

Comment faire du stress un allié ? 1/2

Nous ressentons tous régulièrement le poids du stress sur nos épaules, avec des effets délétères sur notre humeur... entre autres !

La tentation est alors forte d'essayer de le neutraliser par tous les moyens...

MAIS il y a erreur, nous disent les psychologues : s'il est certes essentiel de le maintenir à un niveau raisonnable, le piège serait de tomber dans des stratégies d'évitement émotionnel ; mieux vaut se confronter à ce ressenti négatif et l'exploiter pour avancer dans ce qui nous tient à cœur.(cf Psychologie n°20 !)

Il serait peut-être plus intéressant d'envisager le stress différemment :
un mécanisme qui sert à l'action ?

Selon Catherine de Lange,* « c'est la conclusion surprenante des chercheurs qui étudient les liens entre corps et esprit. Selon eux, le stress présente certains avantages à condition de changer notre façon de l'appréhender.

Mais pas question ici de nier qu'un excès de stress est dangereux pour le corps et l'esprit : les 6 principales causes de décès en Occident lui sont associées...

Toutefois, ceux qui considèrent le stress comme positif plutôt que paralysant, le supportent bien mieux, voire s'en servent pour améliorer leurs performances !

Bob Rotella* « encourage les golfeurs à convertir la pression en une opportunité, à l'embrasser plutôt qu'à la fuir.

En transformant la pression en excitation, les golfeurs peuvent utiliser cet état de vigilance accrue pour améliorer leur concentration et donc leur performance... et de recommander de se concentrer sur le processus et non sur le résultat !! »(comme déjà vu,,)

Selon David Gourdon, « La relation entre stress et performance forme une courbe en U inversée : quand la pression monte -tout en restant inférieure à un seuil critique-, les performances augmentent.

Au-delà de ce seuil,elles chutent et on parle « d'inhibition anxieuse », dégradation du sommeil,baisse de la concentration, burn-out... »

Hans Seyle* définissait simplement le stress comme « la réponse non spécifique de l'organisme à n'importe quel type d'exigence »

et Alia Crum* d'ajouter « la réponse du corps au stress est conçue pour nous aider à surmonter les défis auxquels nous sommes confrontés »

Physiologiquement, cette réponse commence au niveau du cerveau par l'amygdale - centre de la peur-, qui avertit l'hypothalamus qui libère de l'adrénaline pour augmenter le rythme cardiaque,

Une autre hormone, le cortisol, déclenche la synthèse de glucose par le foie, donnant un surcroît d'énergie au corps tout en ralentissant d'autres processus.

Sur le plan psychologique, poursuit Alia Crum, « le stress modifie profondément notre expérience du monde, notre appréciation de la vie, de notre jeu...

Pour David Gourdon, « le stress entraîne un état d'alerte qui accapare nos ressources

attentionnelles, qui se focalisent sur ce qui nous angoisse.

Moralité : la vision que vous avez d'une activité va modifier cette dernière ,

En effet, « Ce ne sont pas les événements qui perturbent l'homme, mais SA façon de les interpréter » Épictète

Si l'on en croit Jean-Christophe Buchot** « le stress relève de la perception d'un décalage réel ou imaginaire entre ses capacités perçues et la difficulté perçue de la tâche à réaliser. Donc, plus on se sent capable de -faire face- et de s'adapter, moins on est stressé (CQFD !) d'où l'importance de toute formation technique, physique, mentale pour se mettre à niveau... Ensuite, n'oublions pas qu'il est normal d'éprouver du stress si la situation nous importe, et qu'il peut même être un ami en nous mobilisant. »

« Le simple souci est à l'origine de tout », écrivait Camus

« Par nature, l'homme est un animal soucieux, car *in real life*, contrairement au jeu vidéo, pas de deuxième vie ! *Game over*, pas de seconde chance dans la vraie vie, comme au golf... !!

Selon Hans Selye, « le stress étant l'ensemble des moyens physiologiques et psychologiques mis en œuvre par une personne pour d'adapter à un événement donné. »

« -**Stimulant**: le stress positif ou eustress, nous réveille, nous incite à nous bouger pour apporter une réponse adaptée à la situation.

Le stress est donc un processus d'adaptation (d'intelligence).

-**Il devient négatif -hyperstress-** quand il ne permet pas un retour à l'équilibre et alimente l'état de détresse de l'organisme face à son environnement, -quand il bloque le mouvement-, quand il parasite trop la réponse. »

Le stress résulte de l'interprétation de la réalité, comme l'explique Épictète .

« Quand vous basculez en hyperstress (votre cerveau ne sait plus quoi faire), essayez de revenir à la réalité en vous (re)connectant à votre corps, car c'est lui qui est en contact direct avec la réalité, Comment ?

C'est ce que nous (re)verrons prochainement !

En attendant golfez vous bien.

Patrice Allorge

Pour en savoir plus
Cerveau&psycho n°153

*Catherine de Lange Journaliste scientifique

David Gourdon Psychiatre

Hans Selye endocrinologue

Alia Crum Chercheuse californienne

**Jean-Christophe Buchot coach, auteur de -l'Albatros parcours de vie- Amphora

*Bob Rotella Jouer au golf sans viser la perfection