

Exploiter les avantages du stress

Changer votre état d'esprit ne signifie pas avoir une vision "pollyanna" soit élogieuse du monde. La clé n'est pas de nier le stress, mais de le reconnaître - et ensuite trouver le côté positif, car une réponse de combat ou de fuite à plein régime n'est pas la seule réaction possible au stress (du moins lorsque le stress n'implique pas une situation potentiellement mortelle).

Chez les personnes ayant un état d'esprit plus résistant au stress, la réponse au stress est souvent tempérée par la réponse au défi, qui explique l'expérience dite d'excitation et de plaisir que certaines personnes vivent dans des situations stressantes, telles que le parachutisme. Comme la réponse au stress typique, la réponse au défi affecte également le système cardiovasculaire, mais au lieu d'entraîner la constriction des vaisseaux sanguins et d'augmenter l'inflammation en prévision de la guérison des plaies, il permet un maximum de flux sanguin, un peu comme l'exercice le fait(...)

Une autre modification à la réponse de stress est la tendance à fraterniser et se lier d'amitié. Cela explique pourquoi, après les attentats terroristes du 11 septembre 2001, l'attentat à la bombe du marathon de Boston en 2013 ou le massacre de 2016 à la discothèque Pulse à Orlando, les gens ont ressenti le besoin de tendre la main aux amis et aux gens de leur communauté - pour s'assurer que leurs proches allaient bien, pour reconforter les personnes en détresse ou endeuillées, et pour consolider les réseaux sociaux. Se connecter de cette manière les uns aux autres permet de réduire le stress plutôt que de, par exemple, regarder une boucle sans fin de couverture médiatique. C'est parce que se connecter les uns aux autres implique également un équilibre différent d'hormones - en particulier, des niveaux accrus d'ocytocine, ce qui améliore la liaison entre une mère et son enfant ou entre des partenaires sexuels, par exemple. Cela rend les centres de récompense du cerveau plus sensibles aux contacts sociaux, et c'est un élément important de la résilience.

À l'inverse de la réaction de lutte ou de fuite une réponse différente au stress peut être simplement une question de changement d'état d'esprit. Des études ont montré que quand on dit aux participants «Vous êtes le genre de personne dont les performances s'améliorent sous la pression», cela se confirme – pour aussi nombreux qu'un tiers. Comment pouvez-vous changer votre état d'esprit? Un livre de 2015 intitulé *The Upside of Stress* par Kelly McGonigal donne des idées multiples. Voici quelques suggestions:

Lorsque vous remarquez un cœur battant - par exemple, avant de faire une présentation ou d'entamer une conversation difficile - réalisez que votre corps essaie de vous donner plus d'énergie et voyez si vous pouvez en tirer profit.

- Si vous vous sentez nerveux, réfléchissez à pourquoi et demandez-vous si c'est parce que vous faites quelque chose qui compte pour vous et renforce donc vos valeurs et donne du sens à votre vie

- Ne niez pas le stress, mais redirigez votre énergie loin de lui et vers la tâche à accomplir.

- Si vous vous sentez dépassé par le travail ou les soucis, essayez de faire un petit acte de gentillesse envers quelqu'un et notez la récompense mentale que vous récoltez.
- Nourrissez vos réseaux sociaux. Prendre soin crée de la résilience.
- Essayez de vous concentrer sur l'objectif plus large de tout ce que vous faites. Lorsque vous êtes coincé dans un embouteillage en prenant votre fille à l'école, rappelez-vous que c'est parce que vous l'aimez et que vous voulez qu'elle reçoive une bonne éducation.
- Quoi que vous fassiez, ne prétendez pas que le stress n'existe pas. Les gens qui le nient ont tendance à s'isoler et renforcent leurs craintes. Au lieu de cela, demandez-vous pourquoi vous ressentez ce stress et recherchez tout aspect positif à cela. En apprenez-vous quelque chose? Gagnez-vous de la force? Êtes-vous en contact avec les gens à un niveau plus fondamental? Vous sentez-vous plus intensément vivant?

© 2000-2018 Harvard University.

Source: <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/harnessing-the-upsides-of-stress>

Harvard Health Publications, Harvard medical school