

## Comment gérer son stress au quotidien

Comment gérer son stress au quotidien

Ou quelle partie de mon cerveau suis-je en train d'utiliser ?

(par Jean-Michel Delperdange)

Dans la vie, face à n'importe quelle situation, nous avons deux manières très différentes de penser et donc de nous comporter selon la partie de notre cerveau que nous utilisons.

Soit nous fonctionnons comme si la situation était simple et connue, nous branchons notre « pilote automatique » et fonctionnons avec notre cerveau limbique, celui de nos automatismes, de nos conditionnements, de nos habitudes et de nos certitudes aussi. Avec l'avantage de la rapidité que cela procure mais le risque d'erreurs également : ce comportement n'est peut-être pas adapté à la situation que nous vivons.

Soit nous percevons la situation comme nouvelle et complexe (pas d'automatisme, puisque c'est nouveau et nous n'avons pas de réponse toute faite en 'magasin' et notre cerveau préfrontal (cortex préfrontal), siège de l'intelligence adaptative spécifiquement humaine se met en marche.

Concrètement, prenons un exemple bien connu de tous:

Je suis en retard de 10 min pour aller à mon travail, bloqué dans un embouteillage.

Sans réfléchir, les embouteillages, je connais, c'est simple (ça ne roule pas et je vais être en retard.) Mon cerveau automatique prend donc les commandes...

Je suis énervé, agacé, je vois tout en noir, je m'en prends, pour un oui ou pour un non, à mon passager, je suis irritable, je ne pense que du mal des gens autour de moi, j'agresse les autres automobilistes en pensées ou même en parole, je suis prêt à accélérer ou passer à l'orange pour arriver un peu plus à temps... et vais-je trouver un parking quand je serai sur place ? Que vont encore penser les autres de moi ? La journée commence bien, gare au premier que je vais rencontrer et qui risque de recevoir ma mauvaise humeur.

Cela vous rappelle certaines choses ? Cela vous est déjà arrivé ? Etait-ce agréable pour vous, pour les personnes qui étaient dans votre voiture ou même pour celles des voitures autour de vous ?

Ou vous avez peut-être déjà été passager à coté de quelqu'un dans cet état. Etait-ce agréable ? Rassurant ?

Et encore tout fini bien quand on n'en vient pas aux mains.

En percevant cela autrement, je pourrais 'basculer' en mode mental préfrontal, et je reste calme. Je pense à téléphoner (si j'ai un kit mains-libres) pour prévenir de mon retard, je ne dramatise pas, 'ça peut arriver à tout le monde' pourvu que ce ne soit pas répétitif. Bloquer pour bloquer, j'en profite pour préparer la réunion de la matinée ou j'écoute une musique que j'aime bien pour me mettre en forme ou j'écoute la radio et me rends vite compte qu'il y a pire dans le monde que ce qui m'arrive. Je réfléchis à comment faire les autres jours pour que cela ne m'arrive plus, je pense au sourire de mon fils ce matin ou à mes prochaines vacances. Je reste agréable avec mon passager (ce n'est pas que je ne laisse pas mon énervement se voir, c'est que je ne suis pas énervé). J'arrive détendu au bureau, même si je me dépêche, je m'excuse auprès des personnes que mon retard a pu déranger, et leurs petites remarques assassines passent loin au dessus de moi, je me mets au travail pour cette belle journée qui s'annonce devant moi.

Cela vous dit quelque chose ? Cela vous arrive parfois ? A vous ou à vos proches ? N'est ce pas plus agréables comme cela ?

Et cela toujours pour le même retard.

Et oui, face à une même situation (quelle qu'elle soit), nous avons la possibilité de réfléchir, de penser de deux manières différentes.

Dans la routine ou curieux, de façon rigide ou adaptative face à la réalité de la vie, de façon binaire ou nuancée, dans la dramatisation ou le recul, fixé sur le résultat ou dans la réflexion, la compréhension des choses, dans la crainte du qu'en diras t'on ou individualisé.

Et si l'on avait mis cette personne dans un petScan (tomodensitométrie à émission de positrons) à ce moment-là, dans le premier cas, nous aurions vu le cerveau limbique (postérieur) en grande activité et dans le second cas c'est l'activité du cerveau préfrontale (antérieur) qui prédominerait.

Et il en sera de même face à votre ordinateur planté, face à un client impoli, face à un retard de paiement, face à l'orage qui éclate le jour ou vous organisez un barbecue, face à la griffe dans votre voiture, face à l'examen que vous avez raté ou une promotion non reçue, face aux carottes qui ne poussent pas dans votre potager...

**NOUS AVONS LE CHOIX,**

Notre cerveau est « câblé » pour privilégier le mode automatique, en simplifiant la situation vécue pour la faire rentrer dans le cadre de situations connues pour nous, permettant ainsi de déclencher une réaction automatique « toute faite » que nous avons déjà 'en magasin'. Toutefois, lorsque notre réaction n'est pas adaptée au contexte, cela déclenche du stress, d'où l'énerverment du chauffeur dans le premier cas.

Est-ce une fatalité ?

Non, car nous pouvons, grâce à des exercices simples et concrets, favoriser cette 'basculer' du mode automatique vers le mode intelligent, adaptatif. Nous pouvons nous exercer à entraîner cette bascule par des exercices axés sur les six facultés cognitives décrites plus haut : la curiosité, la souplesse d'esprit, la nuance, la capacité à prendre du recul, la rationalité et le développement de l'opinion personnelle.

Et c'est ce que nous avons mis en place au sein de l'Institut de Médecine Environnementale de Paris et que nous développons dans des stages courts de gestion du stress ou de manière plus individuelle.

C'est ce que nous appelons la Gestion des Modes Mentaux® (GMM), c'est également un réel moyen de gérer son stress de façon durable et au quotidien.

Et c'est cela qui nous permet de vivre notre vie, la même que nous vivons actuellement, avec ses bons côtés et ses inévitables difficultés, dans un tout autre état d'esprit, plus serein, plus calme, plus proche de nous-même. Sans stress.

Jean-Michel Delperdange organise des stages non résidentiels de gestion du stress.

Consultez régulièrement les dates sur [www.psy.be](http://www.psy.be)