

Comment faire du stress un allié ? 2 / 2

Le pouvoir des « mindsets »

« Les mindsets -état d'esprit- sont des « croyances » que nous avons bien souvent à propos de certaines choses ou d'événements, et qui conditionnent en partie la façon dont nous vivons ces événements.

Même si ces croyances ne sont pas totalement fausses, elles risquent d'avoir un effet négatif»!

Souvenez-vous de ce que nous avons vu à propos des émotions... (Psyggolf n°20)

Selon Catherine de Lange*, « -La première étape consiste à **identifier la source de votre stress** et la façon dont vous y réagissez, afin de passer d'une réaction émotionnelle et réflexe, impliquant l'amygdale, à une **réflexion** et une planification plus délibérée recrutant le cortex frontal.

-Prenez alors conscience de ce que vous apporte le stress, essayez de vous souvenir d'expériences passées où le stress vous a été bénéfique... sachant que si nous sommes stressés par certaines choses, c'est en général parce qu'elles nous intéressent et relèvent d'objectifs importants pour nous ce qui est plutôt positif !

-Mettez en place des actions concrètes pour tourner la réponse au stress à votre avantage vers la résolution de la situation problématique plutôt que sur les moyens de l'éviter. »

Alia Crum estime « que les mindsets exercent leurs effets par le biais de 4 mécanismes :

1- Tout d'abord, **un déplacement de l'attention** : un état d'esprit positif concentre notre attention sur les possibilités qui s'ouvrent à nous plutôt que les effets désagréables du stress. »

Autrement dit : être dans la recherche de solution plutôt que dans la dramatisation !

2- « Puis, **le mindset positif** favorise l'émergence d'émotions également positives en parallèle des ressentis négatifs ; l'état d'esprit positif atténue la part inutile du stress - le stress causé par l'idée que le stress a des effets néfastes- et a ainsi un impact très important sur notre motivation et notre physiologie.

3- Ensuite, un troisième mécanisme est **d'ordre comportemental** :

Les personnes qui considèrent le stress comme délétère ont tendance à se comporter de deux manières : soit elles « pètent les plombs » (lutte), soit elles abandonnent (fuite).

Autrement dit : Ceux qui présentent un état d'esprit positif face au stress se concentrent davantage sur leur résolution, tout en sentant moins négativement la pression.

4- Le dernier mode d'action des mindsets passe par **les hormones**.

Le positivisme permet à l'organisme de mieux réguler la libération de cortisol...

L'idée qu'une simple disposition mentale puisse exercer semblable influence est difficile à croire, mais il n'y a rien de magique là-dedans, précise la chercheuse :

« Nos esprits et nos cerveaux sont connectés à tous les organes de notre corps.

Ils représentent une plaque tournante entre le monde extérieur et le monde intérieur, et il est donc tout à fait logique que notre façon d'envisager les événements influence nos

réactions et la manière dont nous nous sentons ».

- « Vous pouvez aussi tenter de *-réévaluer-* votre anxiété, en essayant de la considérer comme une forme d'excitation : il a été démontré que cela permet de mieux réussir les tests cognitifs et les performances, »

Jaco Keech, préconise de visualiser les conséquences positives que le stress pourrait avoir dans notre vie... » (notamment sportive)

Il invite à se poser quelques questions simples :

Par exemple, « **A quel point suis-je stressé, sur une échelle de 1 à 10** »

« **Avez-vous vécu des expériences stressantes qui vous ont fait grandir ? -Ou qui ont amélioré vos performances - La pression vous a-t-elle déjà aidé à vous concentrer ? Dans l'affirmative, demandez-vous si le stress actuel a des conséquences positives ?** »

Le simple fait de prendre conscience de son stress entraîne une atténuation...

C'est d'ailleurs une des bases des techniques de sophrologie et de méditation de pleine conscience : *le principe d'action positive* :

*Toute action positive dirigée vers la Conscience se répercute positivement sur tous les éléments psychiques...Alfonso Caycedo**

« Bien entendu, rien de tout cela ne signifie la fin du stress :

Essayer de s'en débarrasser totalement revient à vouloir vider l'océan avec un seau... »

Déclare Alia Crum, « ce qui importe, c'est de garder à l'esprit la raison pour laquelle vous le ressentez - ce à quoi vous tenez- et de vous en servir, afin de se focaliser sur les moyens de sortir d'une situation difficile et à se motiver pour passer à l'action. »

Moralité, mieux vaut donc « essayer » d'envisager la situation le plus sereinement possible : « Votre état d'esprit est potentiellement déterminant pour rendre la réalité plus positive et moins préjudiciable » affirme la chercheuse.

Étant donné la multitude de conséquences négatives du stress, notamment sur notre jeu, N'avons-nous pas tout à y gagner ? Et voir la bouteille à moitié pleine !

Jean Christophe Buchot* conseille « de contrôler sa respiration (déjà vu précédemment !) ou de se pincer, tout simplement !! comme le fait Greg Norman :

1-Respirez en cohérence cardiaque (5/5) avec le ventre, expirez lentement en répétant la formule de Hans Seyle :

« **-l'important n'est pas ce qui nous arrive, mais la façon dont on prend la chose-** »

2-Respirer sur 4 temps en marchant : 2 pas INSPIRE et 2 pas EXPIRE

3-Et d'ajouter « Souriez. Même si ça fait mal... Plaisantez avec des amis pour éteindre les boutons « Danger ! » qui hurlent à vos oreilles, et font disjoncter votre cerveau.

Sortez la tête des épaules, gonflez votre confiance en vous.

Comme au cinéma, mettez la situation à distance comme si vous regardiez la scène, devenez spectateur et non acteur. »

Vous n'êtes pas votre stress : vous êtes *ici et maintenant* le réalisateur de votre vie, dans le moment présent. Jouez votre rôle, faites votre job : jouez au golf !

Accepter la réussite ou l'échec, comme les deux faces d'une même pièce- de théâtre, sachant que l'échec n'est jamais certain... ». Souvenez-vous, « no stress, no business !! »

Golfez-vous bien,
Patrice Allorge

Pour en savoir plus

Cerveau&psycho n°153 Catherine de Lange *; David Gourion Journalistes scientifiques

*Hans Selye, endocrinologue

Alia Crum Chercheuse californienne

Alfonso Caycedo Psychiatre, créateur de la Sophrologie

Jean Christophe Buchot, coach, auteur de -L'albatros parcours de vie- Amphora