

## Chapitre 1

# LE STRESS C'EST LA VIE

*« Notre époque est particulièrement stressante ! »*

Sans nul doute ! Néanmoins, l'homme des cavernes, lui aussi, connaissait le stress. Lorsqu'il était confronté à une menace, un danger – congénère agressif, animal féroce, aléas climatiques... – son instinct de survie déclenchait, en lui, une réaction provenant de la zone la plus archaïque du cerveau – le cerveau reptilien –. Cette réponse biochimique lui apportait la force nécessaire pour survivre dans un environnement hostile ; il pouvait alors combattre ou prendre ses jambes à son cou !

Aujourd'hui, les situations stressantes auxquelles nous devons faire face n'ont, bien sûr, rien de commun avec celles de nos lointains ancêtres : il est peu probable qu'en traversant la rue, nous nous trouvions face à un mammoth ou Cro-Magnon en fureur ; toutefois, cette chimie interne est toujours potentiellement active et parfois, notre cerveau primitif semble se rappeler à nous... ainsi, je me souviens d'avoir assisté à une violente altercation entre deux automobilistes quittant leur voiture respective pour s'affronter physiquement, tels des animaux féroces ; l'un ayant eu probablement le sentiment que l'autre empiétait sur son territoire !

Oublions ces conducteurs survoltés et imaginons un entretien professionnel au cours duquel les propos ou l'attitude de votre interlocuteur vous révoltent, vous horripilent, vous mettent véritablement hors de vous. Imaginons alors, qu'à cet instant précis, il vous vienne la furieuse envie de lancer votre portable à la tête de l'agresseur ou de sauter sur le bureau, en hurlant, pour tenter de l'impressionner, afin qu'il change de comportement... Si vous étiez sous l'emprise d'une telle pulsion, vous devriez rapidement trouver une issue libératrice bien différente, sous peine de voir surgir des hommes en blanc vous administrer une forte dose de tranquillisants ! Toutefois, et plus sérieusement, notez que ce bouleversement interne devrait trouver une issue car, face à une situation stressante, l'impossibilité d'agir – ou le sentiment de n'en avoir pas les capacités – alimente ou amplifie le degré de déstabilisation et prolonge sa durée.

## ***Les différentes sources de stress***

Elles sont innombrables... du rendez-vous manqué, aux questions indiscretes de la voisine, en passant par l'attente de résultats médicaux, une panne d'ascenseur, la participation à un concours, une visite chez le dentiste, l'éducation des enfants, la rame bondée du métro... Ces sources émanent de notre environnement matériel et humain et se nourrissent de nos sentiments et de nos pensées qui s'avèrent particulièrement performantes dans ce domaine !

Chacun de nous connaît, a connu ou connaîtra les tensions liées au travail, à la famille, à l'environnement, à l'actualité, aux informations catastrophes, à toute la gamme des émotions, agréables ou pas, qui traversent notre quotidien ; à la santé... à ce propos, n'avez-vous jamais été agacé par la masse d'injonctions nous invitant, par médias interposés à éviter le sucre, le sel, l'alcool, les graisses, etc. à traquer la petite bouée sur le ventre et vérifier régulièrement le tour de taille ; à faire, au minimum, une demi-heure de marche quotidienne ; à manger cinq fruits et légumes par jour ; boire au moins un litre et demi d'eau, éviter le soleil et... les crèmes solaires qui polluent les mers... Ah ! J'allais oublier : il nous est conseillé de rester connectés à tous ces petits objets qui nous informent, à l'instant T, sur notre

tension artérielle, le nombre de pulsations cardiaques/minute ; notre taux de cholestérol, le nombre de pas effectués dans la journée, notre vitesse de croisière pédestre, le nombre de calories absorbées, etc. Pour nombre d'entre nous, ces informations sont anxio-gènes. Avis aux hypocondriaques : réfléchissez à deux fois avant de vous procurer ces petits bijoux de technologie !

Reconnaissons que nombre des conseils prodigués nous veulent le plus grand bien, toutefois, il serait bon d'entendre aussi, et plus souvent, d'autres types d'incitations comme « Faites-vous plaisir ! », « Chantez ! », « Riez ! », « Profitez de l'instant présent ! », « Vive la bienveillance ! », « Souriez à l'autre ! », « Faites-vous des compliments et faites-en aux autres ! », « Valorisez-vous ! » ... pas de limites aux injonctions positives !

Parmi les causes de stress, il arrive également que nous nous sentions dépassés par la sophistication de certaines technologies avec lesquelles, d'ailleurs, nous n'avons pas toujours la possibilité de nous familiariser, puisque tout va si vite ! Et « nous n'avons pas de temps à perdre » !

**La précipitation généralisée et subie, bon gré mal gré, semble être l'un des facteurs de stress les plus importants de notre époque.**

Une anecdote personnelle : après quelques jours passés au festival d'Avignon, ville dans laquelle, avec bonheur, j'ai flâné, profité du soleil, du chant des cigales, des échanges entre spectateurs au cœur des files d'attente (acceptée de bon gré, puisqu'en attendant... nous pouvons regarder, entendre, penser, parler, rire avec les autres), me voilà donc de retour à Paris, gare de Lyon. Terminus. Là, se referme brutalement l'agréable parenthèse avignonnaise !

À peine descendus sur le quai, nous détalons, tous, comme des lapins, dans un fracas de valises à roulettes ! Un élément non identifié aurait-il œuvré en chacun de nous, à notre insu ? À moins d'avoir une correspondance à prendre dans les plus brefs délais, je refuse de croire que des centaines de personnes se dirigeant vers la sortie soient toutes, à ce point, dans l'urgence ! Aucun danger n'a été signalé...

L'écoute de soi permet notamment de repérer,  
d'entendre et sentir ce qui nous rapproche  
ou nous éloigne les uns des autres.

## Nous nous adaptons

Nous communiquons sans cesse et selon les liens qui nous unissent, le contexte, les éventuels enjeux, **nous nous adaptons**. Néanmoins lorsqu'il nous arrive d'être dérangé, heurté, bousculé, agacé, en colère, en un mot stressé par des propos ou des comportements que nous considérons irrespectueux, insupportables, stupides – ou pire – il serait vain de s'illusionner...

Quoi que nous fassions :  
**nous ne pouvons transformer la manière d'être de l'autre !**

Nous sommes en permanente évolution, influencés, le plus souvent à notre insu, par tout ce qui apparaît au cours de notre cheminement : découvertes, imprévus, peurs, joies, rencontres, regrets, hésitations, désaccords, amitiés, partages... la vie, quoi ! Tous les événements qui se produisent – aussi minimes puissent-ils paraître – et notre propre manière de les appréhender nous transforment sans cesse, notamment à partir des innombrables choix que nous faisons, certains infimes, banals et d'autres plus importants. Sur l'instant, nous ne mesurons pas toujours leur possible impact néanmoins, chacune de nos décisions contribue à tracer les grandes lignes de notre existence ; les voies principales, les petites bifurcations, les ruelles... et parfois, ce que nous considérons, souvent à tort, être une impasse !

Ainsi, parfois, nous tentons en vain de trouver une passerelle, déceler une brèche pour réellement communiquer avec une personne qui nous importe et que nous souhaiterions voir agir différemment ; face à un échec, peut naître un sentiment désagréable d'impuissance absolue, de perte de temps et d'énergie ; nous pouvons alors ressentir de la colère, de la peine, de l'incompréhension, de l'injustice ou tout autre sentiment pouvant émerger en fonction de

notre personnalité, de notre sensibilité. Pourtant, tout ce qui nous est offert de vivre en termes de relation à l'autre nous fait bouger, nous enrichit, nous fait grandir ; même une relation plus ou moins satisfaisante, voire tout à fait désagréable. Toutefois, nous verrons qu'il importe de ne pas laisser s'installer des relations toxiques sur la durée car, rappelons-nous...

Un stress récurrent est plus nocif qu'un stress ponctuel.

D'où l'importance de développer une conscience la plus large possible de ce que l'on vit intimement – au niveau psychologique, physique, émotionnel, sensoriel – et prendre les décisions qui ne regardent que soi !

Puisque nous ne pouvons changer l'autre, tout comme personne ne peut nous transformer, si nous voulons influencer positivement sur une relation qui nous stresse, la seule action à tenter est celle que nous pouvons exercer sur nous-mêmes en faisant évoluer notre propre attitude ou notre comportement. Si nous acceptons cette conception des relations interpersonnelles, nous pouvons immédiatement mesurer la face positive de ce positionnement puisqu'alors nous nous positionnons en *auteur/acteur* de notre existence.

Lorsque l'on remarque une évolution dans le comportement d'une personne, elle seule est l'artisane de son changement.

## **Seul, chacun de nous tient les rênes de sa propre évolution**

Tout changement dans notre attitude dominante, nos comportements, nos décisions, notre degré d'affirmation advient lorsque *c'est le moment*. N'avez-vous jamais entendu dire : « *Ce jour-là, cela s'est fait tout naturellement, je ne me suis même pas posé de question... cela s'est imposé à moi, telle une évidence...* » Le cheminement, le vécu de la personne s'exprimant ainsi l'ont amenée à agir naturellement à partir de sa profonde cohérence, à un moment donné ; aucune

hésitation, aucun doute, pour elle, cet instant était tout simplement LE moment d'agir de la manière qui lui convenait intimement.

Cette évolution patiente, silencieuse et bien réelle peut s'illustrer par exemple lors de la lecture d'un livre. Vous-même peut-être avez-vous déjà remarqué ce fait...

Quel qu'en soit le genre – essai, poème, roman, ouvrage didactique... – dès la première lecture, certains propos ou réflexions nous *parlent* tout particulièrement ; ils font écho en nous et des connexions s'imposent, entre eux et notre propre histoire ; ils s'accrochent à nos expériences, ravivent des sentiments enfouis, renforcent nos questionnements actuels ou plus anciens. Admettons que nous laissions ce livre de côté durant un temps plus ou moins long, quelques mois, voire plusieurs années et que nous l'ouvriions à nouveau... il est fort probable alors que nous l'appréhendions différemment ; que nous y découvrions de nouveaux messages ; que nous y *entendions* bien d'autres choses. Certains passages qui nous laissaient indifférents ou que nous jugions difficiles à décoder quelques mois auparavant nous apparaîtront lumineux aujourd'hui. Pourtant, les phrases, les mots, la structure du texte seront restés les mêmes. Entre-temps, nous seuls aurons évolué dans un sens qui nous permet de *voir, d'entendre* et *ressentir* différemment le contenu de l'ouvrage.

Décidément, bien naïf ou bien présomptueux  
celui ou celle qui décréterait pouvoir changer l'autre !

S'il est vrai que toute présence comporte des éléments potentiellement influents, ces derniers deviennent actifs uniquement lorsqu'ils trouvent un écho au plus profond de la personne concernée... comme lors de la lecture d'un livre.

**Inutile d'insister, l'effort serait vain !**



**Imaginons** - Une personne vous expose les grandes lignes de son projet et vous détaille la démarche engagée pour sa réalisation. Tout en l'écoutant, vous considérez qu'elle risque faire une grossière erreur car, à votre avis, son appréhension peu réaliste de la situation

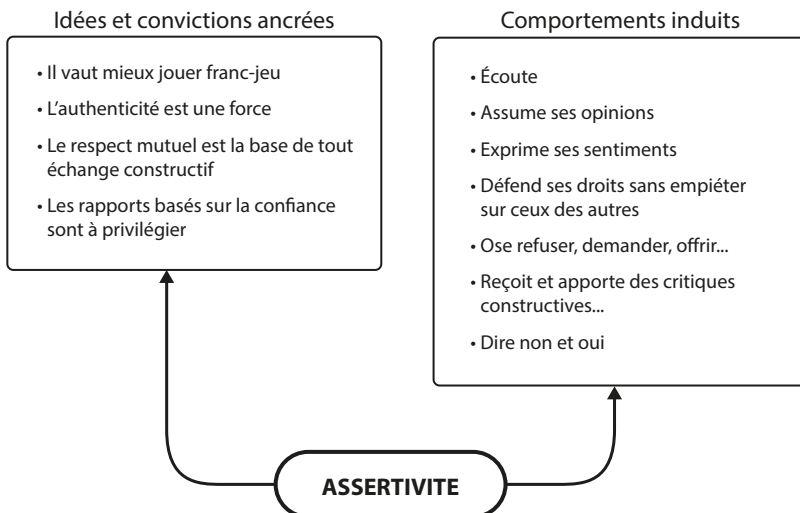
*son talent d'orateur, de son pouvoir de conviction et de communicant pour remobiliser chaque collaborateur ; dans ce cas, son seul objectif, louable, sera d'amener son équipe à une réussite collective dont les retombées positives profiteront à chacun.*

**Rappel :** Un trait de caractère ne constitue pas l'ensemble de la personnalité. Il s'agit toujours de replacer un élément dans son ensemble.

## L'assertivité

Voilà, bien sûr, l'attitude à privilégier !

Ce positionnement favorise des rapports clairs qui excluent toute autre attitude pouvant amener à se dévaloriser ou dévaloriser l'autre, nier ou minimiser sa propre liberté ou celle de l'autre.



Développer cette attitude permet d'établir des relations basées sur la confiance ; d'échanger de manière la plus constructive et harmo-

nieuse possible ; de trouver, ensemble, des solutions à une difficulté commune, acceptables par chacun.

Faire preuve d'assertivité permet d'éviter qu'une relation ressentie ou reconnue potentiellement conflictuelle, ne le devienne effectivement. Elle s'inscrit sur le respect mutuel, l'écoute, la confiance en soi. Elle correspond à la position : « Je suis O.K., l'autre est O.K. » de l'analyse transactionnelle<sup>3</sup>.

**Développer l'assertivité favorise une vision plus objective** de l'ensemble de la situation donc une capacité accrue à **distinguer entre les événements sur lesquels on a une réelle possibilité d'action et les autres.**

Nous voyons d'emblée l'importance que cela présente dans le domaine du stress relationnel ! Alors, poursuivons notre propre exploration...



**Et MOI ?** - Avez-vous une idée précise de votre attitude dominante en présence d'autrui ?

#### **Autodiagnostic<sup>4</sup>**

Répondez spontanément en mettant une croix correspondant à votre réponse dans la colonne : « plutôt vrai » si vous pensez ou agissez de cette façon la plupart du temps ; « plutôt faux » si vous ne faites ou ne pensez que rarement ce qui est décrit.

		Plutôt VRAI	Plutôt FAUX
1	Je dis souvent oui alors que je voudrais dire non		
2	Je défends mes droits, sans empiéter sur ceux des autres		
3	Je préfère dissimuler ce que je pense ou ressens, si je ne connais pas bien la personne		
4	Je suis plutôt autoritaire et décidé		
5	Il est en général plus facile et habile d'agir par personne interposée que directement		

3. L'« A.T. », théorie de la communication fondée par le psychiatre américain d'origine canadienne Éric Berne (1910-1970).

4. Source : Dominique Chalvin L'affirmation de soi, ESF Éditeur.