

## Comprendre le stress

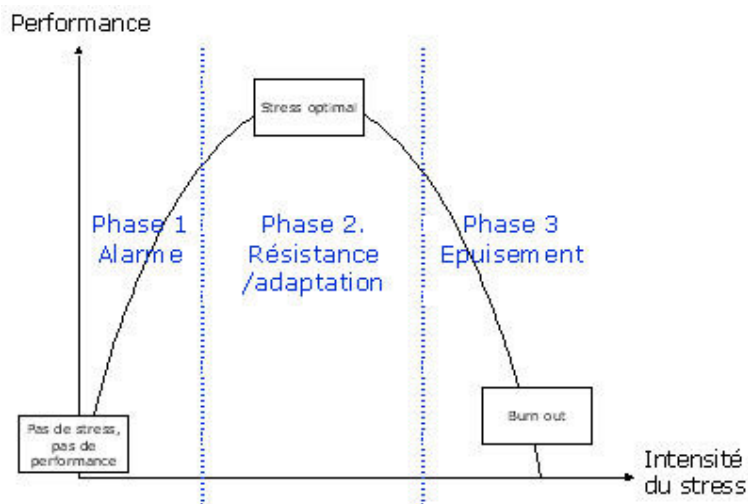
Lorsque nous percevons un stimulus extérieur, **notre esprit et notre corps** ressent ce qu'on appelle le stress. Le stress va générer une réponse de notre organisme qui va augmenter notre énergie et notre performance. Le stress est une réalité biologique et psychologique de l'organisme humain.

**Le stress, c'est la vie.** S'adapter aux exigences et au changement de son environnement est le propre de chaque homme et de chaque femme sur cette terre. **Ce stress, c'est le « bon » stress. Il est votre allié.** Il est pour vous un avantage. Vous pouvez apprendre à le déceler, à l'entretenir, à ne pas le gaspiller, comme savent bien le faire les sportifs de haut niveau.

Lorsqu'une situation de stress se présente, l'individu entre dans ce que l'on appelle la **phase d'alarme**.

Selon la situation et la personnalité de chacun, la réponse au stress pourra être de type « lutte » ou « fuite », ou encore « alternée ».

Si le stimulus se maintient ou se renforce, la pression va s'accroître et amener l'individu en **phase de résistance**. C'est là que la performance est optimale. Dans le cas d'une pression forte et d'un enjeu important, avec des échéances à court terme, l'organisme va sécréter une poussée d'adrénaline lui permettant de réaliser un effort intense.



Si la tension est trop forte et se maintient trop longtemps, l'individu n'a plus les ressources pour répondre au stimulus. L'hypertension va le conduire au **surmenage**, et si rien n'est fait à l'**épuisement**.

Les personnes qui sont effectivement rentrées dans cette **troisième**

**phase de la courbe de réponse au stress** font face à des risques psychologiques (dépression) ou physiologiques (stress oxydatif) qui sont maintenant bien connus et auxquels il est important de remédier.

**Le « mauvais » stress se distingue du « bon » stress en ce que la réaction qui est demandée à l'individu par son environnement**

**dépasse les ressources personnelles et sociales qu'il peut mobiliser.** Tant que ces ressources sont suffisantes, l'individu est « dans le jeu », dans le bon stress. Le mauvais stress se manifeste par l'agitation, la colère et l'anxiété.

Si vous dépassez ponctuellement vos capacités, il vous est assez facile de maîtriser le mauvais stress que vous ressentez. Bien se préparer avant, penser à tout ce qui peut se produire et à tous les détails de ce qui vous est demandé, analyser vos émotions, tout ceci vous apportera le calme pour passer un cap difficile.

Après coup, « débriefing », vous relaxer, vous changer les idées, pratiquer un exercice physique vous permettra de rompre avec la situation limite que vous avez vécue. A noter qu'une disposition personnelle à l'anxiété peut auto-générer du mauvais stress. Les personnes ayant cette prédisposition devront identifier les situations anxiogènes et les éviter chaque fois que possible.

Lorsque les exigences externes vous demandent régulièrement de mobiliser des ressources personnelles excessives ou des ressources externes que vous ne maîtrisez pas, il y a risque pour vous de basculer vers le surmenage.

Il vous faut alors connaître où vous en êtes sur la **courbe de réponse au stress**.