

Gestion du stress: Briser le cercle vicieux

A chaque personne son stress et ses propres tactiques pour le maîtriser! Stratégies de résolution de problèmes, techniques de relaxation, approches cognitives ainsi que mouvement et sport sont des éléments précieux dans la gestion du stress.



Les conseils par rapport à la gestion du stress ne manquent pas, bien au contraire. Cette thématique complexe doit s'envisager sous différents angles. La solution miracle n'existe pas. La réflexion préalable sur les caractéristiques de chaque situation donne des clés pour choisir parmi le vaste catalogue de mesures à disposition.

Le mal par la racine

Les stresseurs sont au centre de la recherche de solutions pour la gestion du stress. L'objectif est d'identifier les sources du stress et ensuite de les mettre hors circuit (ou de les réduire). Le soutien social, une gestion efficiente du temps, l'établissement de priorités et enfin la capacité à savoir dire non de temps en temps représentent des aides efficaces dans ce processus.

L'incapacité de refuser un service à quelqu'un caractérise de nombreuses personnes qui sont souvent «dans le rouge». Elles assument tellement de tâches qu'elles n'arrivent plus à répondre à leurs besoins propres et à ceux de leur entourage proche. Le fameux «work-life-balance» se dérègle et contribue à augmenter le niveau de stress.

Le droit de paresser

Les chercheurs spécialisés dans le domaine du stress soulignent que beaucoup de personnes ont tout simplement oublié comment se relaxer. La récupération insuffisante s'ajoute au stress et contribue à accentuer

les problèmes. Les experts parlent ici d'un manque de «compétence de récupération et relaxation».

Les questions sur les causes du stress passent au second plan lors des méthodes visant à se détendre. Il s'agit ici de réguler et de contrôler les réactions dues au stress. Selon le type de stress, les personnes concernées profiteront des bienfaits des techniques de relaxation, des exercices focalisés sur l'attention ou des techniques de gestion de la colère. Sans oublier la nécessité d'un sommeil suffisant et de qualité.

Le philosophe allemand Arthur Schopenhauer (1788-1860) en était convaincu: «Le sommeil est à l'homme ce que le remontage est à la montre.» Pourtant, c'est justement lors de phases intensives de stress que le sommeil réparateur dont nous aurions tant besoin nous laisse en plan! Cela s'explique par le niveau d'activation psychophysique très élevé qui caractérise ce moment; notre organisme n'est alors pas en mesure de basculer en mode détente.

De nombreux conseils pour améliorer la qualité du sommeil existent, sur Internet notamment. Un élément ressort: en principe, celui pratique une activité physique régulière dort mieux.

La clé dans la tête

Invité à s'exprimer sur ses succès, le tennisman allemand Boris Becker répondit un jour: «La différence entre le numéro 100 et le numéro 1 mondial est minime. Le 95% du succès se joue dans la tête.» La force mentale des athlètes d'élite permet de tirer des enseignements pour la gestion du stress au quotidien. Il s'agit de prendre conscience de ses motivations, attitudes et valeurs personnelles, de les envisager sous un angle critique et de les convertir en pensées plus positives.

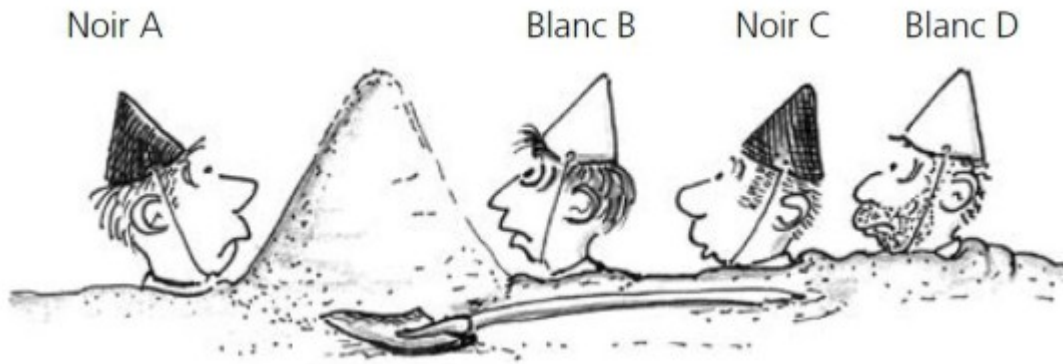
«Mieux vaut un paysan en bonne santé qu'un empereur malade», rappelle un proverbe allemand qui illustre ainsi la technique destinée à relativiser. Parfois, il suffit de lever le nez de l'assiette pour constater qu'il existe des problèmes bien plus graves autour de soi. Cette comparaison aide à désamorcer quelque peu les surcharges liées au stress.

Le domaine de l'entraînement cognitif propose d'autres techniques comme la pensée positive, l'abandon du perfectionnisme exagéré ou le renoncement au catastrophisme. Pour ce dernier point, il suffit parfois de poser la question: «Oui, et alors?» En général, on reconnaît que les conséquences ne sont pas aussi graves que ce que l'on pouvait craindre. Cela invite à plus de détachement par rapport aux situations tendues.

L'énigme révélatrice

L'énigme «Quatre managers en sursis» illustre une compétence mentale qui s'avère précieuse dans la gestion du stress. De quoi s'agit-il?

Quatre managers ont été ensablés jusqu'au cou en raison de leur totale incompétence. Ils sont menacés de mort. Ils ne peuvent pas bouger, même pas la tête. D voit B et C devant lui. C ne voit que B. Entre A et B se trouve un tas de sable qui les empêche de se voir. Les hommes savent que chacun d'entre eux porte un chapeau. Deux portent un couvre-chef blanc, deux un noir. Ils ne savent par contre pas de quelle couleur est leur propre chapeau.



Afin d'échapper à la peine de mort, un d'entre eux doit être capable de donner la couleur de son propre chapeau. S'il se trompe, les quatre sont exécutés sur place. Il n'y a pas de seconde chance. Ils n'ont pas le droit de parler et disposent de dix minutes pour réfléchir. Si personne ne répond correctement après ce temps, tout le monde est tué! Après quelques minutes, un des managers donne la bonne réponse et sauve ainsi ses collègues. Qui a trouvé la solution et comment était-il sûr de ne pas se tromper (voir encadré ci-dessous)?

Solution: Le manager A et le manager B regardent le tas de sable, ils n'ont donc aucune information et ne peuvent rien dire. Le manager D voit devant lui deux couleurs différentes et, du coup, ne peut rien dire non plus. Mais ce silence le trahit, ou plutôt il sert les intérêts du manager C. En effet, si D voyait deux mêmes couleurs, il pourrait, sans risque de se tromper, connaître sa propre couleur. C l'a compris et sait donc que son chapeau n'a pas la même couleur que celui du manager de devant. C peut donc sauver tout le monde en donnant la bonne réponse.

Quand on parle de compétences mentales, il s'agit ici de la capacité de changer de perspective. Cette opération permet aux personnes submergées par le stress de sortir de leur schéma habituel de pensée et d'action.

Source: [Tim Hartmann, Markus Gerber, Christin Lang, Uwe Pühse - Département du sport, du mouvement et de la santé, Université de Bâle](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO