**GESTION DU STRESS par Lamotte Régis**

**PERTE DE CONTROLE DE SOI, DE SES CAPACITES OU DE SON ACTION SUR L’ENVIRONNEMENT**

**3- La part de responsabilité1- Qu’est-ce que le stress ?**

⮚Comprendre les processus du stress ⮚Gestion du stress

**2- Contrôle de soi, de ses capacités ou de son action sur l’environnement**

Aspects psychologiques
⮚Difficultés de contrôle de ses propres processus mentaux
⮚Générateur de stress lié à un savoir-faire
⮚La part de responsabilité du sujet dans l’atteinte de l’objectif générateur de stress

Aspects sociologiques
⮚Générateurs de stress extérieurs environnementaux

⮚Générateur de stress sociaux

**3- Enjeux psychologiques générateurs de stress**

⮚De la situation réelle à la situation imaginaire ⮚La gestion mentale du temps et de l’espace

**4- Les indicateurs du stress**

**5- Les conséquences du stress**

⮚Le stress générateur de mouvement ou d’inhibition ⮚Représentation de l’espace du futur

**6- La gestion des objectifs et des processus mentaux**

**1- QU’EST CE QUE LE STRESS**

**Comprendre les processus du stress**

Le stress est une réponse intérieure, au niveau neurologique et également au niveau physiologique, souvent initialisée par une situation extérieure ou intérieure qu’une personne doit vivre et qu’elle a du mal à contrôler.

Il existe différents domaines où il peut y avoir du stress. L’on considère qu’il y a un stress positif à partir du moment où celui-ci conduit à l’action, et un stress négatif à partir du moment où celui-ci conduit à une inhibition de l’action. C’est cette inhibition de l’action qui pose difficulté.

L’on peut constater différents symptômes, allant de la légère tension, quand il est encore gérable, à des tensions physiologiques et musculaires plus exacerbées lorsqu’il ne l’est plus. Il peut s’agir d’un désordre dans la pensée, dans l’organisation des idées. Physiquement cela peut aller jusqu’à des tremblements, des douleurs abdominales, des complications de respiration, des vomissements, et jusqu’à l’évanouissement pour sortir de la situation de stress.

Dans la réalité physiologique, ces manifestations du stress peuvent atteindre des degrés divers selon les situations. Mentalement, cela peut provoquer chez une personne des troubles dans l’organisation de sa pensée et dans l’organisation de ses objectifs. Elle peut même tout simplement ne plus avoir accès à des savoirs, des connaissances ou/et des savoir-faire.

Le stress est un générateur de troubles de la conscience de soi, de troubles mentaux ou/et physiologiques. Il est donc un indicateur important chez une personne, lui signalant, dans certaines situations, qu’elle doit chercher ce qu’elle a à faire, à comprendre, à gérer vis-à-vis d’elle-même pour retrouver un état d’équilibre. **Le stress est essentiellement un système d’information concernant l’équilibre d’une personne**.

**Gestion du stress**

Il existe des domaines où le stress est volontaire puisque qu’il est décidé et qu’il fait partie inhérente de l’entrée en action. Je pense notamment aux sportifs, aux chanteurs et aux comédiens, juste avant leur entrée en scène. S’ils sont sujets à un certain stress, ils le sont dans un cadre qu’ils ont décidé, qu’ils ont choisi, qu’ils ont voulu, et dont ils maîtrisent la plupart des paramètres.

Ces personnes développent un stress avant l’action parce qu’elles n’ont pas la certitude de contrôler totalement la situation. Puis, la situation évolue, et elles s’aperçoivent que celle-ci reste en bonne partie sous leur responsabilité. Et quand l’ensemble des paramètres reste sous leur responsabilité, elles gèrent leur stress d’une manière équilibrée.

**2- CONTROLE DE SOI, DE SES CAPACITES OU DE SON ACTION SUR L’ENVIRONNEMENT**

Par contre, quand les paramètres physiques ou/et psychologiques d’une situation – nous verrons des exemples plus loin - ne sont plus sous leur responsabilité ou leur échappent, elles ne gèrent plus leur stress. Celui-ci se manifeste dans les processus d’apprentissage, il fait partie de la nécessité de gérer ses comportements, sa pensée, son action, son engagement, et tous les processus mentaux qui vont permettre l’action chez une personne. Il est entendu que cela reste toujours sous la responsabilité de la personne vis-à- vis de son environnement.

Le stress devient problématique quand les paramètres de l’expérience sont majoritairement sous la responsabilité d’un environnement ou d’une réalité extérieure à la personne.

ASPECTS PSYCHOLOGIQUES

**1- Difficultés de contrôle de ses propres processus mentaux**

Exemple : des comédiens, des étudiants apprenant

Quand il est sur le point d’entrer en scène, le comédien sait qu’il va avoir une action mentale sur une connaissance qu’il va devoir restituer devant un auditoire. Un enseignant, un conférencier, un étudiant peut éprouver mentalement des doutes, des incertitudes, quant aux résultats de sa performance, et cela peut générer un stress, car il n’a pas la certitude de pouvoir gérer ses propres connaissances. Le stress n’a ici plus rien à voir avec son environnement, il est généré par les processus intérieurs de gestion de sa propre connaissance.

**2- Générateur de stress lié à un savoir-faire**

Exemple : apprentissage de la conduite

Une personne doit contrôler un savoir-faire alors qu’elle n’en a pas encore la totale maîtrise. Se trouver dans cette situation peut être générateur de stress. Ce stress est causé, d’une part par son système d’évaluation personnel, et d’autre part par un système d’évaluation extérieur que la personne ne contrôle pas.

 **du sujet dans l’atteinte de l’objectif générateur de stress**

Il s’agit d’un stress généré par la différence qui existe entre une intention mentale et le résultat obtenu à l’extérieur.
Exemple : je rencontre actuellement un patient dont le handicap lié à une maladie provoque une réduction de mobilité de son corps. Mentalement, il a toujours les compétences et les capacités de se penser agissant. Physiquement, il n’y a plus les réponses du contrôle du corps telles qu’il les connaissait auparavant. Il est donc sans cesse dans un état de stress provoqué par la différence qui existe entre son intention mentale et les résultats qu’il obtient (ce que son corps peut faire). Il donne une induction d’action à son corps et son corps ne suit pas. Ce décalage provient d’une précipitation d’action dans sa représentation intérieure de lui- même en train de faire l’action. Il veut penser l’action, il veut, à nouveau, rentrer dans l’action, et la réponse de son corps ne correspond pas au champ de la conscience de ce qui lui est possible. Paradoxalement, il lui faudrait, dans ces moments-là, réduire le stress afin de ralentir la capacité de créer un lien entre son champ mental et son champ physique, entre la possibilité de son action et les possibles de son corps.

Des personnes accidentées ou ayant des difficultés physiques sont confrontées au stress parce qu’elles se retrouvent en décalage de contrôle entre le contrôle mental de leurs propres comportements et le contrôle des comportements eux-mêmes. C’est un type de réalité bien connue de personnes confrontées à des cécités, des accidents ou des difficultés de réadaptation.

Il est donc essentiel pour de telles personnes qu’elles puissent agir sur leurs aptitudes mentales pour pouvoir les gérer face à ce qui va se produire. Ceci est de l’ordre du possible, elles peuvent assurément agir sur leurs comportements.

**ASPECTS SOCIOLOGIQUES**

**4- Générateurs de stress extérieurs environnementaux**

Lorsqu’une personne est licenciée, elle n’a aucun contrôle sur ce qui lui arrive, elle n’a pas d’information sur l’évolution de sa situation professionnelle. Il est alors évident qu’une part de sa réalité sort du champ de son propre contrôle et génère ainsi du stress.

Les tremblements de terre, les catastrophes naturelles, les guerres, les accidents, font qu’une personne, à un moment donné, n’a plus du tout le contrôle de la situation dans laquelle elle est engagée, ce qui génère un stress important.

**5- Générateur de stress sociaux**

Devoir agir vis-à-vis d’un environnement sur lequel on n’a pas une totale maîtrise.
Depuis quelques années, dans nos sociétés modernes, nous devons faire face à des changements extrêmement rapides. En effet, les changements de structures professionnelles entraînant des déplacements, des décisions rapides, des déménagements, et des adaptations dans d’autres lieux ou pays ne laissent pas le temps aux gens de concevoir mentalement ces nouveaux changements, de s’y adapter mentalement au préalable. C’est l’environnement qui est le sujet de leurs changements, de leurs déplacements, et le fait de ne pouvoir avoir de contrôle sur ces changements est générateur de stress.

**3- ENJEUX PSYCHOLOGIQUES GENERATEURS DE STRESS**

**De la situation réelle à la situation imaginaire**

L’aide que l’on peut apporter à une personne sujette au stress sera de lui permettre de réorganiser ses représentations mentales des actions à produire dans certaines situations. En effet, dans son imaginaire, elle réapprendra à se faire une représentation pertinente, en fonction de ses capacités, pour pouvoir agir sur ses représentations mentales, en évitant d’y introduire des paramètres de risques, ce qui augmenterait le stress. Cela lui permettra de rester actrice de sa réalité, tant que faire se peut, de continuer à agir dans sa réalité sociale, en évitant de subir le stress de la réalité extérieure, même s’il y a un contexte social qui détermine sa situation, et qui est générateur de stress.

Cette réorganisation va donner un sens différent à sa situation présente. Son état de stress ayant été créé par une distorsion, elle va se rendre compte que bien souvent, elle a transformé des situations difficiles en problèmes insolubles car elle n’était plus en mesure de rester en contact avec ses propres ressources. Elle en est arrivée à une perception de la réalité parfois démesurée. Elle ne sait plus « par quel bout prendre » une globalité, et il est important de lui permettre de séquentialiser à nouveau les étapes d’une action, de redonner sa juste dimension de la représentation qu’elle a de sa problématique, et de lui faire ainsi retrouver un cadre qui soit pertinent par rapport à ce qu’il était à l’origine.

Cela lui permettra, d’une part, de réorganiser mentalement les différentes actions qu’elle va avoir à faire pour pouvoir effectivement changer sa vision de l’objectif qui n’apparaît plus alors comme « énorme et inaccessible » et d’autre part, de retrouver les différentes séquences, les différentes étapes à franchir pour arriver jusqu’à cet objectif.

**Gestion mentale du temps et de l’espace**

Le stress entraîne bien souvent une distorsion du temps et de l’espace alors qu’une action se déroulant dans un rythme sans stress permet une séquentialisation et une notion de temporalisation fluides, ce qui amène une personne à s’engager dans chaque étape avec cette même fluidité.

Quand il y a du stress, la notion du temps et de l’espace est compressée dans la représentation mentale de la personne. Elle voit tout ce qu’il y a à faire, sans plus voir les espaces qui séparent les actions qu’il y a à faire, ce qui est générateur de stress. Il lui suffit de réapprendre à gérer l’espace et le temps, quitte à utiliser un agenda, à y noter ce qu’il lui sera utile de faire, pour atteindre son objectif.

Voici quelques exemples.
Une femme vient d’avoir un enfant. Elle a une nouvelle réalité à gérer dans sa réalité déjà existante. Ce qui génère le stress, c’est qu’elle n’a pas mis dans son nouvel espace-temps, l’espace-temps réservé à la gestion de sa vie avec un enfant en plus du reste dont elle a l’habitude.
Lorsqu’une personne prend un nouvel emploi, elle doit faire face à de nouvelles activités dont elle n’a pas encore l’habitude. Il lui faudra mettre dans son temps et dans son espace toutes les choses nouvelles qu’elle a à faire, et tant qu’elle n’en aura pas pris l’habitude, elle ramènera des dossiers à terminer chez elle le soir et elle sera stressée de ne pas avoir pu les terminer.

**4- LES INDICATEURS DU STRESS**

Un des premiers indicateurs du stress est une réponse physiologique : la réduction de la respiration, une difficulté à respirer. Certaines personnes semblent vivre continuellement en apnée. Quand une personne est en situation de stress, une des premières choses à faire est de lui réapprendre à respirer, pour lui permettre de mettre à nouveau de la conscience dans sa respiration. Elle redeviendra actrice de sa réalité du simple fait de respirer consciemment. Et ce petit détail va faire qu’elle redevient actrice de sa réalité physiologique et de ce fait, de sa propre réalité psychologique.

Dans la gestion du stress, dans la gestion des états émotionnels, dans la gestion mentale, un indicateur important est l’émotion. L’émotion que génère le stress est le résultat, à l’intérieur de nous, d’un objectif que nous souhaitons atteindre, et d’un résultat que nous obtenons et qui ne correspond pas à cet objectif.

Plus nous nous éloignons du résultat de l’objectif, plus nous allons générer de stress. Plus nous nous rapprochons du résultat de l’objectif, plus nous allons générer des émotions agréables.

Lorsque nous sommes en situation émotionnelle de tension, que notre respiration manque, il s’en suit une réduction de l’afflux sanguin. Le premier indicateur d’un état de tension, de stress, est la réduction de la respiration et donc la réduction de l’oxygénation et par conséquent de l’afflux sanguin. Ce qui augmente la situation de stress.

**5- LES CONSEQUENCES DU STRESS**

**Le stress générateur de mouvement ou d’inhibition**

La conséquence immédiate est un état d’inconfort, un état de mal-être. A long terme, cela peut altérer la conscience d’une personne. Dans certaines situations, cela peut altérer sa confiance en elle si elle ne parvient pas à gérer la différence qu’il y a entre son intentionnalité et l’action. La première fois qu’une personne se trouve dans une telle situation, elle peut se réajuster. Si la situation se renouvelle deux ou trois fois, elle va commencer à mettre en doute ses capacités de pouvoir faire les choses. A un moment donné, elle peut aller jusqu’à créer une présupposition sur le futur de son incapacité à pouvoir faire. Ce qui aura alors tendance à augmenter son stress.

Il peut arriver qu’une personne décide de ne plus s’engager dans la réalité, afin d’éviter d’avoir à gérer le stress qui en découle. Elle peut décider, par exemple, de ne plus passer d’examen, éviter certains lieux, quitter un champ professionnel. Il s’agit là de processus d’évitement pour éviter la souffrance, pour éviter surtout d’altérer la conscience de soi et de son intégrité en tant qu’agissant vis-à-vis de soi-même.

Bon nombre des personnes rentrent dans ce genre de situations pour rester actrices de leur propre vie, pour se sauvegarder. En se réfugiant dans le « ne pas faire », pour éviter d’altérer la conscience de leur identité, elles entrent dans une situation où elles ne s’identifient plus comme « pouvant faire ». Elles peuvent aller jusqu’à sortir d’un champ social pour éviter les confrontations qui seraient sujettes et génératrices de stress.

L’on peut réduire cet état de stress, de fébrilité et d’inconfort par des prescriptions médicamenteuses qui peuvent effectivement avoir pour effet à court terme d’enrailler le stress : elles ne seront plus en contact avec leur stress. Paradoxalement, ces prescriptions peuvent leur faire perdre certaines de leurs capacités, ce qui peut être aussi générateur de stress. Il est important qu’elles puissent réorganiser certains de leurs processus pour qu’elles puissent effectivement être, à nouveau, actrices de leur propre réalité.

**Représentation de l’espace du futur**

Quand l’intégrité d’une personne a été atteinte, permettre à cette personne de réaffirmer sa confiance en son aptitude de gestion de ses comportements et de ses processus mentaux, est essentiel. Il suffit parfois de lui faire regarder en conscience les résultats de ce qu’elle fait. Très souvent, quand une personne est en situation de stress, elle n’arrive plus à discerner le résultat de son action.

Aider à gérer le stress des étudiants signifiera, peut être, leur permettre d’apprendre à gérer différemment leur savoir. Au lieu d’avoir un savoir linéaire, une espèce d’amalgame de connaissances, ils apprendront à avoir des outils pour eux-mêmes qui leur permettront d’aérer leurs connaissances, d’aérer l’organisation de leurs connaissances. Ce qui, de ce fait, sera bien moins générateur de stress.

**6- GESTION DES OBJECTIFS ET DES PROCESSUS MENTAUX**

Il est donc important pour une personne angoissée de reprendre une attitude de gestion et de conscience de sa propre respiration. Un sportif qui se prépare à une compétition est essentiellement centré sur sa respiration. Il sait, qu’à tout instant, toute pensée parasitaire qui viendrait et qui ne serait pas en adéquation avec ses objectifs générerait un état émotionnel qui aurait une altération sur sa respiration. Conscient de cela, il met son attention pour réguler cette respiration et par-là même, il a une incidence sur ses états émotionnels.

**Les états émotionnels, dans notre vie intérieure, sont le résultat de notre gestion mentale**. Il n’existe aucune émotion qui soit due à quelqu’un ou à un environnement extérieur. L’environnement nous envoie des informations, nous fait vivre certaines situations. La manière dont nous allons les gérer intérieurement, va générer certaines émotions plutôt que d’autres, **mais ces émotions sont le résultat de ce que nous faisons, à l’intérieur, des informations extérieures, et non pas les conséquences des informations extérieures**. Il est essentiel d’avoir une pleine conscience de cette liberté vis-à-vis de nous-mêmes, quelque soit la situation extérieure. Le stress nous est utile car il est un indicateur de déséquilibre momentané.

**1ère Phase**

Il est un système d’information qui nous permet de savoir que nous sommes à un point de déséquilibre. Ce n’est pas un point de rupture, et il est important de savoir faire la différence.

**2ème Phase**

Si le stress est trop important par rapport à une situation extérieure, et que nous n’arrivons plus à contrôler cette situation - à nous engager dans cette situation pour pouvoir réduire le stress -, si cette situation extérieure est trop importante, comme le seraient un deuil, la mise en vente d’une maison ou un divorce, quand nous avons l’impression de perdre tout contrôle sur ce qui se passe à l’extérieur, ceci est un générateur de stress extrême. Un stress qui peut nous entraîner jusqu’à ne plus dormir et nous couper l’appétit. C’est encore un indicateur de déséquilibre et non pas de rupture.

**3ème Phase**

Si une personne se retrouve dans une situation où elle ne peut plus prendre d’engagement, si elle se désengage de toute action, de toute possibilité d’action mentale et comportementale, elle va parvenir à un point où elle sera dans l’incapacité d’envisager et de construire un futur possible. C’est alors qu’elle va rentrer dans un espace de rupture, un espace de dépression. Cette personne, ne pouvant plus concevoir d’action, de comportements, d’aptitudes mentales possibles ou d’actions possibles dans l’environnement, va se retrancher derrière l’impossible et ce retrait la fera sombrer dans un état de dépression. **La pression exercée par l’environnement sera telle, que la seule solution sera d’entrer en dépression pour ne plus subir cette pression**.