

*Précipitez vous lentement au devant du stress qui vous agresse.
Opposez de l'inertie quand on vous presse.*

INTRODUCTION

De l'origine du stress

Le stress provient d'une stimulation imaginaire de l'aboutissement d'une action alors que la ligne de départ n'est pas encore franchie. Il désigne un organisme menacé de déséquilibre sous l'action d'agents ou de conditions qui mettent en danger son équilibre homéostatique. Par exemple, un choc affectif comme la perte d'un conjoint peut entraîner l'altération des mécanismes de défense de l'organisme contre la maladie. L'inflation des moyens mis en œuvre pour répondre à l'exécution d'une tâche donnée génère un stress chez l'individu qui en est chargé. « *Tu en fais trop* » est la remarque habituelle que l'on entend quand l'investissement devient excessif par rapport au résultat à atteindre. La montagne accouche d'une souris. Vu sous cet angle, il n'y a pas de bon stress, comme le prétendent certains spécialistes. La pression ou la tension neuro-musculaire du sportif n'est pas un stress au sens clinique du terme mais un effort sous tension. Elle devient un stress quand l'athlète est confronté à des adversaires plus coriaces que lui et poussé dans le dos par un coach sadique et irresponsable.

DEFINITION DU STRESS

« Elle me parle de son poste au ministère et ferme systématiquement les paupières lorsqu'elle entame une phrase. On dirait qu'elle cherche à m'effacer de son champ de vision ». Ce tic gestuel est symptomatique d'un rejet du sujet évoqué par le locuteur.

« On dirait qu'il est monté sur ressort. Il rebondit sur ses talons tout en me parlant de cette personne avec laquelle il a rendez vous. Manifestement, ce rendez vous l'agace et le stresse par avance ».

« Elle approuve continuellement du chef, on dirait Madame Banania ».

Trois réactions typiques, trois signaux de stress ! Il en existe des dizaines que nous croisons quotidiennement. Ils nous polluent sans que nous en prenions seulement conscience.

Les mots et les images qui stressent

« J'ai les nerfs, me dit-elle ». Et le stress s'installe comme chez lui. « Ca me tue ! » Les mots font le lit du stress comme certains refrains gestuels répétitifs. « Je ne la supporte plus » dit-il. Sa jambe s'agite rythmant une musique inaudible comme secouée par le vent du stress. Ce ne sont pas les formules qui manquent. Elles fusent de partout car le stress est partout. Le stress est une sorte de virus qui évolue et qui s'adapte aux changements de société et aux événements récurrents d'une actualité de plus en plus sanglante, insupportable. Vous êtes en train d'avaler votre dîner ! Comment pouvez-vous accepter de voir sur le petit écran l'image de corps humains déchiquetés ou brûlés sans tenter de vous protéger inconsciemment contre l'agressivité de telles images ?

Le stress est partooooooooooooooooooooooooout

L'actualité et la banalisation des images de violence ou de barbarie ; les bouchons quotidiens pour rentrer en ville ; les obligations professionnelles incontournables ; les appels téléphoniques improductifs ou les attentes en ligne ; les rendez vous mal préparés ; les contretemps ou les petites contrariétés quotidiennes : *« Il faut que tu te débrouilles pour récupérer le petit à la Maternelle, je suis bloquée au bureau. A plus, je t'embrasse »*. Les messages sur boîte vocale qui sont des ordres déguisés. *« Je ne pourrai pas vous recevoir aujourd'hui. Rappelez moi pour fixer un autre rendez vous, voulez vous ? »* Vous avez fait cent kilomètres pour vous rendre au rendez vous fixé mais votre client vous avertit que vous vous êtes déplacé pour rien, trois quart d'heure avant l'heure de votre rencontre. Comment combattre le stress qui naît de ces frustrations quotidiennes ?

C'est quoi votre niveau de stress ?

Il existe une échelle du stress qui hiérarchise l'impact des événements vécus par l'individu qui en est victime. Le niveau de stress d'un individu est fonction du type de situation stressante à laquelle il est confronté : deuil, séparation, divorce, déménagement, perte d'emploi, etc. Chaque type de stress sera défini en fonction des symptômes qui le caractérisent de manière à permettre au lecteur d'identifier ce stress particulier. Par exemple, si le lecteur a vécu la perte d'un proche (parent ou enfants) il peut confronter les troubles psychiques ou fonctionnels dont il souffre à ceux qui seront répertoriés dans la section consacrée à ce type de stress. Je considère que la perte d'un parent n'équivaut pas à celle de la perte d'un enfant ou celle d'un ami. L'impact de cette fracture affective est plus ou moins prégnante en fonction des liens qui lient le survivant à la personne décédée.

« Un stress chronique provoque anxiété et dépression. Il a aussi des conséquences négatives bien connues sur le corps : insomnies, rides,

hypertension, palpitations, mal de dos, problèmes de peau, de digestion, infections récurrentes, infertilité, impuissance sexuelle .Il affecte, enfin, les relations sociales et la performance professionnelle : irritabilité, perte de capacité d'écoute, perte de concentration, repli sur soi et perte de l'esprit d'équipe. Ces symptômes sont typiques de ce qu'on appelle le surmenage, qui peut concerner aussi bien le travail que le fait de se sentir bloquer dans une relation affective qui nous vide de toute notre énergie. Dans une telle situation, la réaction la plus courante est typiquement de se focaliser sur les conditions extérieures. On se dit : « Si seulement je pouvais changer ma situation je me sentirais beaucoup mieux dans ma tête, et du coup mon corps irait mieux . » Entre-temps nous serrons les dents, nous attendons le prochain week-end ou les vacances toutes proches, nous rêvons à des jours meilleurs dans l' « après ». Tout se règlera « quand j'aurais enfin terminé mes études... quand j'aurais déniché un autre job ... quand les enfants ne seront plus à la maison... quand j'aurais quitté mon mari...quand je prendrais ma retraite ... » et ainsi de suite. Malheureusement les choses se passent rarement de la sorte. Les mêmes problèmes ont tendance à refaire surface dans d'autres situations, et le fantasme d'un jardin d'Eden enfin trouvé un peu plus loin, au prochain croisement, devient à nouveau notre principale méthode de gestion du stress . Tristement nous progressons souvent ainsi jusqu'au jour de notre mort¹ ».

Comment se protéger contre le stress ?

La situation dans laquelle vous baignez jusqu'au cou n'est pas votre vie mais celle qui vous est imposée par ceux qui vous manipulent. Il faut donc que vous considériez cette existence qu'on vous fait mener comme une pièce de théâtre dont vous n'êtes ni l'acteur principal, ni le metteur en scène. Surtout pas ! Vous tenez un rôle dans cette pièce mais vous n'êtes pas seul sur scène. Tel est le décor que vous devez planter pour vous protéger initialement de la manipulation dont vous êtes la victime désignée avec ou sans votre consentement. Comment arrive t on à programmer cette dynamique mentale très particulière ?

Les formules antidotes

En prenant du recul (mentalement) chaque fois que les signes verbaux qui vous sont destinés virent au rouge ; chaque fois qu'une formule polluante est exprimée à votre intention par tous ceux qui vous entourent. « Dépêche-toi, on va être en retard ! » Cette phrase sous entend que vous n'êtes pas encore en retard puisque ce retard est précédé du verbe « aller ».

¹ GUERIR David Servan Shreiber P 64 65

Ce qui va être n'est pas encore et ne sera peut-être jamais.

Ce que disent les autres est plus important que ce que vous leur répondez. Chaque mot, chaque phrase émise par votre interlocuteur est un missile possible destiné à vous influencer. N'oubliez pas que vous avez mis en place cette possibilité en adoptant le stress comme mode de fonctionnement. Cette évidence que nous avons écrite en italique et en gras est un missile anti-missile. Il a pour mission de contrer toutes les pollutions verbales associées au verbe « aller ». Elle est votre réplique mentale, votre gilet pare-mots qui protège vos émotions et votre rythme cardiaque. « *Tu n'y arriveras jamais dans les délais* » est une autre suggestion négative dont le noyau est le verbe « arriver ». La réplique réparatrice qui stoppe les dommages que ce verbe est capable de vous infliger est la suivante :

« Il ne faut jamais mesurer la distance avant de l'avoir franchie ».

Cet aphorisme est une phrase réparatrice, magique, curative en cas de surmenage ou de stress professionnel. Comme vous l'avez compris, le choix des armes est évidemment mental. Car ces évidences ne doivent pas être déclamées à voix haute mais pensées avec force quand les formules polluantes vous sont servies. Répliques classiques et contre répliques ! Missiles et contre mesures ! « Comment on fera ... si tu tombes malade, si on ne peut plus payer les traites, si on est en retard, etc. »

« Pourquoi ferais-je ce que tu veux que je fasse ? Pourquoi serais-je ce que tu veux que je sois ? »

Sous entendu : tomber malade, ne plus payer les traites, être en retard, etc. Face à tous les « *comment faire* », la seule réponse réparatrice commence par « ***pourquoi faire ?*** » Le sens de cette réplique réparatrice est élémentaire : c'est toi qui veux que je tombe malade, que je ne paye plus nos dettes, que nous soyons en retard, pourquoi devrais-je t'obéir ? Comme vous l'avez remarqué, le rythme de la réplique réparatrice est essentiel pour porter l'émotion positive. Les mots guérisseurs sont des contre mesures dont il est indispensable de vous imprégner, si vous êtes victime de pressions ou de surmenage.

Coercition, pression, contrainte, joug, asservissement, le stress est un harnais verbal que le surmené refuse d'entendre. Il finit pas adopter le langage de son entourage pour combler sa peur du vide. Tout doit être fini avant même d'avoir été commencé. Tout ce qui est commencé est déjà achevé en théorie. Le seul

moyen connu à ce jour pour stopper cette folie du temps qui file à la vitesse d'un jet est la dépression réactionnelle.

Une autre vision du stress...

Il rassemble tous les facteurs d'énerverment, toutes les situations contradictoires qui bloquent l'action, toutes les injonctions ambivalentes qui gèlent l'initiative, toutes les manipulations qui renvoie la créativité dans le mur et surtout, toutes les frustrations. *« Je réécris mon article pour la énième fois. Le chef de rubrique me remballe encore et encore. J'ai l'impression de faire les frais de son insatisfaction personnelle, sans rapport avec la qualité mon travail. Je suis de plus en plus stressée chaque fois que je l'appelle au téléphone pour m'entendre reprocher des brouilles. Je me suis mis à conjuguer mon futur à l'imparfait, genre : « je voulais vous dire que... je pensais vous envoyer les corrections d'ici à demain ».* Les individus qui conjuguent leur futur au passé n'ont pas d'avenir. Ils sont stressés par le train dans lequel ils sont montés mais ne réalisent pas qu'il faut descendre impérativement à la prochaine gare, sous peine de surmenage. La conjugaison du futur à l'imparfait est un signal de stress ou de surmenage. Et du stress à l'anxiété, il suffit de descendre un étage.

Et dans le droit fil des mots et autres formules verbales qui ont pour objectif de nous stresser, il y a les gestes qui trahissent le stress ou qui l'entretiennent.

Comment évacuer le stress ?

Le but n'est pas d'aller loin mais de durer longtemps.

Notamment en faisant du vélo fixe ou du tapis de marche déroulant face à l'écran de votre téléviseur. Choisissez-vous un bon film et pédalez ou marchez du début à la fin de ce film. N'oubliez pas de boire en chemin ! Les toxines que vous évacuerez sont la traduction liquide de votre stress. Rien ne sert de courir, il faut pédaler lentement ou marcher à l'aise sans forcer la dose ! Le but n'est pas d'aller loin mais de durer longtemps. Trente minutes tous les soirs ou presque vous offriront un sommeil de plomb, des mollets de fer et un moral d'acier. Quant au stress, il n'osera même plus vous approcher de trop près de peur d'être transformé en goutte de sueur. Mais en dehors de ce rendez vous quotidien avec votre corps, il existe de multiples moyens de chasser les miasmes du stress ou de le combattre en temps réel. Petites réponses rapides comme l'évaluation du temps qui suit et bien d'autres encore que vous retrouverez dans ce petit livre antidote.

**INSCRIVEZ- VOUS SUR LE SITE POUR AVOIR UN
ACCES TOTAL ET GRATUIT A TOUTES
LES PAGES ET TESTS, SANS EXCEPTION.**

CLIQUEZ SUR ...

www.joseph-messinger.fr/identification/fiche_inscription.php

Dès à présent, la majorité de nos pages internet sera soumise à un accès réservé aux membres et au **grand jury du casting des nouvelles plumes**, grand jury auquel vous avez la possibilité de participer, dès maintenant, afin de bénéficier d'un accès personnel à tous les BEC et tests gestuels du site.

JEU CONCOURS

Des chèques cadeaux seront offerts dans le cadre d'un jeu concours à partir du 30 aout 2010 en rapport avec le CASTING DES NOUVELLES PLUMES.

Toute cette opération est totalement gratuite et destinée à promouvoir nos nouvelles plumes et leurs textes inédits auprès d'un large public

Cordialement,

Caroline et Joseph Messinger