

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

J'ARRÊTE DE...

PATRICK AMAR
SILVIA ANDRÉ

STRESSER !

21 jours
★
POUR CHANGER



EYROLLES

Pression au travail ou à la maison, préoccupations financières, soucis de santé, impression d'être débordé... Le stress prend des formes multiples qui peuvent avoir un impact négatif sur votre qualité de vie. Pourtant, vous pouvez agir !

Psychologues cliniciens et coachs, Patrick Amar et Silvia André ont conçu un **programme en 21 jours** pour apprendre à gérer efficacement votre stress. Le dispositif est pédagogique, riche et structuré, ce qui facilite la mise en pratique au quotidien.

Un programme
en **21 jours** pour
arrêter de stresser !

- **21 chapitres pour 21 jours de travail personnel** à tous les niveaux : pensées, émotions, comportements, sensations physiques...
- Des **tests** pour **évaluer** où vous en êtes et les axes de développement.
- Des **exercices simples** pour gérer votre stress et consolider vos progrès.
- Des **synthèses quotidiennes** pour assimiler les idées fortes du programme.
- Des **quiz** de fin de semaine pour valider vos apprentissages.

Mixant théorie et pratique, cet ouvrage accessible et innovant vous donne des clés pour apprivoiser votre stress et transformer positivement votre vie personnelle et professionnelle.

Patrick Amar est dirigeant d'AXIS MUNDI (www.axismundi.fr), société spécialisée dans la santé et la performance au travail. Diplômé de l'ESSEC et en psychologie, il est coach de dirigeants, psychologue, chargé d'enseignement à l'Université. Il est l'auteur d'ouvrages en psychologie et management, traduits en 8 langues.



Silvia André est consultante et formatrice en prévention et gestion du stress à AXIS MUNDI. Psychologue clinicienne, elle est spécialisée en thérapies cognitives et comportementales. Elle accompagne des salariés en difficulté dans le cadre de dispositifs d'assistance psychologique au travail.



Consultez le site internet : www.jarretedestresser.com

www.editions-eyrolles.com
Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif

**J'ARRÊTE DE...
STRESSER !**

Groupe Eyrolles

61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

La collection « J'arrête de... » est dirigée par Anne Ghesquière,
fondatrice du magazine FemininBio.com, pour mieux vivre sa vie !

Dessins originaux : Nathaniel H'Limi

Création de maquette : Hung Ho Thanh

Mise en pages : STDI

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2013
ISBN : 978-2-212-55591-2

Patrick Amar
Silvia André

J'ARRÊTE DE... STRESSER !

21 jours pour changer

EYROLLES



*À Raphael et Clara, stresseurs essentiels et sel de la vie.
À mes grands-parents, à mes parents, à Claudia et à Luis Miguel.
Votre amour inconditionnel est le plus redoutable des anti-stress !*

Sommaire

Remerciements	VII
Pourquoi ce livre ?	VIII
Semaine 1	1
Jour 1 Je comprends le stress	3
Jour 2 Suis-je stressé ? État des lieux	13
Jour 3 Je retrouve mon souffle par la respiration	21
Jour 4 J'apprends à me détendre par la relaxation musculaire	26
Jour 5 Je pense donc je suis : mes pensées comme porte d'entrée du stress.	32
Jour 6 J'utilise mes émotions.	42
Jour 7 J'apprends à gérer les difficultés	51
Quiz de fin de première semaine	60
Semaine 2	63
Jour 8 J'expérimente le lâcher-prise	65
Jour 9 J'apprends à gérer l'incertitude sans stresser	73
Jour 10 J'avance, je recule, est-ce normal ?	81
Jour 11 Je m'affirme !	89
Jour 12 Je gère mon temps	101
Jour 13 Je médite en pleine conscience	112
Jour 14 J'ai le courage de changer	119
Quiz de fin de deuxième semaine	124

Semaine 3	127
Jour 15 Je ressens les bienfaits de la psychologie positive	129
Jour 16 Je prends soin de mon alimentation	137
Jour 17 Je fais de l'exercice	147
Jour 18 Je comprends les médicaments.	161
Jour 19 J'accepte d'être parfaitement imparfait.	171
Jour 20 Je m'aime donc je suis	181
Jour 21 Bilan du programme	191
Dernier quiz !	196
Mon carnet de bord	198
Semaine 1.....	199
Semaine 2.....	200
Semaine 3.....	201
Bilan	202
Index des auteurs	203
Index des notions	204
Table des matières	207

Remerciements

Aux coachs, psychothérapeutes et consultants d'AXIS MUNDI qui ont inspiré certaines de ces réflexions.

À nos clients et patients, pour leurs éclairages sur la vie en général et le stress en particulier. Nous les avons aidés un peu, ils nous ont beaucoup apporté. Leurs réussites sont une source puissante d'inspiration et de motivation qui nous pousse à être meilleurs.

À Corinne Amar, pour son aide essentielle dans la revue rigoureuse et la finalisation de l'ouvrage.

À Nathaniel H'Lim, illustrateur de ces pages du bout du monde.

À Laurent Gazet, pour son appui précieux et son regard critique sur le livre et à Dirk Antonissen pour sa contribution d'expert.

À Brigitte Vaudolon, Philippe Vernazobres et Benjamin Paty pour leur relecture et leurs commentaires pertinents.

À Jonathan Benmouhar, pour son professionnalisme et son inventivité sur le site internet www.jarretedestresser.com.

À Elisabeth Suied qui a relu les épreuves de l'ouvrage sans stresser et Claudia André qui les a relues en stressant.

À l'équipe d'Eyrolles et particulièrement, Gwenaëlle, Sandrine, Anne et Eve, Magali et Karine pour leur enthousiasme et leur créativité !

Pourquoi ce livre ?

Le stress ? Tout le monde en parle, personne n'y échappe. Nous croisons tous sa route un jour ou l'autre, et pour la plupart d'entre nous, assez fréquemment. Les changements de vie, tels qu'un déménagement, un mariage ou une séparation, la naissance d'un enfant, une promotion professionnelle, un licenciement, un départ à la retraite, sont source de stress. Le stress est, à l'évidence, une conséquence inévitable de la vie. Il peut prendre plusieurs visages : pression au travail ou à la maison, préoccupations financières, soucis de santé, impression d'être débordé et de ne pas avoir de temps pour soi...

Intuitivement nous savons tous ce que le stress représente puisque nous l'avons tous côtoyé, et pourtant, il n'est pas si simple de le définir : une attraction comme le grand huit peut paraître terrifiante pour l'un, tandis qu'elle peut être tout à fait stimulante pour l'autre. Ce que nous ressentons n'est pas seulement déterminé par ce qui nous arrive, mais surtout par la façon dont nous percevons ces événements et dont nous leur répondons. Ce qui est vraiment enthousiasmant, c'est que nous pouvons tous apprendre à reconnaître nos propres réponses face au stress et, si nécessaire, développer de vraies compétences pour le gérer. Pour cela, vous avez besoin de stratégies et d'une gamme d'outils et de techniques diversifiées. En gérant mieux votre stress, vous serez plus efficace, aurez une meilleure santé et une espérance de vie plus longue, mais aussi plus d'énergie et plus de curiosité pour tenter de nouvelles expériences.

Qu'est-ce que le stress, au juste ? Le terme « stress » a été emprunté à la physique par un des pères fondateurs de la recherche sur le stress, le docteur Hans Selye. Ce terme signifie à l'origine « la force produite par une tension sur un corps » (une pièce de métal courbée peut casser en raison de la force qui est appliquée sur le métal, par exemple). Selye avait remarqué que tous ses patients avaient une chose en commun : leur état physique était significativement dégradé par le stress qu'ils ressentaient, indépendamment d'ailleurs de ce dont ils souffraient. Le stress s'accompagnerait d'une réaction biochimique dans le corps pour que celui-ci s'adapte à une situation contraignante.

Si nous prenons l'exemple du monde animal, nous constatons que la réponse des bêtes face à un danger est de fuir la menace ou bien de la combattre et de lutter. Pour nous, êtres humains, la réponse au stress émotionnel est pratiquement la même que si la menace physique nous guettait. Nos réactions corporelles se modifient : les muscles deviennent tendus, prêts pour l'action, le cœur bat plus vite pour emmener le sang là où il est vraiment nécessaire – les muscles et le cerveau –, nos pupilles se dilatent pour mieux voir... Ces changements physiques sont dus à une réaction hormonale presque automatique appelée la réaction de « fuite ou lutte » (*fight or flight*). Notre « système d'alarme personnel » se met alors en route pour combattre ou fuir notre adversaire. Cette réaction peut se déclencher lors d'une situation tout à fait banale comme une dispute avec un collègue, mais notre corps répond chimiquement comme s'il s'agissait d'une rencontre avec un animal sauvage en pleine jungle.

L'objectif de ce programme est de mieux apprendre à vous connaître et à déchiffrer vos réactions face aux stress afin d'améliorer votre bien-être. Comme l'explique la métaphore de Kompier et Levi du « pied et de la chaussure », il y a trois grands types de stratégies pour gérer son stress :

- éliminer ou se sortir de situations trop stressantes, autrement dit « trouver la bonne chaussure pour le bon pied ». C'est, par exemple, chercher le poste ou le conjoint qui nous convient ;
- modifier notre environnement (notre travail, notre conjoint...) pour qu'il réponde à nos besoins, c'est « ajuster la chaussure à notre pied ». Nous tentons d'agir sur notre environnement professionnel ou personnel pour le rendre plus favorable ;
- « fortifier notre pied » pour qu'il s'adapte à la chaussure, c'est-à-dire mettre en œuvre des stratégies physiques, psychologiques et comportementales de gestion de stress pour nous préserver en dépit des contraintes qui pèsent sur nous.

Mon programme en 21 jours

Ce livre est le résultat d'années d'observation et d'intervention en thérapie et en coaching sur des problématiques liées, directement ou indirectement, au stress. Notre objectif est de vous aider à mieux gérer votre stress, voire à l'utiliser pour mobiliser efficacement vos ressources.

Pourquoi 21 jours ? William James (1842-1910), le père fondateur de la psychologie américaine, disait qu'il fallait 21 jours pour acquérir une

nouvelle habitude. Plus proche de nous, le docteur Maxwell Maltz, chirurgien plastique dans les années 1960, a avancé qu'il fallait au minimum 21 jours à ses patientes pour accepter leurs transformations physiques à la suite de leur opération. Il constata par la suite, en s'intéressant de plus près à la psychologie, que cette règle des 21 jours s'appliquait à tout changement qu'un individu souhaite entreprendre, comme l'avait suggéré près d'un siècle auparavant William James.

Avant d'entreprendre ce programme, il faut être conscient qu'il n'y a pas de solutions faciles ou universelles. Comme nous le verrons tout le long du livre, le stress est une expérience avant tout profondément individuelle et personnelle. Chacun gère son stress différemment : alors que certains s'isolent pour y faire face, d'autres s'emporent contre tout le monde et contre tout.

Ce programme a pour objectif d'analyser ce phénomène sous ces différentes composantes (physique, chimique, cognitive et émotionnelle) et de vous aider à trouver des stratégies applicables au quotidien. Ces stratégies sont malléables à souhait. Le but est que vous vous empariez de ces techniques intimement, comme vous le faites déjà avec succès dans d'autres domaines.

Peut-être possédez-vous déjà vos propres stratégies dans votre boîte à outils personnelle ? Cet ouvrage servira alors à étoffer ce qui existe déjà et qui fonctionne très bien.

Nous aborderons le rôle de la chimie dans le processus du stress, mais nous verrons également à quel point les pensées ont un lien étroit avec les émotions. Ensuite, nous passerons en revue des techniques à pratiquer tout au long du programme, notamment dans certains domaines de notre quotidien où le stress s'infiltré.

Vous pouvez suivre ce livre séquence par séquence, ou bien choisir une partie qui vous intéresse davantage, particulièrement adaptée au contexte ou aux difficultés récurrentes que vous rencontrez. Chaque séquence est indépendante, même si les chapitres du début sur la relaxation du corps sont particulièrement importants pour débiter le programme.

Ne vous évertuez pas à maîtriser les techniques en une seule tentative : il faut du temps pour apprendre à se familiariser avec ces outils. De même, ne vous découragez pas si vous avez parfois le sentiment de régresser.

Les apprentissages ne sont jamais rectilignes et la rechute est une partie inséparable du processus de progrès. Permettez-vous, tous les jours, de consacrer un moment pour développer votre capacité à gérer votre stress et, au-delà, à améliorer la qualité de votre vie. Le jeu en vaut vraiment la chandelle !

ȚARĂȚE DE...
STRESEȘI!



SEMAINE 1



“ Moi, Sandrine, 37 ans, stressée...
au travail, à la maison, partout...
Ai décidé d'arrêter... Ne sais pas
par où commencer... Changer de travail ?
Me mettre au yoga ? Consulter un psy ?
Prendre quelque chose pour tenir ? Tombée
sur ce livre par hasard... 21 jours... Improbable
mais bon... Me suis dit qu'à deux c'est plus
facile et j'ai enrôlé Pierre... Avons dit à tout
le monde ce que nous faisons, donc plus
possible de reculer maintenant... Me revient
à l'esprit cette phrase de Goethe : « Tout est
plus simple que l'on ne le croit, et en même
temps plus complexe qu'il n'est possible de le
comprendre. » Bon, allons-y ! ”

JOUR 1

Je comprends le stress

JOUR 1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Radiographie d'un mal du siècle

Il ne se passe pas une seule journée sans que le mot « stress » ne traverse notre vie. Les recherches indiquent que plus de 80 % des consultations chez un médecin généraliste sont en lien, directement ou indirectement, avec le stress. Malgré les progrès spectaculaires accomplis dans plusieurs champs de la technologie qui sont censés nous faciliter la vie, nous avons dans les faits moins de temps pour les loisirs qu'il y a cinquante ans. La vie professionnelle est source de stress et s'y ajoutent les exigences de la vie domestique. Les femmes travaillent en moyenne 200 heures de plus par an qu'il y a trente ans. Sans compter que cela se complexifie et s'amplifie si le foyer est monoparental (un phénomène en croissance).

D'après une récente enquête Ipsos, 23 % des Français se sentent stressés tous les jours, 52 % connaissent des problèmes de sommeil liés au stress et 47 % ressentent une fatigue fréquente qu'ils estiment due au stress. Nos vies ont changé de telle sorte qu'en plus des facteurs de stress habituels (perdre son portefeuille, attraper un rhume ou se voir égratigner sa portière), d'autres micro-stress ont fait irruption : le bruit des voisins, la foule, le trafic, les sonneries de téléphone portable, entre autres. Il est possible qu'un stresseur (un événement ou facteur à l'origine du stress) soit supportable, mais lorsque plusieurs d'entre eux s'accumulent, sur la durée, les ressources physiques et émotionnelles s'amenuisent.

Le phénomène du stress est transversal et atteint toutes les couches de la société, quelles que soient les activités. Étymologiquement, le mot « stress » provient du verbe latin *stringere* qui signifie comprimer, compresser, serrer. C'est en 1940 que Hans Selye introduit la notion de stress comme « système d'alarme ». L'idée s'est développée tout au long des

années et, à l'heure actuelle, le phénomène du stress repose essentiellement sur trois points de référence :

- une réponse physiologique et psychologique ;
- une condition externe ;
- une évaluation personnelle concernant les exigences externes et les ressources nécessaires pour y faire face.

Pour simplifier, on pourrait dire que le stress naît de la confrontation à une situation problématique ou menaçante que nous avons l'impression de ne pas pouvoir gérer efficacement. Les scientifiques ont ainsi découvert les quatre caractéristiques qui induisent une réponse de stress chez la majorité des gens. Même si la source de stress est différente pour chaque individu, il y a toutefois un ensemble d'éléments communs qui provoquent l'apparition du stress pour tout le monde. C'est un peu la recette universelle du stress dont voici les ingrédients :

Menace	Sentiment
Contrôle faible	Je n'ai aucun contrôle sur la situation.
Imprévisibilité	Je ne sais pas du tout ce qui va se produire.
Nouveauté	Je n'ai jamais vécu ou expérimenté cela.
Ego menacé	Je me sens mis à l'épreuve. Je doute de mes capacités.

Le stress aigu : un air de déjà-vu ?

Le stress aigu est la forme de stress la plus répandue. Il est de courte durée, en réaction à des pressions immédiates de l'environnement. Prêtons l'oreille aux pensées qui peuvent vous venir dans les situations décrites ci-dessous :

- Vous êtes en retard pour un rendez-vous important et vous êtes pris dans un énorme bouchon...
Je n'ai aucun contrôle sur la situation !
- Votre patron a un tempérament changeant et chaque jour vous réserve une nouvelle surprise...
Je ne sais pas ce qui va se produire !
- Vous attendez votre premier enfant...
Je n'ai jamais vécu cela !

- Un nouveau collègue vous questionne sur votre façon de travailler...
Je me sens mis à l'épreuve !

Le ressenti de stress provoque une réponse : la sécrétion d'hormones. Cette fonction, qui renvoie à des mécanismes adaptatifs ancestraux, sert précisément à mobiliser votre énergie pour vous préparer à vous défendre lors de situations stressantes. Ces messagers chimiques vous permettent, par exemple, de vous enfuir à toute vitesse car toute votre énergie sera envoyée vers vos muscles. La nature est suffisamment intelligente pour vous faire passer par le chemin le moins compliqué pour accomplir ces tâches.

De l'alarme à l'épuisement...

Imaginons que votre patron vous convoque à son bureau sur un ton particulièrement agressif. Comment réagissez-vous ? Il est possible qu'il se produise une brève période de choc (les jambes molles ou les poils des bras qui se hérissent), puis votre organisme se met instinctivement en mode de mobilisation générale. En grande partie contrôlés et régulés par le système nerveux et les glandes endocriniennes, ces mécanismes de réactions en chaîne comprennent deux phases, parfois trois :

- **la phase d'alarme** : vos glandes surrénales libèrent d'abord de l'adrénaline (« l'hormone guerrière ») et d'autres hormones pour mettre le corps en état de réagir immédiatement ; grâce à ce mécanisme, les perceptions (dilatation très importante de la pupille...), la force musculaire et les réflexes sont temporairement décuplés. C'est la célèbre réponse *fight or flight*, un état de très grande vigilance où il s'agit de décider si l'on va fuir la situation ou l'affronter. Votre esprit s'aiguisé et fonctionne à 100 à l'heure ;
- **la phase de résistance** : après environ 10 minutes, plusieurs autres mécanismes se mettent en place - la hausse dans le sang du taux de cholestérol, d'acides gras, de sucre (glycémie) et des facteurs de coagulation, l'inhibition du fonctionnement des globules blancs, etc. Votre organisme libère à ce moment-là de nouvelles hormones, dont les endorphines, le cortisol, la dopamine et la sérotonine. Tout cela dans le but d'entreprendre les actions appropriées : courir trois kilomètres ou assommer le lion en pleine jungle. Dans ce cas précis, vous êtes en mesure de réagir avec les arguments nécessaires à la colère de votre patron.

Normalement, ces deux premières phases sont bénéfiques. D'une part, les réactions de stress agissent comme stimulant pour l'organisme afin qu'il mobilise le maximum de ses ressources et réagisse à la situation. Le cortisol est connu pour être un anti-inflammatoire naturel qui agit sur la mémoire et l'apprentissage (pour que nous nous souvenions des détails de notre survie !). D'autre part, le simple fait de se mettre en mode actif rétablit l'équilibre des hormones dans le sang. Une fois l'événement réglé (votre patron est satisfait de vos explications), la réaction de détente s'enclenche et le corps ressent de la fatigue ; après une période de repos, l'organisme retourne à son métabolisme habituel.

Mais si la situation stressante dure trop longtemps sans que la personne puisse la régler, ou alors qu'elle se reproduit trop souvent pour les capacités de la personne, ou encore si le système nerveux ne peut plus mettre fin à la phase de résistance (notamment chez les personnes anxieuses), l'organisme entre tôt ou tard dans une troisième phase : la phase d'épuisement.

- **la phase d'épuisement** : dans cette phase, les mécanismes de réaction fonctionnent tout le temps « à plein régime », entraînant une déperdition d'éléments biochimiques ainsi que des désordres métaboliques et physiologiques. L'organisme s'épuise, certains organes ou systèmes s'affaiblissent ou se relâchent. À la limite, et dans des situations extrêmes, le stress continu entraîne la mort. Un haut niveau d'hormones de stress dans le sang, même en situation « normale », est un indice de l'état de stress dans lequel se trouve l'organisme.

Avant d'en arriver à cette phase, toute cette énergie doit être dépensée. Très souvent dans nos vies modernes, nous relâchons cette énergie sous forme de colère, une conséquence du stress. Il est important de reconnaître les premiers signes d'une réponse de stress (battements cardiaques élevés, respiration rapide, sueurs...) afin de déjouer ses effets néfastes.

Pas tous égaux face au stress...

L'ISMA (International Stress Management Association) nous rappelle que nous ne réagissons pas tous de la même façon face au stress. Ainsi, les femmes expriment deux fois plus de plaintes liées au stress que les hommes. L'éducation joue un rôle important sur les sexes. Les hommes cherchent souvent à cacher leur stress, par fierté (« *boys don't cry!* »), et peuvent avoir des stratégies de gestion du stress inadaptées comme certaines

conduites à risques, la prise de produits toxiques... Les femmes sont davantage soumises à une surcharge de travail, du fait de la concomitance des tâches professionnelles et familiales. Elles évacuent néanmoins mieux ce stress grâce... à la parole. En exprimant leurs difficultés, elles donnent plus facilement libre cours à leurs émotions, prennent mieux conscience de leur condition physique et psychologique. Elles peuvent ainsi mieux anticiper les phases d'épuisement et chercher de l'aide et un soutien approprié.

D'autres facteurs contribuent à l'apparition du stress, citons :

- les problèmes sociaux et financiers : vivre dans un quartier peu sécurisé entraîne deux fois plus de stress, avoir un logement précaire, l'endettement... ;
- les problèmes liés au travail : surcharge de travail, incertitude quant à l'emploi, manque de formation, manque de soutien social ;
- les problèmes relationnels et familiaux : la solitude, le divorce, le veuvage ;
- les problèmes physiques : une santé défaillante, la maladie.

Quand le stress devient notre mode de vie : le stress chronique

Le stress « aigu » implique typiquement la recette universelle citée plus haut : un événement pour lequel nous sentons peu de contrôle et qui implique de l'imprévu, de la nouveauté et de la menace pour nous. Ce n'est pas nécessairement un mauvais stress car il nous permet de gérer une situation ponctuelle, comme éviter de justesse un accident ou faire un discours en public.

En revanche, le deuxième type, dit « chronique », résulte d'une exposition prolongée et répétée au stress, ce qui est extrêmement nocif pour notre organisme (voir la phase 3 d'épuisement décrite précédemment).

Le Centre d'études sur le stress humain, au Canada, a expliqué de façon humoristique comment nous en arrivons au stress chronique. Prenons l'exemple de Sandrine et Pierre qui travaillent dans la même entreprise. Leur supérieur avance la date de livraison de leur projet. Ils vivent alors un stress aigu et mobilisent tous les deux l'énergie nécessaire pour accomplir cette tâche. Le responsable demande alors à Sandrine d'accomplir une autre tâche, cette fois-ci, seule. Sandrine a trois enfants en bas âge et

se sent déjà débordée par la situation. Elle court désormais le risque que ce stress devienne chronique. Sandrine traverse trois phases :

La phase « Gaviscon® »

Sandrine mobilise sans cesse son énergie car elle est constamment exposée à des situations qui activent son stress. Ses battements cardiaques s'intensifient, sa pression artérielle et ses taux de sucre dans le sang augmentent, la digestion cesse. Après quelques jours sous ce régime contraignant, elle souffre de maux d'estomac divers. Elle prendra donc du Gaviscon® (un traitement antireflux) pour tenter d'y remédier. Sans oublier qu'elle commence à être irritable, en colère, anxieuse et un peu déprimée... Elle a des maux de tête fréquents et a très mal au dos... Elle fait face à une situation nouvelle, imprévisible, où elle se sent mise à l'épreuve et sur laquelle elle a peu de contrôle.



La phase « vin et saucisson »

Sandrine se sent toujours aussi stressée. Tout devient un peu chaotique dans sa vie car tout arrive en même temps. Son alarme personnelle est branchée en permanence et consomme toute son énergie. Elle se sent énervée, surchargée, submergée, irritable, anxieuse. Elle rumine le soir et n'arrive plus à s'endormir ; elle boit plus, fume plus, mange plus, n'arrive plus à se concentrer et est enrhumée en permanence. Elle ramène du travail chez elle le week-end et n'a plus le temps de préparer le dîner. Elle achète des plats préparés ou bien commande des pizzas. Elle se calme avec un ou deux verres de vin tous les soirs et se prépare son plateau de charcuterie quand les enfants sont couchés. Elle s'octroie son petit moment de repos quotidien de cette façon-là. On peut la comprendre... mais à quel prix ! C'est la phase « vin et saucisson » : le repos vient sous forme d'alcool, de drogues ou de nourriture grasse, car Sandrine pense qu'elle le mérite bien.



La phase « dépression »

Sandrine n'en peut plus. Elle ne parvient plus à gérer son stress, devenu chronique. Elle a maintenant besoin d'un verre d'eau pour avaler des médicaments qui lui ont été prescrits. À cette étape, elle s'est éloignée de

tout le monde, s'est fâchée avec ses collègues, a pris huit kilos et souffre d'hypertension. Elle a le moral au plus bas et est en arrêt maladie pour dépression. Oui, le stress chronique fait le lit de la dépression. Le système est épuisé et n'arrive plus à assurer un bon équilibre.

Dérèglements dans le système

La dépression n'est pas le seul trouble lié au stress chronique. Les mécanismes physiologiques en cause dans ce type de stress sont nombreux et peuvent contribuer à une grande variété de dérèglements, dans tous les systèmes. Voici ceux que l'on cite le plus couramment :

- une *accélération du vieillissement* car le stress augmente le dommage oxydatif, c'est-à-dire le vieillissement et la mort des cellules causés par les radicaux libres, des cellules toxiques du corps ;
- un *déficit nutritionnel* car, pour produire l'énergie demandée par la situation, le corps métabolise plus rapidement les éléments nutritifs, ce qui peut se solder par un manque d'acides aminés, de potassium, de phosphore, de magnésium, de calcium, d'électrolytes et de vitamines du complexe B, entre autres. Par ailleurs, les nutriments essentiels sont moins bien absorbés en période de stress ;
- un *déficit immunitaire* car le cortisol produit en réponse au stress peut causer un affaiblissement du système immunitaire : le corps devient alors plus susceptible aux agents infectieux, bénins ou dangereux, et aux différents types de cancer. À un niveau très simple, on sait que les personnes stressées souffrent plus fréquemment de rhumes ;
- des *ulcères d'estomac* car, même si on sait maintenant que la plupart des ulcères sont causés par la bactérie *Helicobacter pylori*, le stress est un élément qui peut contribuer à l'apparition des ulcères gastriques et les rend difficiles à soigner. Le stress est aussi reconnu pour jouer un rôle dans les brûlures d'estomac ;
- des *problèmes gynécologiques*. On observe parfois une aménorrhée (l'arrêt des menstrues) chez les femmes stressées. De façon générale, hommes et femmes stressés sont plus à même de vivre des périodes d'infertilité ;
- des *problèmes de santé mentale*. Certaines études montrent que le stress répété peut entraîner des changements de structure dans le cerveau et, progressivement, occasionner des symptômes plus graves :

- de l'anxiété, des crises de panique, des phobies, des dépendances, des troubles de l'alimentation (anorexie/boulimie) ;
- les *maladies à composante psychosomatique*. La cause des maladies suivantes est multifactorielle et le stress peut contribuer à leur exacerbation ou à leur composante de chronicité : l'asthme, le psoriasis, l'arthrite rhumatoïde, le syndrome de fatigue chronique, la maladie de Crohn, la fibromyalgie, la migraine, la colite ulcéreuse, le syndrome prémenstruel, l'obésité, etc. ;
- l'*aggravation de maladies*. Bien que le stress seul cause rarement une maladie grave, on sait maintenant qu'il peut jouer un rôle dans la susceptibilité à plusieurs (dont l'hypertension, les maladies cardio-vasculaires, le diabète de type II et le cancer), et qu'il peut en accélérer l'évolution.

Malheureusement, les victimes de stress chronique ne sont pas toujours conscientes de leur situation, et encore moins du fait qu'elles sont en train de compromettre leur santé. Pour soulager les malaises causés par le stress, plusieurs peuvent adopter des comportements de compensation : l'accroissement du tabagisme, l'alcoolisme, la dépendance aux drogues, l'excès de sommeil, l'isolement... Le fait de boire plus d'alcool, de manger plus de chocolat ou de regarder plus souvent la télévision fait peut-être oublier temporairement le stress, mais ne le règle pas. Et de nouveaux problèmes apparaissent, rajoutant au poids du stress.

À méditer



pour la nuit

- ✓ Le stress est un phénomène transversal qui atteint toutes les couches de la société, quels que soient notre âge ou notre condition.
- ✓ Il naît d'une évaluation personnelle d'une situation qui provoque chez nous une réponse physique, psychologique et/ou émotionnelle.
- ✓ Le stress émerge devant une situation perçue comme une menace personnelle du fait de son imprévisibilité, sa nouveauté ou l'impression de manquer de contrôle.
- ✓ En situation de stress, nous libérons des hormones comme l'adrénaline, le cortisol ou la noradrénaline pour faire face à la situation.
- ✓ En cas de stress chronique, notre organisme finit par s'épuiser, laissant place à des désordres physiques et psychologiques plus graves.



Aller plus loin

- Martha Davis, Elizabeth R. Eshelman, *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*, New Harbinger Publications, U.S., 6^e édition revue, 2008.
- <http://www.stresshumain.ca> (site du Centre d'études sur le stress humain - CESH)



“ Moi, Pierre, 35 ans, stressé mais comme tout le monde j'imagine... Rien à voir avec Sandrine qui part en vrille pour une remarque... Bon, parfois grosse crise de colère ou petit coup de mou mais, la plupart du temps, je gère... Encore que... moins bien ces temps-ci, j'ai remarqué... Dur au travail, surchargé et sous-payé... Apprendre à gérer son stress, c'est la clé... C'est Darwin qui disait : « Les espèces qui survivent ne sont pas les espèces les plus fortes, ni les plus intelligentes, mais celles qui s'adaptent le mieux aux changements. » J'ai donc dit à Sandrine : OK mais on fait ça sérieusement... pas comme son dernier plan. Du coup, je crois que ça l'a stressée... ”

JOUR 2

Suis-je stressé ? État des lieux

Vous êtes probablement stressé, car le stress est un problème très fréquent. Nous sommes d'ailleurs beaucoup plus nombreux à en parler de nos jours car nous sommes tous, à plus ou moins grande échelle, confrontés à cette pression. Mais pour chacun d'entre nous, le stress a ses particularités et il se manifeste différemment. Certains seront irritables, alors que d'autres seront apathiques. Pour certains, la nourriture sera une planche de salut, alors que pour d'autres il sera juste impossible d'avaler quoi que ce soit (« j'ai le ventre noué », « je n'ai goût à rien »...).

Ce tableau vous donne un aperçu des signaux les plus fréquents du stress. Vous pouvez cocher toutes les manifestations qui s'appliquent plus ou moins à vous :

Signaux comportementaux	Signaux physiques	Signaux émotionnels et psychologiques
Irritabilité	Respiration rapide	Angoisse
Impulsivité	Fatigue, manque d'énergie	Sentiment de solitude
Agitation	Crampes	Dépréciation personnelle
Crises de larmes	Maux de tête	Sentiment d'impuissance
Repli/isolement	Hypertension	Déréalisation/ dépersonnalisation
Négligence	Maux de dos	Fatigue morale
Soupirs	Maux de ventre	Incertitude
Tabagisme important	Constipation	Honte, culpabilité
Prise de médicaments	Transpiration	Émotivité importante
Boulimie	Rythme cardiaque accéléré	Ruminations

.../...

Signaux comportementaux	Signaux physiques	Signaux émotionnels et psychologiques
Anorexie	Trouble sexuel	Perte d'intérêt
Apathie	Bouche sèche	Frustration
Plaintes	Tremblements	Insatisfaction
Consommation d'alcool	Confusion	Trouble de la concentration
Onychophagie (se ronger les ongles)	Bouffées de chaleur	Trouble de la mémoire
Cynisme	Nausées	Obsessions
...

Le stress est une question d'équilibre : si nous avons suffisamment de ressources pour faire face aux exigences extérieures et intérieures, nous gérons sagement les événements. En revanche, le stress apparaît lorsque nous évaluons négativement ces exigences et que nous nous percevons peu efficaces pour les résoudre.



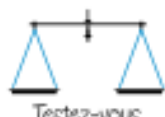
La difficulté dépend de la durée du stress et de la façon dont nous le gérons. Un peu de stress peut être bon pour nous, et certaines périodes de stress intenses ne sont pas du tout préjudiciables. Le stress, en revanche, devient un problème lorsque nous avons le sentiment de ne plus pouvoir maîtriser la situation. Schématiquement, la charge qui repose sur nous est plus importante que notre possibilité à gérer celle-ci.



Nous pouvons donc aborder le stress de deux manières : soit nous réduisons notre surcharge, en éliminant certaines contraintes qui pèsent sur nous, soit nous essayons d'améliorer nos ressources, en développant, par exemple, une meilleure gestion de notre temps ou des difficultés ou en nous affirmant davantage.

Pour beaucoup de personnes, un tabou entoure le stress. Peu de gens admettent qu'ils sont stressés car ils pensent souvent que c'est un signe de faiblesse, que les autres s'en sortent mieux qu'eux, ou bien que personne ne peut les aider. Parfois même, ils ne savent pas qu'ils souffrent de stress. Les gens ont pour habitude d'aller consulter le médecin pour des plaintes physiques mais pas souvent pour avouer leur difficulté à gérer ce stress.

Il est important de considérer le stress comme un vrai problème, avec des origines multiples et non pas comme un manque de volonté pour aller mieux. La preuve : s'il était si simple de se secouer, vous l'auriez déjà fait ! Nous avons souvent une tendance naturelle à voir les choses en blanc ou noir. Comme pour sa tension artérielle, il faut s'inquiéter de son stress quand celui-ci s'éloigne trop de son niveau habituel.



Testez-vous

Comment devenir un parfait chercheur...

Afin d'avoir une représentation complète et plus précise de votre stress, vous pouvez mesurer certains indicateurs selon leur fréquence. Repensez aux deux dernières semaines qui se sont écoulées en vous appuyant sur cette échelle d'intensité :

0 = jamais ; 1 = parfois ; 2 = souvent ; 3 = très souvent.

Fatigue	___
Tachycardie (accélération du rythme cardiaque)	___
Pulsation rapide	___
Respiration rapide	___
Tension dans le cou ou les épaules	___
Lombalgie	___
Mâchoire serrée	___
Éruption cutanée	___
Maux de tête	___
Mains ou pieds froids	___
Poitrine serrée	___

ARRÊTE DE...
STRESSER!

Nausées	---
Diarrhées ou constipation	---
Douleurs à l'estomac	---
Ongles rongés	---
Tics ou spasmes	---
Difficultés pour avaler ou bouche sèche	---
Rhumes fréquents	---
Manque d'énergie	---
Fringales	---
Sentiment de désespoir	---
Forte consommation d'alcool	---
Forte consommation de cigarettes	---
Dépenses excessives	---
Abus de drogues ou de médicaments	---
Nervosité ou anxiété	---
Forte irritabilité	---
Pensées inquiétantes	---
Impatience	---
Sentiment de dépression	---
Perte du désir sexuel	---
Sentiment de colère	---
Troubles du sommeil	---
Perte de mémoire	---
Ruminations	---
Agitation	---
Problèmes de concentration	---
Pleurs récurrents	---
Arrêts de travail fréquents	---
Total de votre score à l'échelle de stress	---

Une fréquence et/ou une intensité élevées de ces symptômes et comportements sont généralement associées à des niveaux de stress plus élevés. Quel est votre score ? Situez-le dans la grille suivante :

0-19	niveau bas de stress
20-39	niveau moyen
40-49	niveau modérément élevé
50 et plus	niveau élevé

La plupart de ces symptômes peuvent être le résultat de facteurs autres que le stress. Dans le doute, n'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé, qui saura expliquer ces symptômes.



D'où vient mon stress

Il est important pour chacun de faire le point sur ses manifestations de stress, mais aussi sur sa fréquence, son intensité et sa durée. À présent tâchons d'identifier d'où vient ce stress.

Les items de cette échelle incluent des changements de vie importants, des inquiétudes ou des préoccupations que vous êtes susceptible d'expérimenter.



Testez-vous

Sources du stress

Utilisez cette courte échelle d'indicateurs pour vous aider :

**A = absence de stress ; P = un peu de stress ;
M = stress moyen ; G = grand stress.**

Conflits ou préoccupations concernant le mariage ou les relations amoureuses	___
Préoccupations concernant vos enfants	___
Préoccupations concernant vos parents	___
Pression des membres de la famille	___
Mort d'un être cher	___

Problèmes de santé	___
Problèmes financiers	___
Préoccupations concernant le travail ou la carrière professionnelle	___
Changement de lieu de vie	___
Préoccupations concernant les voisins	___
Préoccupations domestiques (ménage, courses...)	___
Travaux ou rénovation dans la maison	___
Équilibre entre vie familiale et vie professionnelle	___
Relations amicales	___
Temps personnel/loisirs limités	___
Préoccupations concernant l'apparence physique	___
Ennui	___
Solitude	___
Peur de vieillir	___

Cette échelle n'est pas quantitative ni même exhaustive, mais elle peut vous aider à cibler les stress spécifiques qui vous impactent.



Le carnet de bord du stress

Dans le but de vous aider à mieux vous connaître, vous pouvez dans les prochains jours remplir votre « carnet de bord » du stress. Cet outil vous permettra de prendre conscience des situations qui déclenchent potentiellement un stress et aura également l'intérêt d'interrompre une réponse automatique. Cela vous permettra aussi de mettre en place des stratégies pour faire face à des symptômes inconfortables.

Maintenez l'habitude de compléter votre carnet de bord, même après les 21 jours du programme. Achetez un petit carnet facile à transporter et partez à la recherche de ce qui vous stresse réellement.

Exemple : jour : mercredi 5 novembre

Heure	Événement stressant (niveau d'importance : 0-10)	Réponses au stress (niveau de stress : 0-10)
Ex. : 7 h 45	Je ne trouve pas mes clés (2)	Irrité, bouffées de chaleur (4)
12 h 30	Convocation dans le bureau de mon patron (6)	Inquiétudes, préoccupations, tachycardie (8)
16 h 30	Annnonce d'une réunion non prévue (5)	Fatigue, prise de cigarette (6)

Cette journée a été l'occasion pour vous d'identifier et de clarifier les registres « préférentiels » et les manifestations personnelles de votre stress ainsi que les événements de vie qui le déclenchent et le maintiennent.

À méditer



pour la nuit

- ✓ Le stress est une difficulté pour tout le monde et les autres ne le gèrent pas nécessairement mieux que vous. Il apparaît lorsque nous évaluons négativement notre capacité à gérer de façon efficace les exigences de la situation.
- ✓ Le stress peut se manifester sur trois niveaux : comportemental, physiologique et psychologique/émotionnel.
- ✓ Le stress peut être positif, à condition qu'il ne dure pas dans le temps et que vous vous accordiez des moments de récupération.
- ✓ Un carnet de bord est une stratégie très utile pour vous permettre de prendre conscience de votre stress et d'employer en amont les bonnes stratégies pour y faire face.



Aller plus loin

- Bourne E., *Coping with Anxiety*, New Harbinger publications, 2003.
- Delneufcourt P., *Une vie sans stress ?*, Marcel Broquet, 2011.
- <http://www.acsm-ca.qc.ca/stress> (site de l'Association canadienne pour la santé mentale)



“ Je me rends compte que le stress fait de moi une machine à somatiser : maux de tête, maux de ventre, boutons de fièvre... Et puis, j'ai remarqué que je mange et dépense plus dans ces moments-là... Pierre peut se moquer mais lui, c'est mâchoire serrée, irritabilité et petit coup de rouge plutôt fréquent... Chacun son truc... On a décidé de surveiller notre niveau de stress en le notant sur une échelle de 0 à 10, 0 étant la décontraction totale et 10 la tension maximale... Du coup, notre conversation se résume à un échange de chiffres. Cela va nous permettre aussi de voir l'impact de nos actions de réduction du stress. Quand je suis au-dessus de 5, je prends un moment pour respirer profondément plusieurs fois par le nez en tenant plus sur l'expiration. C'est simple mais ça réduit souvent mon chiffre. Lao-tseu ne disait-il pas : « La vie d'un homme n'est que du souffle qui se rassemble » ? Raison de plus pour s'intéresser à sa respiration. ”

JOUR 3

Je retrouve mon souffle par la respiration

Comme nous l'avons vu précédemment, notre stress s'accompagne très souvent de sensations physiques désagréables et inconfortables. Lorsque nous sommes stressés, notre respiration est altérée et la tension musculaire provoque ces sensations physiques désagréables qui contribuent à notre nervosité. L'objectif de ce chapitre est de réduire ces sensations physiques et de vous aider à vous sentir plus relaxé et plus calme, ce qui permet de réduire également le stress psychologique. Idéalement, ces techniques de respiration et de relaxation (voir prochaine journée) pourraient faire partie de votre vie au quotidien, un peu comme une nouvelle habitude dans votre répertoire comportemental.

J'inspire, j'expire, mais pas n'importe comment

Nous avons tous besoin d'oxygène pour survivre. Les poumons saisissent cet oxygène afin de le répartir dans tout le corps et produire du dioxyde de carbone (CO₂) lorsque nous expirons. Pour maintenir cette stabilité dans le corps, il faut un équilibre entre l'oxygène et le CO₂. Cet équilibre est soutenu par le rythme et la profondeur de notre respiration. Respirez trop vite et vous aurez trop d'oxygène ; respirez trop lentement et vous verrez votre niveau de CO₂ augmenter.

Lorsque vous êtes stressé, vous hyperventilez : vous respirez rapidement et trop souvent, ce qui augmente le taux d'oxygène dans le sang. Votre corps ressent alors un grand nombre de changements car il doit s'adapter à ce déséquilibre. Ces changements causent ces sensations physiques désagréables évoquées lors de la journée précédente. Vous pouvez

d'ailleurs, si cela vous amuse, hyperventiler volontairement pour voir les effets sur vous.

Même si un grand nombre de mécanismes corporels sont contrôlés automatiquement (*via* le système nerveux autonome ou système neuro-végétatif), nous avons le contrôle sur certaines choses, notamment notre respiration. Si nous contrôlons notre respiration dans les moments stressants, nous parvenons également à mieux gérer notre expérience face aux stressseurs.

Lors d'une respiration optimale, nous nous situons aux alentours de 10 à 14 respirations par minute. Lorsque nous sommes stressés, nous respirons non seulement plus rapidement, mais en plus, nous avons tendance à respirer par la poitrine de façon irrégulière et rapide. Par ailleurs, il n'est pas rare de s'arrêter de respirer.



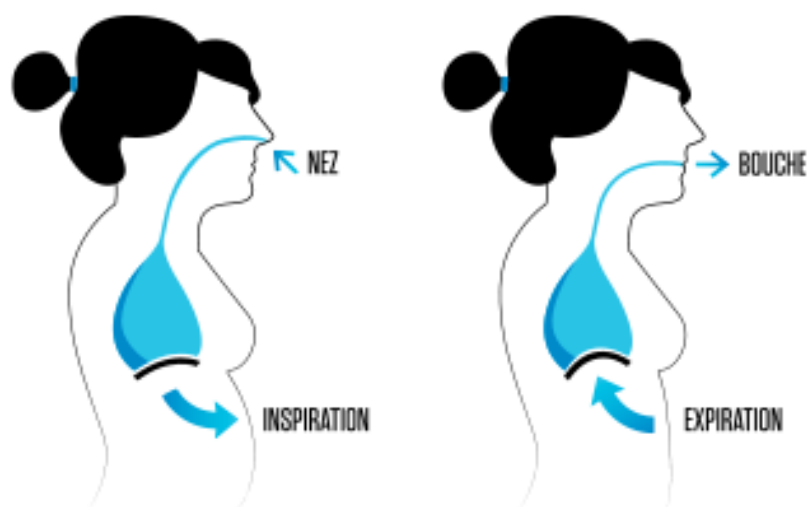
Respirer par le ventre

Si vous souhaitez développer une nouvelle compétence pour gérer votre stress et améliorer votre contrôle sur les manifestations physiques du stress, voici un exercice utile :

- allongez-vous ou installez-vous confortablement sur une chaise, dans un endroit calme et, si possible, sans nuisances sonores ;
- décroisez vos jambes et relâchez vos épaules et le haut du dos ;
- sentez votre mâchoire se détendre et inspirez calmement par le nez ;
- dans le même temps, sentez votre ventre se gonfler comme un ballon (cela voudra dire que vous respirez grâce au diaphragme) ;
- placez vos mains sur le ventre. Pour l'instant, ne faites pas de longues et profondes respirations, prenez juste le temps de respirer à votre rythme, naturellement ;
- expirez par la bouche et sentez l'air qui sort de votre ventre et de vos poumons, sans effort de votre part ;
- placez un livre sur votre ventre si vous avez des difficultés à respirer par le ventre. Cela vous permettra de focaliser votre attention sur votre respiration ventrale.

Une fois que vous avez appris à respirer par le ventre, il est important de vous concentrer désormais sur le nombre de vos respirations.

- L'objectif se présente sous la forme de 4-2-6. J'inspire en 4 temps, je tiens sur 2 temps et j'expire sur 6 temps.
- Si cet exercice vous paraît trop compliqué, vous pouvez l'essayer sous la forme de 3-1-4. J'inspire en 3 temps, je tiens 1 temps et j'expire en 4 temps.



Avec de la pratique, cet exercice deviendra un automatisme, une seconde nature et une habitude saine. Peut-être la respiration diaphragmatique vous semble-t-elle peu naturelle dans un premier temps. Sachez, pourtant, que celle-ci est bien la plus naturelle qui soit. Observez les bébés autour de vous ou même les animaux. Ils respirent tous naturellement, intuitivement par le ventre. Soyez patient avec vous-même et pratiquez pendant les prochains jours au moins trois fois par jour pendant trois minutes en le faisant idéalement sur 20 respirations.

À méditer



pour la nuit

- ✓ Lorsque nous sommes stressés, notre corps réagit immédiatement à ce stress : notre respiration s'accélère immédiatement et nous apportons plus d'oxygène dans le sang, un phénomène dit d'hyperventilation.
- ✓ Retrouver un équilibre respiratoire est important pour retrouver son calme. Une respiration optimale se situe aux alentours de 10 à 14 respirations par minute.
- ✓ Pour retrouver une respiration optimale, respirez sous la forme de 4-2-6 (inspiration en 4 temps, bloquer sur 2 temps et expirer sur 6 temps).
- ✓ Pensez à respirer calmement par le ventre (respiration diaphragmatique) au moins trois fois par jour.



Aller plus loin

- Cungi C., Deglon C., *Cohérence cardiaque : nouvelles techniques pour faire face au stress*, Retz, 2009.
- Servan-Schreiber D., *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, Pocket, 2011.
- <http://www.stressanxiete.fr/15/techniques-de-respiration-pour-reduire-son-stress.html>



“ Utile, notre petit truc avec Sandrine de mesurer notre niveau de stress sur 10... Je me rends compte que le stress est un processus cumulatif... Cela peut commencer par une irritation mineure dans le métro le matin, quelqu'un qui me marche sur le pied, des petites choses que je ne remarque même pas sur le coup mais qui s'accumulent, activent probablement mes hormones de stress et me rendent moins résistant... Du coup, dès que je sens que ça monte ou quand je dois me préparer à quelque chose de stressant, je me fais une petite pause minute, je ferme les yeux, visualise quelque chose d'agréable et me concentre sur ma respiration... Ça fait descendre mon compteur d'un point ou deux et en plus ça me rend plus conscient de l'endroit où ça coince dans mon corps... ”

JOUR 4

J'apprends à me détendre par la relaxation musculaire

Nous avons vu lors du jour précédent qu'apprendre à mieux respirer est un mécanisme essentiel pour réduire votre niveau de stress. Pour cette quatrième journée du programme, nous mettons en lumière une approche très utile pour vous aider à relâcher votre tension musculaire. Nous le savons désormais : le stress est très souvent accompagné de tension musculaire. Cette tension est parfois imperceptible, tant elle fait partie de notre quotidien. Nous serrons la mâchoire sans nous en rendre compte, nos épaules, notre cou, les muscles du dos sont très souvent contractés... Les maux de tête peuvent suivre, et il n'est pas rare que la fatigue nous guette en milieu de journée (parfois, dès le saut du lit).

Petit tour du propriétaire

Concentrez-vous sur votre corps, juste une minute. Vous avez certainement remarqué que lorsque vous êtes stressé votre corps devient tendu. Faites le tour du propriétaire : où sentez-vous exactement cette tension ?
Au niveau :

- du front ;
- de la mâchoire ;
- du cou ;
- de la poitrine ;
- des épaules ;
- des bras ;
- du dos ;
- des jambes ;
- ailleurs ?

Ces parties de votre corps sont de très bonnes cibles pour votre relaxation musculaire progressive. Cette technique est utile car vous aurez la possibilité de contracter intentionnellement vos muscles pour les relâcher par

la suite. De cette façon, vous détendez votre corps progressivement, en étant particulièrement attentif aux parties les plus sensibles au stress. Cette technique vous permettra également de prendre conscience des différents groupes musculaires auxquels vous ne prêtez pas forcément attention. Si, toutefois, vous souffrez de problèmes physiques spécifiques (une blessure sportive, par exemple), il est préférable d'en parler à votre médecin pour être sûr que la relaxation musculaire vous sera bénéfique.

Nous vous proposons un exercice de relaxation qui vous donnera l'opportunité de relâcher de façon simple la tension musculaire de votre corps.



Exercice du jour

Contraction tout en décontraction

Vous pouvez être assis ou couché, dans un endroit calme et silencieux, en fermant les yeux (ceci peut vous aider mais n'est pas obligatoire). Installez-vous confortablement. Vous pouvez mettre en pratique l'exercice du chapitre précédent, la respiration diaphragmatique 4-2-6. Tentez cet exercice pendant 5 respirations. Lorsque vous êtes prêt, commencez à prendre conscience de votre corps. La procédure est toujours la même :

- vous inspirez profondément par le ventre ;
- vous contractez un groupe musculaire (par exemple votre main droite en serrant le poing) en gardant l'air dans votre ventre et vos poumons ;
- vous focalisez votre attention en sentant ce qui se passe dans le corps tout en conservant l'air dans les poumons pendant 3 à 5 secondes ;
- vous relâchez les muscles contractés en expirant l'air de votre corps, et en visualisant la décontraction de la zone concernée ;
- vous observez et ressentez la différence dans le groupe musculaire ciblé ;
- vous pouvez alors passer au groupe de muscles suivant.

Voici la séquence de la relaxation musculaire que nous vous proposons de suivre :

- votre main et votre avant-bras droit (en serrant le poing et contractant l'avant-bras) ;
- votre bras droit jusqu'à l'épaule (en contractant le biceps) ;
- votre main et votre avant-bras gauche ;

- votre bras gauche jusqu'à l'épaule ;
- votre pied et votre jambe droite, en vous concentrant sur le mollet et la cuisse (en contractant les muscles du mollet et de la jambe) ;
- votre pied et votre jambe gauche, en vous concentrant sur le mollet et la cuisse ;
- votre ventre (en le gonflant, en bloquant la respiration et en le rentrant) ;
- vos épaules et le haut du dos (en remontant les épaules le plus haut possible en direction des oreilles) ;
- votre cou (en le poussant vers l'arrière contre le fauteuil ou le lit) ;
- votre bouche et vos joues (en serrant la mâchoire, en poussant la langue contre les dents) ;
- vos yeux (en fermant fortement les paupières et en contractant le nez) ;
- votre front (en contractant votre front comme si vous aviez l'air étonné).

Il est utile de combiner la respiration diaphragmatique et la relaxation musculaire. Nous vous invitons d'ailleurs à vous approprier cet outil et à trouver la meilleure combinaison possible. Vous pouvez compléter cet exercice de contraction/décontraction par groupe de muscles en laissant reposer le plus lourdement possible chaque partie du corps détendue sur le support sur lequel vous vous trouvez (sol pour les pieds/jambes, support du fauteuil ou la chaise pour les bras, le dos...) et en visualisant cette impression de pesanteur et de lourdeur sur chaque partie du corps. Rajoutez la visualisation d'une impression de chaleur (liée à l'augmentation de la circulation sanguine dans le muscle) et de détente qui entre dans votre corps. Ainsi, par exemple, après avoir contracté et décontracté votre jambe droite, visualisez-la reposant lourdement sur le sol, pesante sans plus aucune contraction et parcourue par une agréable sensation de chaleur et d'engourdissement.

N'oubliez pas que la pratique est la garantie absolue de votre bien-être. C'est une aptitude à développer, et comme toute aptitude, vous pouvez l'élargir à tous les domaines. Dans un premier temps, pratiquez cette relaxation dans un endroit calme et dans de bonnes conditions. Progressivement, lorsque vous aurez maîtrisé cette technique, vous pourrez la pratiquer dans toutes les situations possibles.

Dès lors que vous commencez ce type de technique, vous serez confronté à d'autres sensations physiques inhabituelles. C'est tout à fait normal de

s'étonner de ces nouvelles sensations, notamment parce que vous n'avez pas l'habitude de prendre conscience de votre corps de cette façon-là !



Exercice du jour

Votre tableau de bord

Entraînez-vous à la relaxation musculaire en commençant simplement sur quelques groupes de muscles et augmentez graduellement l'exercice à tout votre corps. Voici un tableau de bord où vous pourrez enregistrer vos progrès de relaxation :

Date et heure	Commentaires/réactions *	Niveau de relaxation (de 0 à 10) Avant/après
		/
		/
		/
		/
		..J

* Commentaires/réactions :

- Avez-vous trouvé l'exercice difficile ?
- Quelles parties du corps sont plus détendues ?
- De quelles sensations avez-vous été conscient pendant l'exercice ?
- Des pensées ont-elles traversé votre esprit ?

Le stress induit des tensions corporelles qui vont souvent se loger au niveau de certains muscles de la mâchoire, du dos, du cou, des épaules...

À méditer



pour la nuit

- ✓ La relaxation musculaire progressive est un exercice simple et très efficace qui permet par une méthode de contraction (consciente)/décontraction de relâcher les tensions du corps.
- ✓ Vous pouvez augmenter les bénéfices de la relaxation musculaire en visualisant des sensations de lourdeur et de chaleur pour chaque partie du corps sur laquelle vous vous concentrez.
- ✓ Commencez doucement en introduisant ce nouvel outil lors d'une pause déjeuner ou lorsque vous arrivez chez vous. Pour ces exercices de relaxation, il est essentiel de trouver le bon lieu pour vous.
- ✓ Avant de maîtriser une technique, vous allez devoir la pratiquer à plusieurs reprises. Vous obtiendrez des résultats très satisfaisants assez rapidement si vous persévérez, donc soyez patient !



Aller plus loin

- Servant D., *La Relaxation – Nouvelles Approches, nouvelles pratiques*, Masson, 2009.
- Jacobson E., *Savoir relaxer pour combattre le stress*, Éditions de l'Homme, 1980.



1

2

3

4

JOUR 5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21



Une prise de conscience soudaine...
Ce qui me stresse le plus, ce n'est pas
la pression au travail, les contraintes
financières, la maison... Non, ce qui me stresse
le plus... c'est moi ! Ce bruit intérieur fréquent en
moi de pensées négatives ou limitantes (« je n'y
arriverai pas... »), d'interprétations pessimistes
sur ce qui arrive ou d'anticipation anxieuse sur
ce qui va m'arriver... Je me souviens de cette
phrase d'Épictète, esclave et philosophe, qui
nous dit, stoïque : « Ce qui trouble les hommes,
ce ne sont pas les choses elles-mêmes mais
les opinions qu'ils en ont »... Voilà une bonne
nouvelle : tout mon stress ne dépend pas de
l'extérieur, de choses indépendantes de moi,
bien au contraire... Et une mauvaise nouvelle
dans la foulée : je suis responsable en (grande)
partie de la façon dont je me sens, de l'état
dans lequel je me mets... Et Pierre, ça vaut
aussi pour toi !



JOUR 5

Je pense donc je suis : mes pensées comme porte d'entrée du stress

Nous avons tous notre panoplie de pensées « stressantes ». C'est un peu notre carte personnelle du stress, comme vous avez pu le constater au jour 2. Certains sont davantage préoccupés par leur travail, d'autres par leurs relations amoureuses, d'autres par leur famille...

Un pilotage automatique stressant

Avez-vous observé à quel point nos pensées peuvent être à l'origine de notre stress ? À quel point elles nous gâchent la vie ? À quel point elles génèrent en nous des émotions pénibles ? Ces pensées sont un peu notre « bouton rouge » : lorsqu'on appuie dessus, une émotion arrive, suivie presque immédiatement par des sensations physiques. Ce sont des pensées automatiques. Elles sont totalement involontaires et sans autre intention que de nous mettre en garde contre certains dangers « hypothétiques ». Ces pensées automatiques puisent leurs sources dans notre éducation, nos différentes expériences positives ou négatives, notre histoire et celle de nos proches parfois.

La psychologie cognitive est une branche de la psychologie qui s'intéresse à la façon dont nous traitons l'information, les « cognitions » (du latin *cognoscere*, savoir). Le postulat de l'approche cognitive est que la façon dont nous pensons influe directement sur nos états émotionnels. Une autre façon de le dire est que ce n'est pas tant ce qui nous arrive mais la

façon dont nous interprétons, donnons du sens à ces événements qui va déterminer notre ressenti et la gestion de notre stress. Les spécialistes en thérapie cognitive se sont longuement penchés sur l'influence de ces « cognitions » sur le stress. Pour le professeur Lazarus (1984) le stress est la résultante d'un rapport très personnel :

$$\text{Stress} = \frac{\text{Menace potentielle ressentie}}{\text{Capacité pour affronter cette menace}}$$

Selon cette équation, le stress sera d'autant plus élevé que l'estimation faite par la personne de la menace présentée par la situation est forte et/ou que le sentiment de sa capacité à y faire face est faible.

Pour Aaron Beck (1976), psychiatre et père de la thérapie cognitive, le stress est le résultat d'erreurs de raisonnement qui créent des « distorsions cognitives » : nos pensées irréalistes nous poussent à déformer la réalité et à interpréter des situations comme menaçantes ou négatives, alors qu'il n'y aurait pas de danger spécifique, mais plutôt des biais d'interprétation. Ainsi du biais de généralisation qui fonctionnerait ainsi : « Mon voisin a été mordu par un pitbull *donc* tous les chiens sont méchants (voire : donc tous les animaux sont dangereux). » Et nous en avons plein la tête, des distorsions cognitives...

Comment stresser en 8 leçons grâce aux distorsions cognitives

Mécanisme de distorsion	Exemple
<i>Le tout ou rien</i> : tendance à catégoriser dans les extrêmes – blanc ou noir, bon ou mauvais – qui nous amène à appréhender toute erreur et à nous considérer comme incompetents, ratés...	« J'ai raté ma présentation ! Je sais maintenant que je suis un perdant ! »
<i>La généralisation</i> : tendance à conclure (arbitrairement) que, lorsqu'une chose arrive une fois, elle arrivera toute la vie.	« Ma collègue a refusé mon invitation pour aller boire un verre... je n'arriverai jamais à sortir avec une fille. »

.../...

Mécanisme de distorsion	Exemple
<i>Le filtre</i> : tendance à s'attarder négativement sur un détail qui fait comprendre négativement l'ensemble de la situation.	« On m'a fait une petite remarque lors de mon séminaire d'équipe... je ne pense qu'à ça. » (Alors que la plupart des collègues et des supérieurs ont été élogieux.)
<i>Les conclusions hâtives</i> : lecture de pensées et erreur de prévision. Tendance à décider arbitrairement que quelqu'un a une attitude négative envers soi et une tendance à prévoir le pire et à se convaincre que la prédiction est un fait !	« J'ai croisé Julie et elle m'a à peine dit bonjour... elle doit m'en vouloir, c'est sûr ! » ou « Il ne m'a pas rappelé, je lui en veux ! Je ne vais pas le rappeler car je vais me rendre ridicule. »
<i>La maximisation ou la minimisation</i> : tendance à amplifier l'importance accordée à ses erreurs ou ses craintes ; ou le contraire : tendance à diminuer l'importance de ses points forts en les voyants tout petits.	« J'ai échoué à mon examen : je suis nul. J'arrête mes études ! » ou « J'ai réussi à mon examen : mais c'était super facile. J'ai eu simplement de la chance. »
<i>Les raisonnements émotifs</i> : tendance à présumer que les sentiments les plus négatifs correspondent forcément à la réalité des choses.	« J'ai l'impression d'être un raté, c'est donc que je suis un raté. »
<i>Les « je dois » et les « il faut »</i> : tendance tyrannique à essayer de se motiver comme s'il fallait se battre ou se punir pour se convaincre de faire quelque chose, ce qui amène un sentiment de culpabilité ainsi que beaucoup de stress.	« Je dois réussir cet entretien d'embauche » ou « Il faut que je sois plus forte que ça. »
<i>La personnalisation</i> : tendance à assumer la responsabilité d'un événement sans en être la cause.	Après une note du professeur sur le bulletin de son enfant, la mère conclut immédiatement : « Je dois être une mauvaise mère ! Voilà la preuve de mon échec. »

Pour le psychologue Donald Meichenbaum (1985), quand une personne identifie un stresser potentiel elle doit être attentive à trois facteurs :

- la nature du stresser (une menace ? un défi ?) ;
- ce qu'elle ressent face à ce stresser ;
- ce qu'elle pense face à ce stresser.

D'après Meichenbaum, pour gérer son stress il est fondamental d'interrompre le flux des pensées qui causent le stress, se détendre et contester la véracité de ces pensées stressantes.

Si l'on peut aisément constater la nature irrationnelle de nos pensées lorsque nous sommes stressés, et même graduellement nous amener à rationaliser nos pensées, pourquoi biaisons-nous à ce point la réalité ?

Une réponse possible : surgénéraliser, faire des prédictions négatives, stéréotyper, etc., présente un avantage incroyable : cela procure l'illusion de maîtriser son environnement. Et lorsque nous sommes stressés, *nous avons davantage besoin de contrôle*. Ces pensées dysfonctionnelles offrent donc un pouvoir exceptionnel : celui de répondre à l'avance à toutes les questions. Le stressé sait tout : il sait quelle est sa nature profonde, quelle sera sa vie, comment sont les gens et le monde.

Si vous n'avez jamais repéré quelles étaient vos « pensées favorites », l'exercice suivant va être utile en vous amenant à observer votre monologue intérieur. Ce bruit interne est chez vous tellement habituel que vous n'y prêtez plus attention. Un peu comme les immeubles de votre rue que vous ne remarquez plus.



Exercice du jour

Le lien entre pensée et émotion

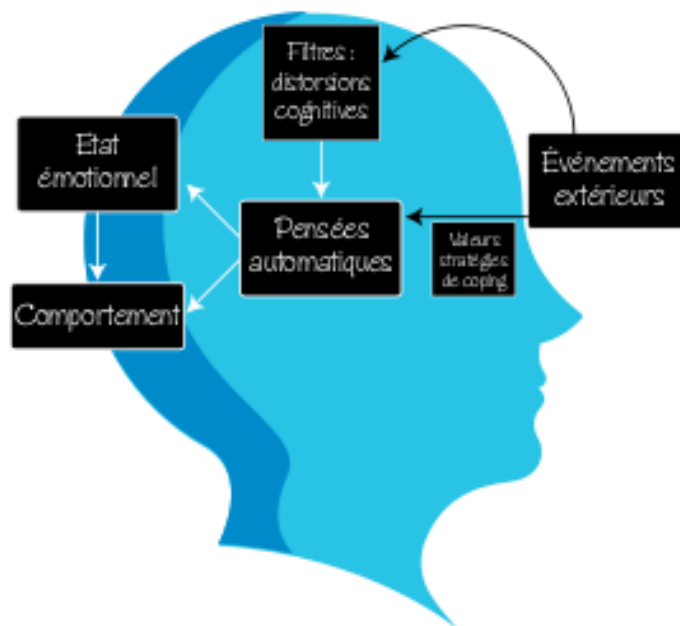
Cet exercice sous la forme d'un tableau à quatre colonnes permet de mettre au jour le rapport entre les pensées et les émotions.

Situation(s)	Émotion(s)	Pensée(s) automatique(s)	Comportement(s)
Ex. : critique d'un collègue	Colère, découragement	« Il exagère » « Je suis nu(le) » « Il a raison, je ne vauds rien »	Je fume Je bois un verre pour me calmer Je m'isole pour ruminer

À vous de remplir ce tableau avec une ou plusieurs situations de la vie quotidienne qui vous ont causé du stress récemment. Vous observerez que la modification d'une pensée influera sur l'émotion et *vice versa*.

Si vous êtes préoccupé (« pré-occupé », c'est-à-dire littéralement occupé avant même que l'événement ne se produise), cela a un effet sur vos pensées, vos sensations corporelles, votre comportement et vos émotions.

Vous envisagez, par exemple, ce qui pourrait mal se passer dans une situation X. Ces pensées-là engendreront des émotions négatives telles que la culpabilité, la honte ou la tristesse. Ces émotions passeront peut-être par le corps sous forme de sensations (de l'oppression, de la tension, un nœud dans le ventre...). Ces sensations engendreront à leur tour des comportements (vous fumez plus, vous buvez plus, vous fuyez les endroits où vous vous sentez tendu...).



Le cycle décrit ci-dessus est normal. Chaque fois que nous sommes confrontés à des changements auxquels nous devons nous adapter, le stress peut faire son apparition.

En revanche, vous pouvez faire quelque chose pour vous lorsque vous avez de plus en plus de mal à vous débarrasser de vos pensées négatives ou de vos ruminations incessantes.

La restructuration cognitive ou le travail sur ses pensées

Albert Ellis, un des précurseurs de la psychologie cognitive, a montré de façon très simple par le « modèle ABC » comment peut naître un mal-être émotionnel. Dans ce modèle, A est pour Antécédent, par exemple une situation potentiellement stressante comme la critique d'un collègue ;

B pour *Belief*, la croyance que j'ai sur cet événement ; et C pour la ou les Conséquences de cette croyance. Ainsi, les conséquences pour vous et votre gestion du stress ne seront pas les mêmes en fonction de la croyance que vous avez par rapport à l'événement.

Reprenons l'exemple précédent de la critique d'un collègue (A) : si je pense (B) qu'il a raison et que je suis vraiment nul, je serai probablement animé d'émotions et de comportements (C) beaucoup plus négatifs et autodépréciatifs que si je pense (B) qu'il est injuste, qu'il exagère, qu'il n'a pas le droit de dire cela, etc.

Le travail consiste alors à mentalement (se) proposer d'autres croyances possibles, ce qui créera un état émotionnel beaucoup plus positif. Le modèle ABC peut alors se compléter par D pour *Disputing belief* (je défie la croyance) et E pour Effet. Ainsi, je refuse cette croyance que je suis nul en me disant que ce collègue n'a probablement pas toute l'information, qu'il est énervé, qu'une critique ne remet pas en cause la personne que je suis, que l'erreur est humaine, (D), etc., ce qui a pour effet de me faire sentir mieux et plus combatif (E), le cas échéant pour mieux lui expliquer mon point de vue.



Exercice du jour

Mettez au défi vos croyances limitantes

Après avoir repéré vos pensées automatiques et vos dialogues internes négatifs, vous pouvez tester la véracité de ces croyances. Pour cela, nous vous proposons une liste de questions qui vous permettront de mieux cerner le contenu de vos cognitions et un tableau dans lequel vous noterez les arguments en faveur de vos croyances et les arguments qui les infirment. Prenons l'exemple de la croyance « m'inquiéter de la sorte va me rendre fou ».

Arguments pour	Arguments contre
<p>Qu'est-ce qui vous fait penser que l'inquiétude est dangereuse ?</p> <p>Quelle preuve avez-vous pour confirmer cela ?</p> <p>Soyez spécifique : comment l'inquiétude peut-elle vous rendre fou ?</p> <p>Les preuves que vous avez (s'il y en a) sont-elles assez solides ?</p>	<p>Y a-t-il une preuve qui contredit votre croyance ?</p> <p>Depuis combien de temps vous inquiétez-vous ?</p> <p>Quelles sont les conséquences spécifiques de ces inquiétudes ?</p> <p>Pouvez-vous faire référence à des personnes qui sont très souvent stressées par leur travail ou par des problèmes personnels et qui ne sont jamais devenues folles ?</p> <p>Les inquiétudes peuvent-elles avoir des bons côtés ?</p>

À vous : prenez une croyance qui a le pouvoir de vous déstabiliser et faites cet exercice.

- Que pouvez-vous conclure de cet exercice ?
- Cette croyance est-elle irréaliste ?
- Pouvez-vous voir des alternatives à cette croyance ?

Cet exercice vous permet de mettre en opposition vos opinions (sur un thème ou une situation) et les faits. Les études suggèrent que plus de 80 % de nos pensées négatives et des scénarios qui en découlent seraient irréalistes.

La saturation cognitive et ses effets... incroyables

Nous avons tous été confrontés à des ruminations, surtout en période stressante. Il n'est pas rare d'avoir du mal à prendre des décisions, d'être fatigué, de perdre confiance en soi. Très fréquemment nous tentons tout naturellement d'éviter ces pensées, de les éloigner le plus possible. Nous ne voulons pas penser cela, sentir cela, vivre cela. Nous savons bien que nous dépensons une grande énergie à tenter de supprimer ces états.



Exercice du jour

L'ours de Wegener

Tentons l'expérience de l'ours blanc de Wegener (1992) : nous vous proposons de ne pas penser à un ours blanc pendant cinq minutes... Que se passe-t-il ?

L'image de l'ours blanc a probablement traversé votre esprit. C'est normal ! Lorsque nous essayons de chasser une pensée, elle revient avec plus de force. C'est ce que l'on appelle l'effet rebond ! Vous stressez de ne pas réussir à éliminer votre stress, vous êtes triste d'être triste, etc.

Certains tentent de ne plus penser : ils y parviennent, mais en payant le prix fort (alcool, consommation de toxiques...); d'autres essaient de se distraire, de penser à autre chose (achats compulsifs, addiction au travail...). Essayer d'évacuer sa peur et son stress revient à dire que ce stress est source de danger. Ce que la recherche montre est que pour ne plus penser à quelque chose, pour ne plus ruminer... il faut, au contraire, y accorder toute son attention.

Nous vous proposons de tenter un exercice qui pourra mettre fin à vos ruminations. Jusqu'à la fin de ce programme, nous vous suggérons de vous installer quotidiennement dans un endroit calme, à heure fixe. Ce temps-là sera consacré à votre activité de rumination quotidienne. Vous allez mettre en pratique le principe qui consiste à « éteindre le feu en laissant l'eau qui bout déborder ».

En gros, nous vous proposons de ruminer volontairement ! Et ce, pendant 15 à 20 minutes par jour, dans un premier temps. C'est peut-être un concept étrange, mais nous vous proposons d'être assez curieux et audacieux pour l'expérimenter.

1

2

3

4

JOUR 5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

À méditer



pour la nuit

- ✓ Un des postulats de l'approche cognitive est que notre état émotionnel dépend largement de la façon dont nous pensons et que nos pensées sont très souvent une « porte d'entrée » pour le stress.
- ✓ Dans l'optique cognitive, le stress résulte d'interprétations biaisées de notre environnement et de distorsions cognitives qui nous font déformer la réalité et interpréter les situations comme des menaces.
- ✓ Nos pensées automatiques sont tellement habituelles que nous n'y prêtons plus attention. Mettre au défi ses croyances permet de comprendre que nos pensées génèrent beaucoup de stress... pour rien !
- ✓ Le modèle cognitif « ABCDE » permet une action plus efficace en opposant des croyances plus justes à nos pensées automatiques négatives.
- ✓ Essayez les techniques de saturation cognitive : vos pensées vous laisseront enfin tranquille !



Aller plus loin

- Cottraux J., *Les Thérapies cognitives – Comment agir sur ses pensées*, Retz, édition revue et corrigée, 2006.
- Young J., Klosko J., *Je réinvente ma vie – Vous valez mieux que vous ne pensez*, Éditions de l'Homme, 2003.



“

Sandrine me dit que je ressemble à mon ordinateur : froid, rationnel, calculeur, et elle me surprend parfois avec ses questions, du type : « Mais là, qu'est-ce que tu ressens ? » Moi, je ne crois pas que fondre en larmes devant un film triste ou pousser un cri de terreur devant une araignée soit un signe de maturité... Et pourtant... Je lisais récemment quelque chose sur le fait que le terme « émotion » vient du latin *motio*, mouvement comme la motivation. L'émotion serait le moteur et le carburant de notre action... Sans émotion, pas d'impulsion... Pas de motivation sans une émotion qui me donne l'envie ou la force d'y aller... Et puis on parle tellement d'intelligence émotionnelle, de l'importance du ressenti, de la sagesse, de l'intuition... Est-ce que je passe à côté de quelque chose ? Les émotions, ça me rappelle ce proverbe chinois qui dit : « On ne peut pas mettre le vent en cage »... Bon qu'est-ce que j'en fais ? ”

”

1

2

3

4

5

JOUR 6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

JOUR 6

J'utilise mes émotions

On ne peut pas ne pas ressentir d'émotions et ne pas être influencé par elles. Nous sommes, comme les autres mammifères, équipés d'un logiciel de réactivité émotionnelle : pas besoin d'apprendre la peur ou la colère ! En revanche, l'environnement nous apprendra de quoi avoir peur, sur quoi nous mettre ou pas en colère, etc. Le déclenchement des émotions est, la plupart du temps, automatique : seul leur équilibre est sous le contrôle relatif de notre volonté. Les émotions représentent ainsi une forme d'intelligence préverbale et préconsciente.

Comprendre ses émotions

Depuis Charles Darwin, nous savons que nous disposons d'une gamme d'émotions dites « fondamentales » : colère, tristesse, joie, peur, qui sont innées et universelles, et remplissent une fonction adaptative précise. Vous trouverez ces mêmes émotions aux quatre coins du globe, dans les tribus les plus reculées. Seules l'expression et la modulation de ces émotions dépendent de l'environnement. Par exemple, dans certaines cultures il est tout à fait normal et adapté de porter son deuil et de pleurer sans se cacher lors de la perte d'un être cher.

Nous ne sommes pas responsables du tempérament dont nous héritons et le plus souvent pas davantage de nos émotions ni même des événements qui nous arrivent. En revanche, nous sommes responsables d'une écoute bienveillante et attentive face à nos émotions puisque nous les portons, nous les éprouvons et que, si nous ne leur accordons pas une attention méritée, personne ne le fera à notre place.

C'est en regardant de plus près nos émotions que nous sommes capables de nous extraire de cette spirale réactive pour devenir plus responsables

de notre vie intérieure. En effet, les émotions nous aident et nous servent dans nos relations avec autrui pour : prendre de bonnes décisions, atteindre nos buts, avoir confiance en nous-mêmes, etc. Alors, comment développer cette intelligence émotionnelle ? La réponse est étonnamment simple : en ressentant nos émotions – toute la gamme des émotions –, en les nommant, les reconnaissant, les validant, les acceptant ! Car nous vivons tous des émotions et, à divers degrés, nous sommes tous concernés par des problèmes émotionnels. Chaque émotion a sa fonction spécifique qui nous guide.

Prenons les cinq émotions les plus courantes :

Émotions	Caractéristiques
La colère	Elle se déclenche très souvent à la suite d'une frustration. Elle a pour objectif d'intimider les éventuels adversaires afin d'économiser un conflit et s'exprime parfois par de l'instabilité, de l'agacement, de l'hostilité et une mauvaise humeur (« Oh ! Tu me casses les pieds ! »).
La tristesse	Elle est déclenchée par une perte. Elle se manifeste par de la mélancolie, de la morosité, de la nostalgie et sert principalement à attirer l'aide, le soutien et l'empathie de l'autre (même de façon inconsciente).
La peur	Elle surgit face à un danger actuel et/ou potentiel et s'exprime par de l'inquiétude, de l'anxiété et un sentiment d'insécurité. Son but est d'augmenter notre vigilance et nos réactions adaptatives (combat, fuite ou immobilisation) face à ce danger éventuel ou avéré.
La joie	Elle est occasionnée par le succès et la reconnaissance et elle vise à s'autorécompenser et à renforcer les liens avec les autres. Elle s'accompagne de bonne humeur, de soulagement, de plaisir et de satisfaction. Elle augmente aussi la créativité, l'altruisme et la motivation pour agir.
La honte	Elle est souvent activée par un échec social qui crée de l'embarras et de la gêne. Sa fonction est de se faire oublier pendant un bon moment et d'éviter à l'avenir une nouvelle confrontation.

Plus largement, face à une situation donnée, nous traverserons potentiellement toute une gamme d'émotions entre l'optimisme et le découragement comme indiqué ci-dessous :



Quel rapport avez-vous avec vos émotions ?

Un rapport sain aux émotions nous donne l'opportunité de devenir plus intelligents, confiants et flexibles. Au lieu de réagir, nous aurons tendance à agir en fonction de nos propres valeurs, ce qui, très naturellement, nous poussera à nous estimer davantage et à estimer davantage les autres.

Mais nous pouvons avoir développé une réaction presque automatique face à nos émotions. Par exemple, éviter de les ressentir, en nous détachant de la réalité. Dans des moments de grand stress, on se sent engourdi, notre esprit se déconnecte, notre champ de perception se rétrécit et on est momentanément dans la lune. Environ 10 % de la population est concernée par cette « dissociation », et particulièrement les femmes. Il est très important à ce stade de comprendre si vous avez des antécédents traumatiques ou si vous avez vécu des expériences émotionnelles très fortes qui ont pu créer une hypersensibilité, voire une peur des émotions. On peut aussi éviter de les reconnaître ou être « émotionnellement sourd et aveugle ». Environ 20 % de la population a du mal à identifier les émotions, en particulier... les hommes : moins d'expressivité, une plus grande froideur et une plus grande difficulté à créer des liens. Mais on peut tout autant éviter d'accepter ses émotions, soit par peur que l'émotion ne dure toujours, soit de crainte de perdre le contrôle ou d'affronter le regard des autres. Et l'on emploie tout un ensemble de stratégies de diversion : on réprime l'émotion pénible, on pratique le déni ou l'évitement, on se jette sur la nourriture, on prend un verre de plus ou de trop, on se perd devant la télé ou le travail...

Il est possible que nos vies d'Occidentaux nous entraînent comme le capitaine Spock de *Star Trek*, mi-homme et mi-vulcain, dans un conflit mental

entre émotions et raison. Tout comme Spock nous tentons parfois d'agir uniquement avec logique en cherchant à contrôler nos émotions. Pour ce dernier, son côté humain qui l'effraie et le fascine à la fois, surgit très fréquemment, donnant lieu à des scènes assez cocasses lorsqu'il tente de refouler ses sentiments. Mais nos émotions sont bien plus précieuses et utiles qu'on ne l'imagine. Et la science nous le confirme !

L'intelligence des émotions

La réhabilitation des émotions doit beaucoup à un homme : Antonio Damasio. Ce neurologue américain d'origine portugaise a complètement changé la perspective des recherches scientifiques sur les émotions. Dans son best-seller, *L'Erreur de Descartes*, il a redonné leurs rôles aux émotions dans le raisonnement et la prise de décision. Damasio explique qu'il faut d'abord cesser de voir le corps comme un instrument du cerveau, mais plutôt comme un partenaire. Chaque individu a des « marqueurs somatiques » qui guident la prise de décision. Par exemple, lorsque nous sommes sur le point d'emprunter une rue sombre, nous sentons soudainement une certaine inquiétude et nous hésitons. Ces émotions sont généralement accompagnées de sensations physiologiques, comme des battements cardiaques accélérés ou des sécrétions de sueur. Mais elles sont aussi accompagnées de signaux non physiologiques, voire inconscients. Une sorte de « sensation viscérale » qui nous amène à prendre une décision plutôt qu'une autre : marcher dans cette rue sombre ou emprunter un autre chemin. Ces signes, Antonio Damasio a appris, au fil de ses recherches, à les identifier et à les mesurer. L'homme, doté d'un cortex très développé, aurait une capacité unique à penser à ses émotions et à agir sur elles. C'est d'ailleurs de la rencontre entre les émotions et le cerveau rationnel que jaillit la conscience, cette caractéristique uniquement humaine.

Se réconcilier avec ses émotions

De nombreuses croyances populaires existent par rapport au bien-fondé de certaines attitudes de gestion spontanée des émotions (« Allez, hurle un bon coup et ça va passer ! »). Exprimer ses émotions est une chose adaptée à condition de le faire dans de bonnes conditions : s'adresser

à quelqu'un de disponible, qui partage les mêmes références culturelles que nous, nuancer son discours... Les exprimer à tout prix peut s'avérer inefficace. L'intensité de la démonstration peut faire peur et la méthode peut n'être pas si efficace que cela. Pour autant, réprimer ses émotions n'est pas non plus un comportement très adapté, notamment pour les mouvements émotionnels de grande ampleur. Il ne s'agit pas ici de l'émotion passagère liée à une certaine fatigue ou au manque de sommeil, mais plutôt de l'émotion qui dure dans le temps, qui est fréquente et intense. Se distraire ne sera d'aucune utilité pour ventiler ses émotions dans ce cas-là. Et l'inhibition, la stratégie de répression émotionnelle sont encore plus douloureuses (« N'y pense pas, ne t'inquiète pas... »). Effet rebond, au même titre que de vouloir chasser les pensées : je chasse mon émotion par la fenêtre, elle revient avec ses camarades par la porte...

Afin de réguler nos émotions, nous avons besoin d'intégrer des alternatives, notamment une meilleure prise de conscience de notre activation émotionnelle, un questionnement sur son utilité (oui, il est utile de dire « aïe ! » et de faire la grimace si quelqu'un me marche sur le pied, ou d'être contrarié si je n'obtiens pas mon augmentation de salaire) et, bien sûr, la mise en place d'un plan d'action pour répondre au problème signalé par cette émotion (je retire mon pied et je me prépare davantage pour mon prochain examen). Car oui, cette émotion est intelligente, elle nous dit des choses, elle nous parle. Si nous ne l'écoutons pas, elle cherchera à se faire entendre quel que soit le moyen. Avoir des émotions est salutaire et il n'y a pas d'émotions meilleures que d'autres. En réalité le bien-être consiste tout simplement à ressentir un peu plus d'émotions positives que négatives (et cela peut fluctuer au long d'une journée, sans gravité !). L'idée la plus importante concernant les émotions, au même titre que pour les pensées, c'est d'accepter de s'y exposer, de les regarder, de les écouter et de les sentir.

La première étape consistera à porter toute notre attention sur nos sensations physiques. De cette façon, nous poussons une première porte qui nous permet de nous exposer en sentant nos émotions « quelque part ». Ce quelque part est souvent récurrent : les mains qui tremblent, la chaleur qui monte depuis le ventre jusqu'au visage, le « petit ascenseur » dans le ventre... Sentez vos émotions dans votre corps car c'est là qu'elles sont réelles. En nous y confrontant graduellement, même les plus redoutées nous paraissent sans réel danger. On constate alors que l'on peut « leur survivre » (même pour les plus difficiles). Ce travail d'exposition permet

d'obtenir une réponse émotionnelle moins intense. Ensuite, après cette phase de repérage, vous pouvez utiliser plusieurs outils pour intégrer chaque émotion dans votre répertoire. Un des outils les plus efficaces consiste à écrire chaque jour ce que l'on ressent.



Exercice du jour

Entraînement émotionnel

Des chercheurs de l'université du Texas ont montré qu'il était plus simple de faire face aux difficultés de la vie et aux émotions associées en les couchant sur papier. Ils ont demandé à des volontaires de décrire pendant plusieurs jours d'affilée leur expérience. Cet exercice durait environ 20 minutes. Le résultat est assez étonnant puisque les volontaires ont exprimé au bout de ces quatre jours un soulagement notoire de leurs émotions globales de peur et de tristesse.

Pour développer chaque jour votre intelligence émotionnelle et votre acceptation des émotions, entraînez-vous à vous exposer le plus régulièrement possible à celles-ci. Si possible, chaque jour pendant quelques minutes, isolez-vous, fermez les yeux et centrez-vous sur votre respiration et vos battements cardiaques. Prenez un cahier ou une feuille blanche et décrivez spontanément une expérience qui vous a beaucoup chagriné dans votre vie. Expliquez ce que vous avez ressenti au plus profond de vous-même et comment cette expérience vous a affecté. Laissez-vous aller au contact de vos émotions et de vos pensées. Et rappelez-vous cette célèbre phrase de Proust : « On ne guérit d'une douleur qu'à condition de la vivre pleinement. »

Plus loin dans l'émotion

Vous pouvez aller encore plus loin dans la sphère émotionnelle.

- *Acceptez vos émotions.* Certaines personnes n'acceptent pas le fait qu'elles ont des émotions désagréables. Elles se sentent en panique quand elles ont des émotions négatives – culpabilité, confusion, honte. Elles pensent peut-être que si elles acceptent leurs émotions, elles ne pourront rien faire pour les supprimer. Mais si nous n'acceptons pas nos émotions, il sera très difficile de leur donner du sens et de les affronter.

- *Utilisez vos émotions.* Pour savoir ce dont vous avez besoin : les émotions contiennent des informations. Il est possible que la peur tente de vous envoyer un message sur vos besoins et que vous ne l'écoutez pas...
- *Vivez vos émotions.* Pour accepter les émotions il faut pouvoir les ressentir pleinement. La plupart de nos émotions sont expérimentées par le corps : tensions, cœur qui s'emballa, tremblement, sudation... Sentez-les dans votre corps. Cela vous mènera à vos émotions. Ne vous arrêtez pas à une seule émotion. Explorez-en plusieurs.
- *Utilisez des images pour créer des sentiments :* quand vous sentez une émotion, tentez de former une image visuelle qui va avec elle. L'imagerie émotionnelle peut changer une émotion. Cette technique de « transcription des images » est assez puissante. Quand vous vous représentez une image de vos pires peurs émotionnelles, vous les expérimentez et vous les validez. D'après cette technique, vous apprenez également à mieux les éliminer. Ce que nous redoutons le plus finit par ne plus être aussi menaçant.
- *Acceptez vos émotions contradictoires.* Elles montrent à quel point l'être humain est complexe. Tout n'est pas noir ou blanc. Si vous pensez que c'est le cas, alors il est normal que vous soyez inquiet et que vous ruminez... Accepter l'ambivalence peut être difficile. Mais en le faisant, vous vous sentirez normal, comme tout le monde, comme un être humain sur terre, moins confus, moins obsédé par les émotions pénibles.
- *Soyez irrationnel.* Vous pensez devoir être rationnel tout le temps ! Tout doit être logique. Vous voyez les émotions comme des manifestations confuses et immatures. Plus vous insistez sur le fait d'être rationnel tout le temps, plus vous serez frustré. C'est comme si vous refusiez d'avoir faim parce que ce n'est pas le moment. Si votre enfant ou un ami a envie de pleurer, que faites-vous ? Lui diriez-vous d'arrêter de pleurer ou de partager ses sentiments avec vous ?

C'est toute la force de l'intelligence émotionnelle : faire un bon usage de ses émotions, en faisant en sorte qu'elles deviennent, tout comme la raison, un bon guide dans la manière de conduire son existence.

À méditer



pour la nuit

- ✓ Nos émotions sont une forme d'intelligence préverbale et préconsciente.
- ✓ Nous disposons tous d'une gamme d'émotions fondamentales : la peur, la tristesse, la joie, la colère, qui ont une fonction adaptative.
- ✓ Un rapport sain à ses émotions permet de devenir plus confiant, intelligent et flexible.
- ✓ Nous pouvons apprendre à gérer nos émotions à condition de ne pas les fuir ou les éviter.
- ✓ Plusieurs stratégies s'offrent à nous pour mieux gérer nos émotions : les identifier et les décrire sur plusieurs jours, s'ouvrir le plus souvent possible à ce que l'on ressent, les accepter dans leur irrationalité, leur ambivalence et leur complexité.



Aller plus loin

- Hahusseau S., *Tristesse, peur, colère - Agir sur ses émotions*, Odile Jacob, 2011.
- André C., *La Force des émotions - Amour, colère, joie*, Odile Jacob, 2005.
- Damasio A., *L'Erreur de Descartes - La raison des émotions*, Odile Jacob, 1995.

1

2

3

4

5

JOUR 6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21



“ Fin de la première semaine du programme. Je me rends compte que je suis parasité par des sujets que je traîne avec moi des semaines sans pouvoir les résoudre... Prendre une décision, c'est prendre le risque de se tromper, choisir une option en abandonnant toutes les autres, et ça, c'est pas facile... Et même quand j'ai pris une décision, la mise en œuvre laisse à désirer et la procrastination me fait reporter et reporter (me revient en tête ce mot d'Alphonse Allais : « Ne remets pas à demain ce que tu peux faire après-demain »)... Les sujets s'accumulent, et avec eux, leur pouvoir stressant. En plus, je culpabilise de ne pas être capable de trancher dans le vif... ”

JOUR 7

J'apprends à gérer les difficultés


Vous vous souvenez que le stress est ce que l'on ressent quand on a l'impression de ne pas avoir les ressources nécessaires pour faire face de façon adéquate à une situation. Nous ne nous en rendons pas compte mais nous résolvons en permanence beaucoup de difficultés sans que cela nous plonge dans un stress important car nous trouvons facilement le moyen de gérer la situation. Parfois cependant, nous pouvons être confrontés à un problème que nous ne savons pas comment approcher et encore moins résoudre. Une tentation est la procrastination, qui nous fait remettre la décision à plus tard et... qui alimente notre niveau d'anxiété. Dans ces moments-là, pourtant, utiliser une méthode pour poser un problème, évaluer les solutions possibles et les mettre en œuvre va avoir des effets bénéfiques sur votre sentiment d'efficacité personnelle et votre niveau de stress.

Je résous mon problème !

Vous pourrez trouver utile d'approcher un problème en suivant un processus simple, structuré en cinq étapes :

- 1^{re} étape : définir le problème ;
- 2^e étape : explorer les solutions possibles ;
- 3^e étape : les évaluer et choisir la solution optimale ;



- 4^e étape : passer à l'action ;
- 
- 5^e étape : évaluer les résultats (et ajuster/consolider).

Étape 1 : définir le problème

Un problème est parfois insoluble parce que vous l'avez mal posé. La première phase du processus est celle d'une définition claire de la difficulté. L'exploration complète du problème est facilitée par l'utilisation de la grille « QQQQCCP » : **Q**uoi/quel est le problème ? **Q**ui cela concerne-t-il ? **O**ù cela se manifeste-t-il ? **Q**uand (fréquence, durée) ? **C**omment se manifeste le problème ? **C**ombien me coûte-t-il ? **P**ourquoi ce problème ? La réponse à ces questions va clarifier considérablement la difficulté.

Ainsi, la réponse au « Quoi ? » peut vous permettre de prendre conscience que vous n'arrivez pas à formuler clairement votre problème, à le quantifier, que vous l'exagérez (ou, au contraire, le minimisez), que vous amalgamez plusieurs choses qu'il faudrait hiérarchiser et traiter séquentiellement, que vous sous-estimez certaines compétences que vous avez, etc. Le « Qui ? » peut vous faire prendre conscience que vous endossez le problème de quelqu'un d'autre et que vous ne pouvez ou ne devriez donc pas résoudre car il n'est pas de votre responsabilité. Les « Où ? » « Quand ? » « Comment ? » vont vous donner une meilleure idée des facteurs déclenchant ou maintenant le problème. Le « Combien ? » vous fait poser la question du coût de ce problème et de l'urgence ou pas qu'il y a à le régler (ne perdez pas de temps sur des problèmes de peu d'importance mais inversement ne laissez pas traîner des choses coûteuses pour votre qualité de vie). Le « Pourquoi ? » vous fait visiter les causes principales de votre problème et anticipe sur les solutions possibles.

Un problème peut se visualiser comme un écart entre une situation existante et une situation souhaitée. Poser ces questions permet de définir l'espace réel et non fantasmé entre la situation actuelle et l'objectif visé qui ne doit pas non plus être utopique ou déraisonnable (cf. jour 12, un bon objectif doit être « SMART »).

Étape 2 : explorer les solutions

Dans cette phase, vous recherchez et faites une liste de toutes les solutions possibles au problème au travers d'un brainstorming, seul ou avec d'autres

personnes. L'idée est de produire le plus grand nombre d'idées en notant tout ce qui vous passe par la tête, sans vous préoccuper de leur valeur à ce stade. La difficulté de cette phase de « remue-méninges » est de générer des idées de solutions sans censurer aucune d'entre elles (« impossible à mettre en œuvre ! », « déjà essayé ! »...). Il faut suspendre son jugement et privilégier la quantité sur la qualité. C'est la condition parfois pour sortir des sentiers battus et générer des solutions qui nous font quitter notre zone de confort (ou d'inconfort) habituelle. Rappelez-vous comment Einstein définissait la folie : « Faire toujours la même chose et s'attendre à un résultat différent. »

Étape 3 : choisir la solution optimale

C'est la phase redoutée et stressante de la prise de décision. Choisir, c'est renoncer, c'est-à-dire faire le deuil de toutes les possibilités, sauf celle que vous allez choisir, et ceci est difficile à faire pour nous qui n'aimons pas l'irréversible. Nous avons tendance souvent à retarder ces décisions pour garder nos possibilités de choix intactes le plus longtemps possible, que ce soit pour des choses sans grande conséquence ou fondamentales (choisir une orientation, un métier, un conjoint...). C'est aussi une façon de ne pas avoir à prendre la responsabilité d'un choix qui pourrait être mauvais en laissant « la vie » décider. La « procrastination décisionnelle » a néanmoins des inconvénients majeurs, souvent sous-estimés : des conditions de réalisation qui deviennent plus difficiles en ayant attendu ; la disparition de certaines options qui ne sont plus disponibles (la « fenêtre de tir » s'est refermée) ; des décisions prises par les autres sur des événements qui vous concernent au premier titre ; la perte de contrôle sur ces choses importantes de votre vie. Vous vous dites que c'est plus facile à accepter car quelqu'un d'autre a décidé pour vous et que vous n'aviez pas le choix. Pourtant, ce choix, vous l'avez souvent. Et même lorsque vous décidez de ne pas décider, vous faites un choix !

L'aide à la décision peut se faire de plusieurs manières : la technique la plus simple peut être de prendre chaque option et de l'évaluer en recherchant les avantages et les inconvénients/risques et en lui assignant une note sur 10 en fonction de sa valeur. Vous prendrez l'option avec la valeur la plus élevée en vous assurant qu'il n'y a aucun inconvénient rédhibitoire qui l'éliminerait en dépit de son score élevé.

1

2

3

4

5

6

JOUR 7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

De façon générale, une solution optimale est une solution qui répond le mieux possible à certains critères d'évaluation. Vous pouvez rendre plus « scientifique » la prise de décision par la méthode suivante :

- faites la liste des critères importants par rapport à votre décision (n'en mettez pas trop, disons trois à cinq, maximum) ;
- construisez un tableau avec en ligne les critères et en colonne les différentes options possibles ;
- remplissez le tableau en attribuant une valeur de 0 à 5 (du moins au plus avantageux) et comptabilisez les points obtenus pour chaque option.

Dans l'exemple ci-dessous, vous hésitez entre trois jobs différents (un problème de riches...) et vous avez trois critères principaux de décision :

Option/critère	Rémunération	Intérêt du travail	Proximité géographique	Total des points
Travail A	5	2	2	9
Travail B	3	3	3	9
Travail C	2	5	2	9

Cette analyse n'est pas encore très... aidante et vous pouvez l'affiner en vous demandant quelle importance, notée sur 5, vous attribuez à chaque critère. Vous allez alors reprendre le tableau et pondérer chaque résultat de la valeur du critère concerné. Si par exemple vous notez les critères de la façon suivante :

- intérêt du travail : 5/5
- rémunération : 3/5
- proximité géographique de mon domicile : 2/5

Le tableau pondéré des critères devient alors :

Option/critère	Rémunération (3)	Intérêt du travail (5)	Proximité géographique (2)	Total des points
Travail A	$5 \times 3 = 15$	$2 \times 5 = 10$	$2 \times 2 = 4$	29
Travail B	$3 \times 3 = 9$	$3 \times 5 = 15$	$3 \times 2 = 6$	30
Travail C	$2 \times 3 = 6$	$5 \times 5 = 25$	$2 \times 2 = 4$	35

Sur cette base, vous optez pour l'option C (le moins payé mais présentant, selon vous, le plus grand intérêt).

L'intérêt de cette méthode est d'objectiver et de quantifier vos ressentis pour arriver à une prise de décision. Elle peut inclure plusieurs itérations au fur et à mesure que vous clarifiez vos besoins (choix et pondération des critères) et que vous allez chercher l'information nécessaire pour répondre au mieux à cette analyse.

Étape 4 : passer à l'action

Une solution ne sert à rien si elle n'est pas suivie de sa mise en œuvre. Cette phase est aussi exposée au risque de procrastination, avec la tentation de remettre à des temps meilleurs le passage à l'action. Un certain nombre d'actions doivent pourtant découler de la ou des solutions retenues. La première chose à faire est de répertorier et planifier ces actions en décidant de l'ordre de réalisation. Un tableau ou un diagramme qui précise la nature de la tâche et sa date de réalisation dans le temps avec une colonne de commentaire pour indiquer l'état d'avancement peut s'avérer utile. Certaines actions qui ne dépendent pas que de vous ou sont des conditions pour d'autres actions peuvent être utilement anticipées pour éviter des blocages dans le processus. Quand toutes les actions sont planifiées, il faut passer à l'acte et réaliser concrètement les tâches à effectuer. Selon Aristote, « le commencement est beaucoup plus que la moitié de l'objectif ». Allez-y, commencez !

Étape 5 : évaluer les résultats

Il est important, dans ce processus de réalisation, de contrôler que les actions ont été effectivement entreprises, qu'elles sont efficaces et conformes aux objectifs que vous vous êtes fixés. Vous garderez et consoliderez les choses qui fonctionnent (vous pourrez même chercher à les généraliser), vous éliminerez ce qui ne marche pas (en en cherchant la cause) et vous ajusterez ce qui marche partiellement ou peut être amélioré. Un changement d'environnement, des informations supplémentaires peuvent aussi utilement être intégrés et influencer sur le cours de votre action. Ce travail d'évaluation vise à optimiser votre action en profitant de différents feedbacks que vous recevrez de votre environnement externe et interne.

1

2

3

4

5

6

JOUR 7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Exemple de résolution de problème

L'exemple suivant va illustrer le travail de résolution de problème que nous avons évoqué.

Anne a 34 ans, elle est célibataire, manager compétente et investie dans une grande entreprise à Paris. Son chef vient de lui proposer une promotion à un poste très intéressant qui nécessite néanmoins qu'elle parte à l'étranger. Depuis quelque temps, elle se questionne sur son intérêt pour son travail et cette société, et cette proposition crée une obligation pour elle de se positionner par rapport à ses choix professionnels et personnels. Elle est très hésitante...

Définir le problème

Anne a un problème à court terme : elle doit donner sa décision pour ce nouveau poste rapidement. À moyen terme se pose la question de ce qu'elle veut faire professionnellement.

Il peut y avoir dans cette situation d'autres problèmes qui ne sont pas directement les siens et qui parasitent son processus décisionnel : nécessité de l'entreprise de trouver quelqu'un de confiance qui accepte le poste, résoudre une crise sur place... qu'il appartient à d'autres de résoudre et qu'elle ne peut ou ne doit pas prendre à sa charge.

Explorer les solutions

Anne a réfléchi et en a parlé à une amie. Les solutions possibles pour elle sont :

- accepter la promotion et partir ;
- refuser la promotion et rester dans son poste ;
- accepter un poste dans une entreprise concurrente dans sa ville ;
- démissionner (ou négocier un accord avec son employeur) pour réaliser son rêve d'ouvrir une entreprise de décoration d'intérieur ;
- s'inscrire dans un cursus universitaire *via* un dispositif de congé de formation pour changer de voie ;
- partir ouvrir une maison d'hôtes dans le sud de la France d'où elle vient.

Choisir la solution optimale

La revue des avantages et inconvénients permet d'écartier les deux dernières options, notées 3/10 car présentant trop de désavantages : risque financier important, insécurité quant à l'avenir, motivation incertaine... au

regard des avantages : faire ce qui vous plaît, vouloir une vie plus calme, prendre du temps pour vous...

Anne a réfléchi sur ses critères principaux de choix qui sont :

- intérêt du travail (pondération : 4/5) ;
- fonder un foyer et avoir des enfants (pondération : 5/5) ;
- perspectives de carrière (pondération : 3/5) ;
- équilibre vie professionnelle/vie personnelle (pondération : 2/5) ;
- conditions financières (pondération : 3/5).

Option/critère	Intérêt du travail (4/5)	Fonder un foyer (5/5)	Perspectives de carrière (3/5)	Équilibre vie pro/vie perso (2/5)	Conditions financières (3/5)	Total
Accepter la promotion et partir	$4 \times 4 = 16$	$1 \times 5 = 5$	$4 \times 3 = 12$	$2 \times 2 = 4$	$4 \times 3 = 12$	49
Refuser la promotion et rester dans son poste	$3 \times 4 = 12$	$4 \times 5 = 20$	$3 \times 3 = 9$	$4 \times 2 = 8$	$3 \times 3 = 9$	58
Accepter un poste dans une entreprise concurrente	$2 \times 4 = 8$	$3 \times 5 = 15$	$4 \times 3 = 12$	$2 \times 2 = 4$	$4 \times 3 = 12$	51
Partir et ouvrir une entreprise de décoration d'intérieur	$4 \times 4 = 16$	$4 \times 5 = 20$	$2 \times 3 = 6$	$3 \times 2 = 6$	$2 \times 3 = 6$	54

Dans ce processus de réflexion et de choix de la solution optimale, Anne se rend compte que créer les conditions pour fonder une famille devient la priorité pour elle et que partir à l'étranger et, dans une moindre mesure, changer d'entreprise ou d'orientation, ce qui lui demandera beaucoup de travail, l'éloigne de cet objectif. Elle sait que l'intérêt du travail, plus encore que sa rémunération ou les perspectives de carrière, est aussi très important. La solution qui se dégage est de refuser la promotion. La poursuite de son rêve d'ouvrir une entreprise de décoration, pour laquelle elle a des dispositions évidentes, est une option à moyen terme qu'elle voudrait approfondir mais, dans l'immédiat, il lui faut réduire le risque et l'incertitude financière de ce projet. Elle décide de se mettre en mouvement et de préparer ce moyen terme dès à présent.

Passer à l'action

Après avoir préparé son entretien, Anne parle à son chef pour lui dire qu'elle n'acceptera pas le poste et qu'elle souhaite rester dans ses attributions actuelles, avec, le cas échéant, certains aménagements. Elle prépare par ailleurs un plan d'action sur son projet de décoration d'intérieur pour lequel elle se donne 18 mois de préparation. Ce plan d'action inclut l'activation de son réseau pour rencontrer des personnes du secteur, la lecture de certains ouvrages clés, un programme de visites de réalisations artistiques, l'inscription avec une amie dans un cours de design sur un an, et la préparation d'un « business plan » sur le projet. Ces étapes sont étalées sur une période de 12 mois, compatibles avec ses obligations professionnelles et personnelles actuelles.

Évaluer les résultats

Anne est au début du processus mais a décidé de vérifier sur une base mensuelle l'état d'avancée de son projet et de corriger les déviations significatives par rapport au calendrier initial. Un ami avec qui elle a partagé son projet a accepté de lui donner un feedback régulier sur la conduite de son projet.



Exercice du jour

À vous de résoudre un problème

Prenez un problème de votre vie personnelle ou professionnelle qui n'est pas majeur mais sur lequel vous butez depuis quelque temps. En utilisant la méthodologie en 5 phases que nous avons exposée, essayez de vous mettre en quête de sa résolution, ici et maintenant.

L'approche de résolution de problème a pour intérêt de vous amener à clarifier vos difficultés en les verbalisant, de bien identifier vos objectifs et, au travers d'un processus objectivant, de prendre des décisions optimales, c'est-à-dire répondant au mieux aux critères importants pour vous.

À méditer



pour la nuit

- ✓ Nous résolvons en permanence des problèmes au quotidien mais parfois sommes confrontés à des difficultés que nous ne savons pas résoudre.
- ✓ Une méthode de résolution de problème peut s'avérer utile pour éviter la procrastination et diminuer votre niveau de stress.
- ✓ La résolution de problème peut passer par un processus en cinq phases : définition du problème, exploration des solutions possibles, choix de la solution optimale, mise en œuvre et évaluation des résultats.
- ✓ La prise de décision est une phase souvent difficile mais qui peut être facilitée par un ensemble de techniques comme le tableau pondéré des critères.



Aller plus loin

→ Dr Cungi C., *Savoir gérer son stress*, Retz, 2003.

1

2

3

4

5

6

JOUR 7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21



de fin de première semaine

- 1. On est stressé dès que :**
 - a. l'on doit s'adapter à son environnement.
 - b. l'on passe des examens.
 - c. l'on change de travail.
- 2. L'hormone sécrétée lors d'un stress est :**
 - a. l'apérol.
 - b. le cortisol.
 - c. le sonasol.
- 3. Le stress :**
 - a. est traité de la même façon par tout le monde.
 - b. peut prendre plusieurs formes : physique, psychologique et/ou émotionnelle.
 - c. est un faux problème.
- 4. Quelles maladies ne sont généralement pas associées au stress ?**
 - a. La grippe.
 - b. Certains cancers.
 - c. Les maladies cardio-vasculaires.
- 5. Qui a été le premier chercheur à étudier le stress ?**
 - a. Sigmund Freud.
 - b. Hans Selye.
 - c. Carl Rogers.
- 6. Combien de consultations médicales sont en lien directement ou indirectement avec le stress ?**
 - a. 20 %.
 - b. 50 %.
 - c. 80 %.
- 7. La respiration diaphragmatique est :**
 - a. source de relaxation car elle permet de bien oxygéner le sang.
 - b. plus rapide que la respiration naturelle.
 - c. une respiration essentiellement dans le haut du corps.
- 8. La relaxation musculaire progressive :**
 - a. se centre sur la contraction et décontraction physique.
 - b. est une sorte d'hypnose.
 - c. est une discipline sportive.

- 9. Le stress est :**
- a. uniquement influencé par les événements extérieurs.
 - b. la résultante de l'estimation d'une menace potentielle et de la capacité à y faire face.
 - c. une émotion difficile.
- 10. Les distorsions cognitives sont :**
- a. une déformation du stress.
 - b. des représentations et interprétations biaisées du monde.
 - c. des pensées effrayantes.
- 11. Le meilleur moyen de travailler sur ses pensées est de :**
- a. les confronter à la réalité.
 - b. chercher à avoir des pensées positives.
 - c. chercher à tout prix à éviter de penser.
- 12. Parmi les émotions fondamentales, nous retrouvons :**
- a. la joie, la honte, le dégoût et la colère.
 - b. la joie, la peur, la colère et la tristesse.
 - c. la joie, la peur, la colère et la honte.
- 13. L'intelligence émotionnelle, c'est :**
- a. l'équivalent du QI.
 - b. faire bon usage de ses émotions, en les identifiant, en les acceptant et en les gérant.
 - c. savoir bloquer son émotion si nécessaire.
- 14. La procrastination, c'est :**
- a. la tendance à oublier les choses.
 - b. la tendance à remettre au lendemain.
 - c. le pouvoir d'aller de l'avant.
- 15. Une méthode de résolution de problème peut :**
- a. nous aider à davantage procrastiner.
 - b. se découper en plusieurs phases distinctes de la définition du problème à l'évaluation des résultats.
 - c. nous assurer une vie sans stress.

Réponses

1. a 2. b 3. b 4. a 5. b 6. c 7. a 8. a 9. b 10. b 11. a 12. b 13. b 14. b 15. b

S'ARRÊTE DE...
STRESSER!



SEM AINE 2



“ Entrée dans la deuxième semaine de notre programme avec Pierre... Suis tombée hier sur un truc « antistress » qui s'appelle la prière de la sérénité du docteur Niebuhr : « Que la force me soit donnée d'accepter ce qui ne peut être changé, le courage de changer ce qui peut l'être et la sagesse de distinguer l'un de l'autre. » On se gâche quand même pas mal la vie à s'accrocher à des trucs auxquels on ne peut rien changer, à ne pas accepter ce qui est déjà arrivé, ce qui nous enlève de l'énergie pour nous battre sur le reste... J'ai décidé de chercher à changer seulement les choses qui dépendent de moi, et ne pas stresser sur les autres... Il nous faut être plus sages, Pierre... Surtout toi ! ”

JOUR 8

J'expérimente le lâcher-prise

Êtes-vous toujours partant pour avancer dans la vie en stressant moins ? Est-ce que cela vous intéresse de vivre davantage en accord avec vos valeurs ? Nous cherchons tous à nous sentir bien, quoi qu'il arrive. Nous cherchons à nous libérer du stress alors qu'il serait parfois plus judicieux de trouver du sens à ce que nous faisons, pour mieux nous connecter aux autres et contribuer ainsi à avoir une vie plus riche.

Loin des théories New Age, l'expression de lâcher-prise sous-entend l'idée d'accepter ce qui est et ce qui ne peut changer. De façon assez étonnante, l'être humain imagine pouvoir trouver des réponses à toutes ses questions et, de cette façon, retrouver le contrôle. « Pourquoi cela m'est-il arrivé ? » « Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter cela ? »... Cette obsession du pourquoi est en somme une recherche de sens à notre vie. Mais elle représente surtout beaucoup de temps passé à ruminer, à culpabiliser, à s'autoréprimer et à se blâmer... Vous le savez, il n'y a pas systématiquement de réponse à ces pourquoi. Nous pouvons créer des milliers d'histoires qui nous racontent ce que nous voulons entendre, mais la vérité est que dans cette quête incessante nous cherchons simplement à reprendre rapidement le contrôle de la situation.

La solution pour véritablement ne pas se créer de stress inutile, c'est d'accepter ce qui est. Simplement parce que notre souffrance est très souvent créée par notre propre résistance. Cette résistance est la conséquence d'un refus. S'il est normal de souffrir, ce qui l'est moins c'est de souffrir toute sa vie, de façon ininterrompue.

Accepter ce qui se passe, ce qui nous arrive, nos pensées, est certainement le meilleur moyen de trouver la paix. Imaginez une seconde ce que deviendrait votre vie si vous acceptiez que tous les gens que vous connaissez soient comme ils sont ? Que vous acceptiez tous les événements qui

1
2
3
4
5
6
7

JOUR 8

9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

se sont passés dans votre vie jusqu'à aujourd'hui ? Cela changerait-il quelque chose à votre stress ?

Accepter... sans être d'accord

Le premier pas consiste à bien faire la différence entre « accepter » et « être d'accord et se résigner ». En réalité, nous pouvons accepter le fait que quelque chose ne va pas bien dans notre vie, sans pour autant être d'accord. C'est paradoxalement le genre de logique qui va permettre de changer les choses. Essayons d'aller un peu plus loin : ne pas accepter ce qui est ne change en rien la réalité. Cela a comme résultat, très fréquemment, de nous aspirer dans le cycle du stress, qui influence nos réactions et décisions. Évidemment, accepter ne signifie pas être d'accord, puisque si vous êtes malade et que vous n'êtes pas d'accord, vous n'allez pas guérir plus vite. Si l'on vient de vous voler votre portable, votre désaccord ne changera rien à cet événement. Accepter ce qui arrive sans être d'accord permet simplement de prendre des décisions plus réfléchies, avec votre tête, vos valeurs, plutôt qu'unilatéralement, avec vos émotions.

Accepter n'apportera pas non plus forcément le bonheur, mais certainement un peu plus de paix. Sans une forme de paix, pas de bonheur à l'horizon.

Dans le même registre, accepter ne signifie pas se résigner, ne rien faire. Accepter que vous êtes stressé ne signifie pas que vous vous laissez aller. Au contraire, cela peut vouloir dire : « OK, je suis stressé, c'est comme ça ! Maintenant que puis-je faire pour aller mieux ? » Tant que vous refuserez cela, vous dépenserez toute votre énergie non pas à aller mieux, mais à vous battre contre la réalité. Répétez « j'accepte d'être stressé » : on ne sait jamais, cela pourrait changer votre rapport au stress pour toujours...

Si vous vivez actuellement une situation difficile, le simple fait de vous dire « j'accepte d'avoir peur » ou « j'accepte d'être triste » peut vous libérer d'un grand poids. Cela supprimera déjà l'émotion qui s'ajoutait à l'émotion de base. Accepter libère. Accepter allégera votre état, ce qui en soi est déjà extraordinaire, et n'ayez pas peur des conséquences négatives, parce qu'il n'y en a pas.

Et le plus important : n'acceptez que ce que vous ne pouvez pas changer !

Faites une liste des choses qui vous attristent, vous stressent ou vous mettent en colère. Ensuite, pour chaque situation, complétez les trois phrases :

1. Je me sens d'avoir [ce problème] (ex. : « Je me sens triste d'avoir perdu mon chien »).
2. J'accepte de me sentir..... d'avoir eu [ce problème] (« J'accepte de me sentir triste d'avoir perdu mon chien »).
3. J'accepte d'avoir eu [ce problème] (« J'accepte d'avoir perdu mon chien »).

Le contrôle : problème ou solution ?

Si vous êtes fréquemment coincé dans cette lutte à vouloir tout contrôler, il est peut-être temps de choisir d'avancer vers ce qui vous importe le plus profondément. Vous n'avez plus que le premier pas à faire.

Ces fondements et principes peuvent vous aider à devenir plus efficace et à mieux avancer. En lâchant l'illusion du contrôle, vous prenez paradoxalement les rênes de votre vie.

Accepter est une démarche plus active qu'il n'y paraît. Elle consiste très souvent à limiter les évitements face aux pensées, aux émotions ou aux perceptions désagréables. Car lorsque nous allons mal et que nous évitons de nous confronter à un problème, nous perdons en flexibilité psychologique. Pourquoi ? Parce que nous nous focalisons sur une partie très restreinte de notre environnement. Ceci crée un problème puisque cette restriction nous éloigne de façon très durable des sources de renforcement positif dont on pourrait bénéficier. De plus, les évitements se propagent très souvent à n'importe quel événement. La lutte pour le contrôle revient à vouloir mettre, comme l'explique si bien Giorgio Nardone, psychothérapeute italien, un chat déchaîné dans un sac...

Une question s'impose à ce sujet : la lutte que vous avez menée jusqu'à présent contre le stress a-t-elle porté ses fruits ?

Posez-vous alors quelques questions :

- En luttant contre mon stress, qu'est-ce que je cherche à éviter ?

- Est-ce que cette lutte m'éloigne de mes valeurs profondes (est-ce que cette lutte me vole du temps, de l'énergie, m'emmène dans la direction opposée...)?

Accueillez toutes vos impulsions à vouloir lutter, puis accordez-vous le droit de leur désobéir.

Il arrive parfois que nous soyons tellement coincés dans cette lutte que nous en oublions nos valeurs et ce qui est bon pour nous. Il est peut-être temps de repérer ce qui compte réellement pour vous, de voir les grandes orientations que vous souhaitez donner à votre existence. Vos valeurs seront toujours là et constitueront une source permanente d'éléments de renforcement.

Vous vous demandez pourquoi nous abordons les valeurs dans cette rubrique qui concerne l'acceptation et le stress. Une étude de John Creswell *et al.* (2005) a indiqué que réfléchir à ses valeurs modifiait le stress aux niveaux psychologique et physiologique (diminution du cortisol et situation de stress). Une autre étude datant de 2000 (Gary Sherman *et al.*) a montré qu'écrire à propos de ses valeurs diminue la réactivité au stress et favorise le changement.

Les valeurs sont donc des principes directeurs qui peuvent nous guider et nous motiver lorsque nous avançons dans la vie. Elles portent d'une certaine manière sur la façon dont nous voulons nous conduire dans tous les domaines de notre vie.

Lien entre le moment présent et vos valeurs

En votre for intérieur, interrogez-vous : qu'est-ce qui est important pour vous ? À quoi vous intéressez-vous ? Dans quelle direction aimeriez-vous progresser ? Que voulez-vous faire de votre temps sur cette planète ? Quel genre de personne souhaitez-vous être ? Quelles qualités ou forces personnelles voulez-vous développer ?

Voici un tableau qui vous aidera à faire le point sur vos valeurs. Pour chacun des domaines, décrivez en quelques mots ce qui est important pour vous, et évaluez (1) son importance sur une échelle de 0 (peu d'importance) à 10 (beaucoup d'importance) ainsi que (2) l'estimation de votre réussite par rapport à ce critère (notée de 0 à 10). Enfin, (3) classez par ordre d'importance décroissante les valeurs sur lesquelles vous voulez ensuite travailler (10 pour le rang le plus élevé et ainsi de suite...).

Domaine	La valeur choisie (une phrase pour la résumer)	Importance	Réussite	Rang
Relations familiales				
Couple/relations intimes				
Être parent				
Relations sociales				
Carrière/emploi				
Loisirs				
Spiritualité				
Citoyenneté/ communauté				
Santé/bien-être physique				

Source : Russ Harris, *Le Piège du bonheur*, Éditions de l'Homme, 2008.

Il est important d'explicitier le plus précisément possible ce que vous poursuivez. Par exemple, pour les catégories suivantes :

- *Relations familiales* – Quel genre de frère/sœur, fils/fille, oncle/tante voulez-vous être ? Quelles qualités personnelles aimeriez-vous incarner ? Quels genres de relations souhaiteriez-vous bâtir ?
- *Relation de couple* – Quel genre de partenaire aimeriez-vous être dans des relations amoureuses ? Quelles qualités personnelles souhaiteriez-vous avoir ? Quel genre de relation aimeriez-vous bâtir ?
- *Être parent* – Quel genre de parent aimeriez-vous être ? Quelles qualités souhaiteriez-vous avoir ? Quels types de liens aimeriez-vous tisser avec vos enfants ?
- *Amitiés/vie sociale* – Quelles sont les qualités personnelles dont vous aimeriez faire preuve dans vos amitiés ? Si vous pouviez être le meilleur ami possible, de quelle façon vous comporteriez-vous avec vos amis ? Quels genres d'amitiés aimeriez-vous développer ?
- *Carrière/emploi* – Que valorisez-vous dans votre travail ? Qu'est-ce qui le rendrait plus significatif pour vous ? Quel genre de travailleur aimeriez-vous être ? Si vous répondiez à vos idéaux, quelles seraient les qualités personnelles dont vous aimeriez faire preuve au travail ?
- *Loisirs* – Quels genres de hobbies, d'activités sportives et de loisirs appréciez-vous ? De quelle manière vous détendez-vous ? De quelle manière éprouvez-vous du plaisir ? Quels genres d'activités souhaiteriez-vous commencer à faire ?
- *Santé/bien-être physique* – Quelles sont vos valeurs quant au maintien de votre bien-être physique ? De quelle façon voulez-vous vous occuper de votre santé (sommeil, régime, exercice, cigarette, alcool, etc.) ? Pourquoi est-ce important ?

Le lâcher-prise est aussi une redirection de notre attention vers ce qui est fondamental et constitutif de la personne que l'on est ou souhaiterait être, au détriment des choses d'importance moindre mais qui ont, néanmoins, le pouvoir de nous stresser fortement.

À méditer



pour la nuit

- ✓ Accepter – ce qui est et ne peut être changé – est une démarche plus active qu'il n'y paraît et qui peut considérablement diminuer votre stress.
- ✓ La démarche d'acceptation n'implique pas d'être d'accord avec ce qui vous arrive ou de vous résigner.
- ✓ En votre for intérieur, réfléchissez à ce qui est important pour vous, à ce que vous voulez défendre dans votre vie et aux qualités que vous voulez cultiver.
- ✓ Accepter la réalité telle qu'elle se présente à vous a beaucoup d'avantages, notamment de savoir quelle direction prendre, en accord avec ce qui compte vraiment pour vous.



Aller plus loin

- Harris R., Cousineau P., *Le Piège du bonheur – Créez la vie que vous voulez*, Éditions de l'Homme, 2010.
- Monestès J.-L., Villatte M., *La Thérapie d'acceptation et d'engagement*, ACT, Elsevier Masson, 2011.

1
2
3
4
5
6
7

JOUR 8

9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21



“ Je n'aime pas les situations d'incertitude, ça me stresse. Ça va un peu mieux depuis que j'ai compris pourquoi, au début du livre. Le stress naît de la conjonction de situations qui mélangent un contrôle faible sur les événements, des facteurs d'imprévisibilité, de nouveauté ou menaçant mon ego... L'incertitude pour moi c'est tout ça... Je ressens que je ne maîtrise pas certaines situations, je ne sais pas ce qui peut se produire car ces situations sont nouvelles et cela me fait douter de mes capacités... Y a toujours l'option de Pierre de devenir un « *control freak* », mais vouloir tout contrôler, c'est s'épuiser ou se fermer à la vie, non ? ”

JOUR 9

J'apprends à gérer l'incertitude sans stresser

Quoi que vous fassiez dans la vie – que vous soyez danseur, comptable, agriculteur, banquier... – vous devez faire face à l'incertitude... et vous trouverez rarement des domaines où les choses sont sûres à 100 %. À partir de là, un processus, quel qu'il soit (acheter une maison, régler un conflit, écrire un livre...), traverse plusieurs phases : on recueille l'information, on explore les options, on expérimente, on garde ou l'on abandonne...

Incertitude et aversion au risque

Un nombre d'idées réunies devient (parfois) un livre ; des émotions et une technique sur une toile deviennent de l'art ; un rythme, une voix, des sons deviennent une mélodie, une musique et des mouvements deviennent une danse...

Dans ces processus, la notion d'incertitude est forcément apparue à un moment ou un autre. En psychologie, il est fréquent d'aborder la notion de peur de l'incertitude. C'est une forme d'aversion au risque. L'être humain a parfois l'impression qu'en cas d'incertitude, il y a plus à perdre qu'à gagner, ce qui pousse les gens à maintenir un certain *statu quo*. Daniel Kahneman (le seul psychologue à avoir gagné un prix Nobel, en économie) a montré que notre aversion au risque est telle que, pour risquer une somme d'argent donnée, il nous faut une espérance de gain presque deux fois plus importante.

Or, l'incertitude reste une situation tout à fait courante dans la vie (comme dans tout système en mouvement) et nous avons tous besoin de lui laisser

1
2
3
4
5
6
7

8

JOUR 9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

de l'espace et d'inviter cet inconnu. C'est un élément vital. Cette capacité non seulement à endurer, mais également à inviter, amplifier et exalter cette incertitude peut donner à notre vision de la vie un souffle nouveau.

Pour trouver la solution d'un problème épineux qui génère en nous du stress, il faut être créatif, ce qui en soi est le résultat d'une mécanique très complexe. D'après une étude récente conduite en 2008 par le professeur Franck Zenasni, la flexibilité mentale et certains traits de personnalité, comme le goût du risque par exemple, ont un impact sur les capacités créatrices. Il est donc possible d'améliorer son potentiel créatif face à un problème puisque l'état émotionnel peut être modifié et que la flexibilité mentale peut être développée. Face à l'ambiguïté d'une hypothèse, la personne créative va davantage persister à la comprendre ou la vérifier qu'à la rejeter. Ce trait est important car il permet de ne pas se contenter de solutions hâtives ou faciles, et conduit à une gestion du stress plus adaptée.

Le paradoxe d'Ellsberg

Notre réaction face à l'incertitude est illustrée par un besoin de confort plus important que le besoin d'avoir une vie bien remplie. Cette réaction est soutenue par l'expérience de Daniel Ellsberg (1961) dans laquelle les participants de l'étude avaient deux choix :

- choix A : faire une prédiction sur quelle boule ils pouvaient sortir d'une urne remplie de 100 boules. Les participants connaissaient le ratio de boules blanches et noires de 50/50 ;
- choix B : faire une prédiction sur la couleur de la boule qu'ils pouvaient sortir de l'urne de 100 boules, sans connaître de ratio pour chaque couleur.

La majorité des participants a préféré, sans surprise, le premier choix. Cette expérience a été nommée le paradoxe d'Ellsberg : les gens s'éloignent autant que possible de l'option inconnue. Il n'y a aucune raison mathématique ou logique à ce choix, mais l'aversion à l'incertitude et à l'ambiguïté nous conduit tout naturellement vers cette décision.

On dit que le génie commence toujours par une question et non pas par une réponse. Si vous éliminez la question, vous éliminerez le génie. Mais les choses deviennent difficiles parce que l'incertitude nous met dans une

situation inconfortable. Cet inconfort, qu'il soit physique ou mental, est le signe pour l'être humain que quelque chose va mal. C'est un raisonnement purement émotionnel, car si ce sentiment est bien dirigé, l'incertitude peut devenir un véritable outil de décision pour prendre des actions profondes et positives dans nos vies. Nos sociétés, néanmoins, nous apprennent à éviter ou à fuir ce type d'expériences inconfortables. Ce rejet total de l'inconfort et l'envie incessante de « plaisirs » sans frustrations réduisent notre capacité à faire face à l'adversité et crée également une certaine dépendance au « *feeling good* »...

Le stress de l'incertitude

La notion d'incertitude implique l'idée d'inconnu, d'une réalité qui change, et pour certains, une idée de faiblesse. Nous cherchons tous des sources de certitude, des emplois qui ne changent pas et un sentiment de sécurité qui dure toujours (mariage, lieu d'habitation...)... même si nous savons que « la seule chose qui est sûre, c'est le changement lui-même ». Pourquoi donc ne pas accepter le changement et avec lui l'incertitude, puisqu'ils sont inévitables ? Pourquoi nous efforçons-nous de maintenir absolument coûte que coûte les choses telles qu'elles sont et nous maintenir loin de l'expérience d'incertitude ? Pourquoi cet effort de maintien du *statu quo* est-il plus pénible et coûteux que le changement lui-même ? Pour deux raisons principalement :

L'incertitude est très inconfortable

Il nous arrive à tous, malgré une situation qui ne convient pas et nous rend malheureux, de rester inactifs et passifs. En réalité, cela se justifie par le fait de vivre quelque chose de familier et de prédictible. Ce n'est pas agréable, mais c'est une situation connue, entourée d'émotions bien balisées...

Prendre la décision de changer crée dans cet univers très familier un déséquilibre temporaire, un changement de routine et des émotions qui peuvent être inattendues et perturbantes.

La question la plus probable à ce moment-là sera : « OK, je sais que je ne suis pas très heureux en ce moment, mais et si c'était pire en changeant ? » L'argument classique est : « Je sais ce que je perds, mais je ne

1

2

3

4

5

6

7

8

JOUR 9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

sais pas ce que je vais gagner... » C'est une croyance populaire évidemment empreinte de peur et qui pousse à l'inaction... Face à l'incertitude nos émotions les plus fréquentes sont la peur, l'anxiété, la panique... On cherche alors à se rassurer du mieux que l'on peut et à créer une illusion de certitude, de sécurité...

Nous avons peur du jugement des autres

Sortir de sa zone de confort et rentrer dans une zone trouble d'incertitude nous met dans une position où nous pourrions peut-être être critiqués par les autres. Des pensées telles que : « Qu'est-ce que les autres vont dire ? » ou « Si je me trompe, tout le monde le saura » peuvent faire basculer la balance vers un côté plutôt qu'un autre. Cette peur du jugement est bien illustrée par l'expérience de Stefan Trautmann en 2008, qui fait suite à l'expérience d'Ellsberg.

En effet, il a démontré que si les participants avaient une forte tendance à choisir la situation A (ratio 50/50) plutôt que la situation B, décrites précédemment, ils avaient plus tendance à choisir la situation B quand la décision de choix n'était pas rendue publique, ce qui facilitait cette prise de risque.

Exploiter l'incertitude pour en faire un moteur

Apprendre à gérer l'inconfort et la peur du jugement, créés par l'incertitude, sont deux aptitudes à développer afin de passer de l'inaction à l'action, du confort passif à l'ouverture et à la curiosité. Défier ce type de situation permet de travailler sur cette peur pour une vie plus pleine. La question ne sera plus : « Comment pourrais-je éliminer l'incertitude ? » mais plutôt : « Comment puis-je me sentir plus à l'aise ? », voire « Comment puis-je m'appuyer sur cette incertitude et en faire un véritable moteur ? »

Gérer l'inconfort de l'incertitude : trouver un ancrage au quotidien !

Ce n'est plus nouveau pour vous : une nouvelle aptitude a besoin d'être pratiquée. En effet, nous avons besoin d'apprendre à gérer des pensées incertaines, des émotions et des situations qui nous sont habituelles afin de développer les compétences qui nous permettront de gérer des émotions causées par des situations plus déifiantes et hors cadre. Pratiquer une activité régulière permet de rester connectés à nos pensées les

plus profondes et de créer un « Velcro® » qui nous rattache à ce qui est important, un point de référence. Vous pouvez pratiquer la méditation de pleine conscience (voir jour 13), un excellent moyen de rester présent ; le yoga ou une autre activité physique qui nécessite une concentration malgré un certain inconfort physique. Un ancrage quotidien est une activité qui vous permet de rester seul avec vos pensées, sans en avoir peur. Nous sommes trop souvent sollicités de toutes parts, et avons finalement peu de temps pour regarder avec clarté ce qui se passe parfois dans nos vies. Cet ancrage permet de relativiser et ne pas se perdre dans des ruminations inutiles. Au fond, tout ce dont vous avez besoin est bien là, en vous.

Par conséquent, ces activités et pensées nous fournissent du temps et de l'espace pour aller plus loin et explorer les pensées les plus significatives. Être seul et passer un moment avec ses émotions, voire plonger en elles, peut nous mener à une plus grande compréhension de nous-mêmes, à une perspective plus claire et plus importante. Une action positive peut nous aider à améliorer la situation et, le cas échéant, la réaction à la situation. Plus nous passons du temps à regarder cette incertitude en face, plus nous devenons experts pour y faire face. Il est important d'accepter d'être présent avec cette incertitude et de vraiment s'y confronter, avec les doutes, les instabilités et toutes les émotions qui vont avec elles. Se permettre de regarder en face les différentes composantes de cette incertitude est la première clé.

Déterminer votre ouverture au changement et créer un contexte de choix

La grande différence entre avoir ou ne pas avoir d'ouverture au changement réside dans la capacité de croire qu'avec du travail, les résultats peuvent être améliorés. C'est une distinction fondamentale qui nous pousse à faire des choix et à entrer dans l'action. Pour cela, il faut créer un contexte d'alternatives, car un des éléments les plus pénibles quand on est dans l'incertitude, c'est de se trouver dans une situation qui naturellement nous contraint à ne plus faire de choix.

Lorsque nous voulons aller d'un point A à un point B, nous avons besoin dans un premier temps de comprendre notre relation à l'incertitude. Nous pouvons avoir des hésitations sur la façon dont nous allons être jugés par les autres et/ou le manque de compétences pour faire face à l'inconfort que les situations incertaines peuvent créer. Essayez d'identifier votre désir.

1

2

3

4

5

6

7

8

JOUR 9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21



Exercice du jour

Envie de quoi ?

S'ARRÊTE DE...
STRESSER !

Munissez-vous d'une feuille de papier et d'un crayon. Donnez un titre et une date à votre désir, intention ou projet à venir. Projetez-vous dans le temps et faites le récit le plus détaillé possible de votre projet, comme si vous l'aviez accompli et que vous le racontiez à un tiers qui ne connaît pas votre vie. Pendant ce processus, restez attentif à vos émotions et notez-les.

Libérez-vous des résultats

Permettez-vous de profiter des choses qui vont bien : nous râtons très souvent car les choses ne vont pas toujours dans notre sens, mais quand elles fonctionnent réellement en notre faveur, nous ne nous autorisons pas à jouir de notre succès et de notre créativité. Dans ces conditions, il n'est pas étonnant que nous nous sentions très souvent défaitistes. Lorsque quelque chose de bien vous arrive, appréciez-le et appréciez-vous de l'avoir créé.

Arrêtez de vivre pour demain, en fonction de la réponse de l'autre, pour tel ou tel résultat futur... Votre capacité à gérer votre stress est de votre responsabilité et vos intentions et vos actions seront déjà la plus grande partie du travail. Ayez confiance en ce que vous voulez et même dans le fait que le meilleur reste à venir.

Plongez au cœur de l'incertitude et appréciez le mystère pour ce qu'il est. Développez votre curiosité et demandez-vous peut-être : « Dans un mois, dans un an, dans dix ans, est-ce que ce problème sera important ? » Faites confiance : l'inconnu peut être une excellente chose. Nous voulons certes tous plus de contrôle sur notre vie et plus de résultats concernant les actions que nous mettons en place, mais le niveau de contrôle que chacun d'entre nous demande dépend également de la façon dont chacun d'entre nous est capable de porter l'incertitude.

La vie est remplie de situations incontrôlables, que vous le vouliez ou non, la Terre ne s'arrêtera pas de tourner pour vous, les tempêtes ne cesseront pas de détruire sur leur passage, la violence ne cessera pas non plus parce que vous le souhaitez.











































































































































































































































































