

# Le stress

Un stress c'est quelque chose qui vient éprouver un système, qui sollicite nos capacités à faire face. On parle souvent négativement du stress au travail, mais le stress est-il vraiment quelque chose de négatif ?

## Qu'est-ce que le stress pour vous ?

Tout le monde n'a pas la même définition du stress. Prenez un instant pour donner votre propre définition du stress et répondre aux questions suivantes ?

- Est-il toujours négatif, où a-t-il une fonction positive ?
- Essayez-vous de l'éviter ou le recherchez-vous parfois ?
- Affecte-t-il le bien être ? Peut-il être agréable de ressentir un peu de pression ?
- Affecte-t-il la performance ? en bien / en mal ?
- Comment se manifeste-t-il pour vous ?

## Origine du stress

Le stress se manifeste lorsque nous devons faire face à une difficulté (épreuve, obstacle, attentes) et que nous ne sommes pas certain de réussir.

Le stress est naturel. Il nous alerte sur la présence d'une difficulté, il mobilise nos ressources pour faire face. Le stress aigu est très bien géré par notre organisme : Face à un danger, notre corps se met en mobilisation maximale. Une fois le danger passé, le corps va se reposer, boire, manger et tout ira bien pour lui. Le stress devient un problème lorsqu'il est trop intense (paralysie / chocs post traumatique) ou si chronique. Lorsque l'on parle de stress au travail, il s'agit souvent de ce dernier. La pression liée aux conditions de travail ou aux attentes est importante et surtout elle ne retombe jamais. Le corps va alors s'épuiser et se dégrader progressivement : Impossible de se reposer (et donc de se régénérer) si l'organisme est en alerte maximale ! Même chose pour la digestion, la perception des besoins du corps : priorité à la survie.

Le stress chronique a des impacts sur le corps mais aussi sur les pensées, l'humeur, les comportements, la capacité d'adaptation aux situations...

## Zone optimale de performance :

L'intensité du stress est aussi un élément à prendre en compte.

Beaucoup de personnes apprécient un léger stress, qu'elles renommement stimulation, défi, se mettre la pression, goût du risque, faut que ça bouge... Sinon, au boulot, le bore-out nous guette.

A l'inverse un stress intense peut nous faire perdre nos moyens (effet bien connu chez les candidats aux concours) voir nous figer face à l'obstacle...

Enfin un stress intense peut générer un syndrome post traumatique si même l'évènement achever l'esprit n'est pas capable de faire face.

***Pas assez de stress (sommeil, ennui), trop (fatigue, désorganisation puis effondrement)***

## Le stress, une affaire de perception.

**Le stress dépend de la perception de la situation et de la perception des ressources disponibles :** C'est lorsque la personne pense que ses capacités, possibilités d'action, soutiens, savoirs, expériences, etc. ne lui permettront peut-être pas de faire face que le stress se manifeste.

Il est important de souligner le mot perception. Ce n'est pas une équation mathématique « *difficultés > ressources pour y faire face* ». Mais l'idée que la personne se fait de la situation d'une part et de sa croyance en l'efficacité des ressources quelle a identifiées de l'autre.

**Pour agir sur le stress**, il est donc possible d'agir sur la perception du sujet.

- La **perception** de la situation
  - Comment la personne se représente-t-elle la situation / le stimulus
  - Peut-on transformer la menace en un défi ?
  
- La **perception** des ressources
  - Recherches des ressources non perçues : ressources individuelles, environnementale, expérientielle...
  - Création de ressources par la mise en place d'une stratégie.

Et bien sûr, il est aussi possible d'agir sur l'équation en augmentant les ressources elles-mêmes (recherche de soutien, d'outils, etc.)

### **Le stress, un engagement total.**

Nous avons dit précédemment que le stress vient perturber l'état du corps, les pensées / l'humeur, les relations sociales et les habitudes. Pour agir sur un état de stress il est intéressant de conduire une **approche intégrative** :

- Somatique : respiration (cohérence cardiaque ou en pleine conscience), relaxation, imagerie mentale.
- Cognitive : prendre conscience de ses pensées, travail sur les mots clefs...
- Sociale : identifier et activer les soutiens, s'appuyer sur des comparaisons objectives, réfléchir aux attendus et aux enjeux réels.

### **Conclusion :**

Le stress est une fonction naturelle destiné à nous aider à évaluer notre capacité à faire face. Nous aimons généralement qu'un peu de défi, de nouveauté, d'imprévu nous stimule, nous réveille, nous pousse à donner le meilleur de nous-mêmes. Ce sont les excès qui sont nuisibles mais le seuil limite entre stimulation agréable et stress paralysant dépend de l'appréciation de chacun.

**Nathalie Wienin - Psychologue du travail**

<https://www.wienin.fr>