

Agir sur...

MON STRESS PERÇU

Définition

Percevoir du stress fait partie de l'expérience humaine : la majorité des individus passe par des périodes stressantes de temps en temps. Cependant, il se peut que certains individus aient tendance à percevoir plus de stress que d'autres. En effet, il s'agit ici d'évaluations différentes d'une même situation qui pourrait être perçue comme stressante pour quelqu'un et ordinaire pour quelqu'un d'autre.

Percevoir trop souvent du stress (ce qu'on appelle stress perçu ou stress psychologique) a des effets délétères sur votre santé mentale et physique, sur votre SEP et sur votre capacité à agir. Lorsque trop de situations vous apparaissent comme menaçantes, c'est-à-dire non prévisibles, incontrôlables et pénibles et que vous estimez que vous n'avez pas les ressources nécessaires pour surmonter ces situations, vous pouvez/devez agir pour préserver votre santé mentale.



Comment agir sur mon stress perçu ?

Agir sur mes pensées en opérant un recadrage cognitif : réévaluer objectivement les situations

Face à n'importe quelle situation, nous l'évaluons en termes de perte (qu'ai-je à y perdre ?), d'enjeu ou de défi et en même temps on évalue nos capacités cognitives (ai-je les connaissances nécessaires ?), physiques (ne suis-je pas déjà fatigué.e ?).. ainsi que nos ressources (ai-je des amis pour m'aider ? suffisamment d'argent...etc). Cette évaluation est consciente mais souvent nous la réalisons en mode automatique et plus on est fatigué plus les émotions s'en mêlent et n'aident pas à rester objectif. En réalisant cette évaluation en pleine conscience, en posant les choses point par point, vous éviterez beaucoup de biais et parviendrez davantage à évaluer l'ensemble des informations de manière rationnelle.

Vous pouvez :

- Faire une liste des éléments qui vous perturbent et les classer en fonction de leur impact négatif au long-terme. Ce classement peut se baser sur une note de 1 à 5 que vous attribuerez à chaque élément stressant. Cela vous permettra d'avoir une auto-évaluation plus objective sur vos situations stressantes.
- Repenser à toutes les fois où vous avez su faire face à ce type de situation problématique afin de court-circuiter vos croyances irrationnelles à ne pas pouvoir surmonter cette situation perçue comme stressante.
- Réfléchir à la situation sous un nouvel angle. Cela permet une décentration qui vous efforce de percevoir la situation dans sa globalité et de prendre en compte des éléments nouveaux. Le procédé est très simple mais n'en demeure pas moins efficace, car souvent ce n'est pas tant la réalité elle-même que nos représentations de celle-ci qui nous bloque. En fait il s'agit de passer du mode automatique (l'intuition, l'heuristique, un mode de pensée certes rapide mais très soumis aux erreurs de jugement) au mode adaptatif (algorithmique, un mode de pensée plus long, plus construit mais moins sujet aux erreurs) en maîtrisant l'inhibition (savoir inhiber les pensées automatiques, intuitives) Pour s'exercer au mode adaptatif (ou système 2 dans le modèle de Kahneman) on peut utiliser différents types de décentration :
de personne : « que penserait X dans cette situation ? Et Y ? »
de point de vue : « qu'est-ce que je penserais de Z s'il était à ma place ? »
de lieu : « est-ce que je penserais la même chose avec d'autres gens ou dans un autre endroit ? »
de temps : « est-ce que je pensais la même chose il y a 5 ans ? Et dans 5 ans ? »





Pour la petite histoire, Piaget, célèbre psychologue du siècle dernier avait construit une maquette constituée de 3 montagnes de tailles différentes, une petite, une moyenne et une grande, il avait ajouté des arbres, des animaux, des chalets... Il a ensuite placé cette maquette au centre d'une table ronde. Il a placé un enfant devant la table, à un point A. De ce point A, l'enfant pouvait voir la petite montagne, puis la moyenne, puis la grande. Piaget lui demanda de dire ce qu'il voyait, l'enfant décrivait, puis il lui demanda d'imaginer ce que verrait un enfant placé en face de lui, à un point C. L'enfant répondit : une petite montagne, une moyenne et une grande... Vision impossible puisqu'un enfant placé au point C aurait eu en face de lui une grande montagne qui lui aurait caché la vue des deux autres. Jusqu'à l'âge de 8 ans environ un enfant ne peut se décentrer, c'est-à-dire adopter d'autres points de vue. Admettez qu'ici il y en a plusieurs, on peut aussi être placé sur le côté, voir les vallées par exemple.. En fait il y en a 360 (les 360° d'un cercle) plus une... La dernière ne consiste pas à se reculer : prendre du recul, on verrait la même chose mais en plus petit... mais à avoir une vue du dessus : prendre de la hauteur... à méditer !

Apprendre à réguler ses émotions :

Il est important de se focaliser sur les émotions qui se dégagent du stress puisque cette sensation riche en angoisse et en effroi est assez coûteuse mentalement et physiologiquement. En effet, une régulation efficace des émotions réduirait l'expérience du stress. Ceci est réalisable grâce à différentes stratégies qui misent sur l'extériorisation des émotions, que ce soit à travers le soutien que peuvent vous fournir vos proches, des spécialistes ou encore pratiquer la méditation.



Vous pouvez :

- Discuter avec la famille, des ami.es, ou des collègues, de vos soucis et des éléments de votre vie qui vous causent du stress pour pouvoir s'y confronter.
- Prendre rendez-vous avec des spécialistes de la gestion des émotions, vous avez de la chance il en existe plein (psychologues spécialisés en TTC, sophrologues et autres coach certifiés). Les dispositifs qui existent pour prendre soin de votre santé mentale ne sont pas réservés aux personnes souffrant de pathologies psychiatriques.
- Pour abaisser l'inconfort lié à la présence d'une émotion désagréable vous pouvez également réaliser 5 minutes de cohérence cardiaque, ou suivre des séances de méditation en pleine Conscience pour mieux traiter les émotions qui vous traversent.