels sans effets secondaires), un sommeil réparateur, permettent de contrôler le stress. Il existe aussi de nombreuses techniques et méthodes de relaxation, avec des exercices à pratiquer chez soi, tout cela pour débloquer l'énergie et changer son attitude mentale. Autant d'outils qui aident à modifier ses habitudes et son comportement. Peu à peu, on apprend à faire du stress un moteur positif et atteindre un niveau d'efficacité maximum. «Si on veut apporter des changements extérieurs, il faut d'abord ajuster à l'intérieur, explique Françoise Bourcarut. Il ne faut pas considérer le stress comme une fatalité. Nous sommes comme un ordinateur qui contiendrait encore de vieux programmes négatifs. Pour reprendre la main, il faut faire un nettoyage émotionnel et se reprogrammer en positif. Nous pouvons choisir de nous détruire ou de nous construire, le miracle, c'est nous» Dont acte.