

**Exercice n° 75****Je suis stressé**

« Je suis angoissé ! » « Je viens au travail avec la boule au ventre ! »

Les expressions sont nombreuses pour exprimer cet affect. Il a deux versants, le premier étant positif car il rend disponible une grande énergie au moment de l'action. C'est l'acteur qui a « le trac » avant de monter sur scène mais qui va transcender son texte ou le sportif qui en a besoin pour mobiliser toutes ses ressources afin de battre un record. En revanche, le stress a un second versant négatif quand il est inhibiteur, source alors d'impuissance accablante empêchant l'individu de réaliser tout son potentiel. Dans cette configuration, il est considéré comme un fléau par ceux qui en souffrent, il se manifeste par des réactions à la fois physiques (transpiration, tremblements, tensions musculaires), physiologiques (accélération de la respiration et du rythme cardiaque), émotionnelles (rougeurs, larmes). Il est déclenché par des situations particulières ou des facteurs généralement bien connus de ses victimes.

Réaction naturelle devant un évènement inattendu, il est parfaitement résorbable pour des épisodes clairsemés. Au contraire, installé sur un mode chronique, il devient pathologique en s'étoffant de désordres multiples : céphalées, troubles du sommeil, digestifs, etc.

Un examen, un entretien d'embauche, une entrevue avec un supérieur, une présentation orale en public sont des circonstances courantes que chacun rencontrera. Chez certains, le moindre changement, même dans le cadre habituellement routinier du travail ou de la vie domestique, peut être source d'un emballement réactionnel majeur. Pour beaucoup, un épisode traumatique grave provoquera des répliques sur une longue durée. Tout le monde est donc exposé mais le

retentissement du phénomène dépend beaucoup de la personnalité, certains se révélant être mieux armés que d'autres pour gérer la situation.

Comment mieux résister ?

D'abord en reconnaissant les signes du stress et en identifiant son origine, ce qui est relativement facile dans le cadre d'une difficulté professionnelle ou personnelle isolée mais qui peut s'avérer ardu quand le mal traduit une fragilité particulière.

En parler dans l'environnement familial et/ou amical peut aussi soulager et permettre à l'entourage d'apporter une aide appréciable.

Pratiquer des activités physiques est hautement bénéfique car celles-ci ont un effet régulateur sur les hormones sécrétées par l'organisme dans toutes les situations d'adaptation à des sollicitations intenses. Des exercices de relaxation et de respiration ont aussi été développés dans cette indication.

Enfin, si la permanence de la symptomatologie se transforme en détresse, contaminant tous les domaines de la vie, et que l'entourage immédiat n'est pas un secours, il convient de consulter un spécialiste.

### **Questions**

1. Tout le monde réagit-il de façon identique devant une même situation stressante ?
2. Pensez-vous être une personne fragile dans le cas de situation stressante ?
3. Quelle est la situation la plus stressante que vous ayez vécue ?
4. La pratique sportive vous semble-t-elle être une solution efficace ?