

Stressé performant ou stressé bloqué ?

1) Comprendre le mécanisme interne

Le stress est une mise en tension, une contrainte imposée qui modifie l'équilibre ambiant, que l'on parle de métal ou... d'une personne ! Or toute tension supplémentaire qui modifie l'environnement, transforme l'équilibre existant et rend plus vulnérable ce qui la subit.

La loi de Hooke explique ces phénomènes appliqués aux métaux. Claude Bernard puis Walter Bradford Cannon et Henri Laborit firent de même pour les personnes. Ils démontrent le lien entre tensions/stress, risques pour la santé et performance dans l'activité.

Le stress agit en cascade : quand nos équilibres physiologiques internes sont remis en cause, nous consultons immédiatement, en interne, une banque de « données inhabituelles » auxquelles sont associées des réponses « automatiques » qui passent par le système neurologique. La perception de la situation nouvelle et contraignante déclenche un processus de décodage. S'en suivent des prises de décisions quasi-instantanées qui court-circuitent tout raisonnement pour apporter ou pas l'énergie pour : gérer, attaquer, fuir ou ne pas bouger.

L'émotion qui émerge alors, est la manifestation corporelle des décisions prises par notre système neurologique pour dépasser le défi du moment. Les informations décryptées sont transmises directement au système neurologique et sympathique. Elles exigent le choix « automatique » d'une réaction judicieuse, attendue d'urgence. Sous quelques centièmes de secondes, la production d'hormones adéquates poussera automatiquement à l'action, ou bien l'inhibera.

Positif ou négatif, le stress est un flot d'émotions ressenti par le corps : un déversement puissant d'hormones, supposées adéquates pour faire face à la situation atypique a priori ingérable sans ce surcroît ou cette diminution d'énergie d'action. L'ampleur et les qualités du stress dépendent de la perception du déséquilibre entre d'une part l'objectif à atteindre et d'autre part la capacité ou la liberté dont la personne se sent disposer pour réussir.

2) Pourquoi certains réagissent-ils mieux que d'autres sous stress ?

Tout dépend de leur perception de la situation et du décodage automatique. Naturellement, les émotions nous signalent un risque, un inconnu. Sans réaction de votre part pour gérer les choses, les émotions prennent le pouvoir et décident en fonction de votre « banque de réponses aux situations anormales ». Là interviennent confiance en soi et

historique personnel à relever les défis avec succès. Et de là découle la performance dans le temps.

L'historique des sources de succès est actualisable et modifiable. Si vous développez vos capacités à reprendre le pouvoir de réfléchir aux options utiles, vous pouvez alors transformer notablement vos chances de réussir... tout en respectant votre écologie personnelle.

Tout dépend donc de la compétence que vous avez développée pour comprendre et gérer vos perceptions donc vos émotions. Et cela s'apprend !

Voici quelques questions pour à évaluer votre aptitude :

- Êtes-vous à l'écoute de vos émotions ? Savez-vous les saisir et en capter le message principal derrière le ressenti corporel ?
- À quoi donnez-vous de l'importance dans vos décisions et vos actions ? Est-ce « aligné » sur ce que vous souhaitez obtenir ? Les résultats sont-ils probants ?
- Avez-vous réalisé une cartographie de vos compétences et limites ?
- Comment négociez-vous les défis que l'on vous propose de façon à optimiser vos chances de succès ?
- Est-ce que vous vous intéressez au « développement durable » de votre personne ou préférez-vous un thriller contraignant, épuisant et pénible à vivre ?

Michèle Vayn - 06 11 74 32 09