

Le stress : pourquoi faire ? - 1/1

C'est un article qui décrit le sentiment de stress, il s'agit d'une description des causes et des remèdes...

Le stress est bien souvent un compagnon dont on rêve de se débarrasser. Pressions au travail, tensions au foyer. On ne compte plus les stresseurs qui nous entourent. Mais que faire quand les tensions s'accumulent ? Quelles techniques de relaxation faut-il privilégier ? Toutes les armes pour apprivoiser cette maladie des temps modernes

Il ne faut plus aujourd'hui considérer le stress comme une agression subie : nous ne sommes pas désarmés devant cette angoisse.

Plutôt que de s'attarder sur les causes du stress, il est plus important de s'intéresser à la façon dont chacun d'entre nous y réagit. Certes, presque tous les événements de la vie sont source d'anxiété, mais ceci ne veut pas dire que tout le monde soit anxieux et angoissé. On peut avoir une existence très stressante et continuer à être détendu et à bien dormir la nuit. Il y a deux façons de comprendre cette réaction. Pour nombre d'individus, le stress est vécu de façon positive : il leur faut une agression extérieure pour se sentir bien et travailler correctement. Ils ont besoin de conflits, de situations d'urgence pour donner toute leur mesure. C'est souvent le cas des médecins, des hommes politiques, des chefs d'entreprise qui veulent être confrontés chaque jour à des situations nouvelles. Il existerait ainsi plusieurs attitudes vis-à-vis du stress, et celles dont nous venons de parler en représentent un type caractéristique.

Dans le deuxième cas, nous sommes fortement agressés par le stress, mais nous sommes capables de mettre au point des parades, ou des mécanismes de défense qui nous permettent de réagir positivement. Alors que les premiers privilégient l'affrontement contre le stress (" ça passe ou ça casse "), les seconds préfèrent la fuite : dès qu'il y a un événement stressant, ils essaient de s'accommoder de la situation et de se relaxer. Ces techniques de défense sont très variables d'un individu à l'autre, car chacun possède ses propres méthodes pour se détendre, et diminuer son degré de colère. Pour certains, il suffit de fumer une cigarette, faire quelques pas ou s'étirer. D'autres s'étendent quelques instants, font du jogging, ou vont au cinéma pour se changer les idées.

En fait, il ne faut pas considérer qu'il y a le stress d'un côté et l'individu de l'autre. La vie consiste à s'adapter en permanence à des événements imprévus ou difficiles et à trouver pour soi les meilleurs moyens de lutter contre (ou de fuir) les événements stressants.

Lutter contre le stress

Il n'y a pas de remède universel contre le stress. C'est à chacun d'entre vous d'élaborer la stratégie qui vous convient le mieux, tout en sachant que le stress est un mal nécessaire et commun. Vous n'avez aucune chance d'y échapper, et parfois vous le recherchez, il est donc préférable de mettre au point une technique de défense.