

MIEUX CONNAITRE SON STRESS, SES « CROYANCES »

Le stress étant une réponse personnelle à une stimulation, on peut donc agir à deux niveaux:

1. Sur la stimulation : en amont du stress. Il s'agit alors de prendre conscience de ce qui génère du stress pour nous.
2. Sur la réponse à la stimulation : agir à ce niveau est d'autant plus facile que l'on a conscience de nos besoins affectifs, qu'on y porte attention et que l'on est à l'écoute de notre corps. Cela est possible aussi, si nous changeons nos croyances et nos représentations.

La gestion du stress passe par notre prise de conscience de notre façon de penser, de ressentir, de vivre les différentes situations de la vie. Cette gestion est donc subjective.

Les origines du stress ne sont pas toujours faciles à identifier, car s'il y a des causes évidentes, il y a aussi de nombreux événements, situations ou accumulations de petites choses qui peuvent générer du stress.

Souvent, ce n'est pas tant l'évènement, la situation qui est perturbant, mais la perception que nous en avons, l'évaluation et l'interprétation que nous en faisons :

« Ce ne sont pas les événements qui perturbent les hommes, mais l'idée qu'ils se font des événements » (Epictète au 1^{er} siècle)

Nous portons des « lunettes » pour avancer et observer la vie. Chaque individu a des lunettes différentes qui dépendent des valeurs communes à une époque, d'une culture, d'une société mais surtout des valeurs individuelles. Ces valeurs se transforment en croyances que nous prenons pour des réalités alors que ce sont des constructions de notre esprit. Regarder notre stress c'est prendre conscience des lunettes que nous portons, de quoi elles sont constituées.

Nos messages internes

Ce sont des petites voix intérieures qui sont héritées de notre éducation, de nos expériences antérieures. Ces messages sont rarement positifs.

- Ne te trompe jamais.
- Ne montre jamais tes faiblesses.
- Dépêche-toi, ne perds pas de temps.
- Ne te fâche pas, garde le sourire.
- Le bonheur ce n'est pas pour toi.
- Tu n'y arriveras jamais.
- Tu es insupportable.
- Tu as un sale caractère.
- Tu es nul en maths....

Ces messages nous amènent souvent à stresser, à nous mettre de la pression. Ces petites phrases murmurées déterminent nombre de nos comportements et de nos sentiments. Ce sont nos représentations. Elles sont purement subjectives. Prendre conscience de ces messages peut être chargé de souvenirs et d'émotions qu'il est important de laisser venir et de regarder.