

MIEUX-ÊTRE

GÉRER LE STRESS EN NOTRE FAVEUR

Si le stress évoque bien souvent une image négative, il ne faut pas oublier qu'il existe aussi le bon stress. Mais encore faut-il comprendre ce phénomène pour le gérer correctement.

Par Laurent Gajac (*) - contact@conseiletservices.fr

En 1906, trois pionniers décident de perfectionner une invention encore récente : le stylo plume. Ambitieux projet pour un stylo plume de première classe qui adopte un signe distinctif, l'emblème Montblanc, en référence au point culminant de l'Europe, le Mont Blanc, dont il représente les sommets enneigés et les six immenses glaciers. Un niveau d'exigence élevé à 4 810 mètres qui renseigne sur la vision de ces trois pionniers. L'idée de la difficulté ne semble pas les avoir effrayés, découragés ou stressés, bien au contraire. Travailler, c'est aussi prendre des risques, relever des défis et dépasser les obstacles. Et parfois cela génère du stress.

EXPLICATION POUR COMPRENDRE LE STRESS

La notion de stress ou de syndrome général d'adaptation a été introduite par l'endocrinologue Hans Selye, un des premiers chercheurs à s'être intéressé au stress dans la première moitié du XXe siècle. Il définit le stress comme l'ensemble des moyens physiologiques et psychologiques mis en œuvre par une personne pour s'adapter à un événement donné. Pour l'Agence européenne pour la sécurité et

la santé au travail, le stress survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face. Autrement dit, si les ressources pour faire face à l'événement stressant sont suffisantes pour s'adapter, il n'y a pas de conséquences. C'est le concept de bon stress ou d'« eustress », terme inventé qui se compose de deux parties avec le préfixe « eu » qui vient du mot grec et signifie « bien » ou « bon ». Il y a « eustress » lorsque le stress est ponctuel, parfaitement délimité et limité dans le temps. En règle générale, si l'on peut dire, la personne en ressort avec des ressentis positifs : satisfaction de ce qui a été réalisé, bien-être, renforcement de la confiance en soi et sentiment de maîtrise accrue...

À l'inverse, si les ressources sont insuffisantes, des problèmes de tout ordre sont susceptibles de survenir. Il se produit alors un cercle vicieux, il y a épuisement et les conséquences du stress peuvent causer des problèmes de santé. Pour autant, différents individus peuvent réagir de manière différente à des situations similaires et un même individu peut, à différents moments de sa vie, réagir différemment à des situations similaires.

LE « BORE OUT » AUSSI MAUVAIS QUE LE « BURN OUT »

Bien que le travail puisse être source de stress, il est important aussi de rappeler qu'il est un élément important de l'équilibre psychique de la personne. Notamment en tant que source d'occupation, car l'engagement dans l'action représente un anxiolytique nécessaire. Le travail est source d'expression de la créativité, source d'objectifs, de projets, de contacts sociaux (bonne ambiance au travail et solidarité), de valeurs morales, de valorisation (fierté et maîtrise du métier), de sentiment d'appartenance et d'utilité à un plus grand ensemble et de statut social (estime de soi, reconnaissance...) Beaucoup d'articles traitent du « burn out » qui est l'épuisement professionnel lié à un trop plein d'activité et c'est bien sûr un sujet d'importance, mais le « bore out », c'est-à-dire « être à bout par manque de travail, de motivation ou de défis professionnels », l'est tout autant car il génère fatigue, déprime et baisse de l'estime de soi... Être payé à ne rien faire n'est pas forcément le rêve... ■

(*) Laurent Gajac

Fondateur et directeur de CONSEIL & services, premier centre de formation en développement personnel de l'océan Indien, basé à La Réunion, Laurent Gajac intervient comme consultant, médiateur, coach certifié et formateur. Il conçoit et anime des sessions innovantes destinées aux entreprises, essentiellement sur les thèmes de la santé, du développement personnel, de la communication professionnelle et sur l'accompagnement humain au changement. E-mail : contact@conseiletservices.fr - blog : <http://conseiletservices.fr/>

