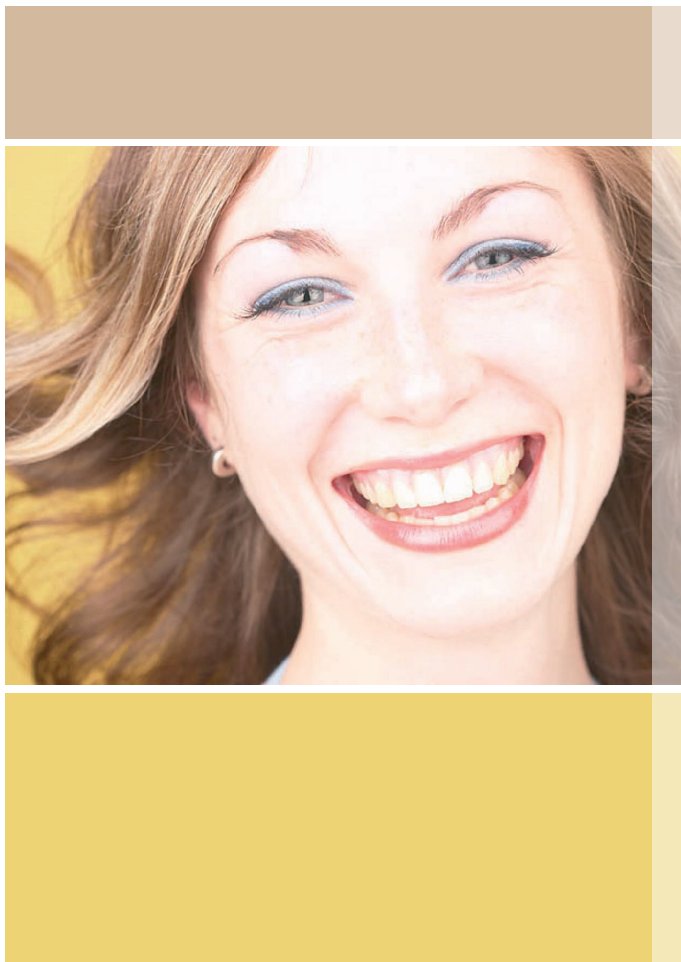




## Zone de **STRESS**



La récolte est prête. Il pleut. L'agriculteur attend, espérant sauver le fruit de son travail. Il est la victime des caprices de la nature. Le stress s'installe. Puis suivent les sentiments d'impuissance et de désespoir.

On entend souvent l'adage suivant : « Il faut avoir la sérénité d'accepter ce que l'on ne peut pas changer, le courage de changer ce qui peut être changé et la sagesse de connaître la différence ».

Les personnes stressées ont souvent des difficultés à dormir, des douleurs à la tête, au cou ou dans le dos, des brûlures d'estomac, une perte ou un gain excessif de poids, une pression artérielle élevée, des palpitations, des problèmes avec leur peau, un système immunitaire affaibli et une fatigue quasi permanente. L'anxiété, les sautes d'humeur, la frustration, les problèmes de mémoire ou de concentration et les phobies ne tardent pas à suivre.

Pourtant, ce n'est pas ce qui nous arrive qui est important; c'est ce que l'on fait avec ce qui nous arrive. Certaines personnes coincées dans une circulation dense paniquent de peur d'arriver en retard, tandis que d'autres en profitent pour relaxer, étant donné qu'elles ont un peu plus de temps pour écouter de la musique ou un de leurs enregistrements préférés. Plusieurs en profitent aussi pour méditer et faire de la visualisation.

D'une part, le bon stress fait grandir. Le stress ponctuel, qui a un début et une fin, est bon pour la santé. Quand les gens savent qu'ils contrôlent leur stress, cela devient une occasion de développement personnel, un entraînement semblable à celui de l'athlète.

C'est le stress chronique qui semble être source de problèmes. Pourtant, plusieurs outils aident à l'appivoiser et même à le prévenir. Il y a les techniques classiques, telles que les différentes sortes de méditation, dont on connaît l'existence mais que l'on oublie trop souvent. On peut méditer en se concentrant sur sa respiration, une image, un son ou encore une sensation. Vingt minutes par jour peuvent donner des résultats surprenants.



Plusieurs ont de la difficulté à pratiquer la méditation traditionnelle. Heureusement, un exercice de jonglerie donne les mêmes résultats. À la suite de 20 minutes de jonglerie, le tout accompagné de visualisation, l'anxiété disparaît et le sujet devient calme.

Certains spécialistes sont à découvrir les effets bénéfiques du rire. Tout comme l'exercice physique, le rire est de plus en plus reconnu comme une façon non seulement de se détendre, mais aussi de renforcer le système immunitaire. En plus, il réduit les hormones du stress, augmente les hormones qui combattent le stress (endorphines), nettoie les conduits respiratoires, renforce les muscles abdominaux de même que ceux du visage, du dos et du diaphragme, diminue la tension artérielle et améliore la circulation sanguine. Il apporte la détente musculaire et améliore la qualité du sommeil. Enfin, il élimine les émotions négatives.

Peut-être connaissez-vous l'histoire de Norman Cousins qui, durant les années 1960, a su vaincre une grave maladie en riant beaucoup tous les jours.

Un mouvement de thérapie par le rire a évolué à partir de l'Inde et se répand aujourd'hui à travers le monde. Plusieurs médecins y font appel. En France, le docteur Raoul Ghozlan prescrit régulièrement le rire à ses patients et en vérifie les

résultats. Il est convaincu que c'est là une manière efficace de surmonter la douleur et la maladie. Aujourd'hui, au Québec comme en France, certaines personnes donnent des ateliers qu'elles nomment « rigolothérapie ».

Mieux vaut en rire que d'en pleurer. Après la pluie, vient le beau temps. De meilleurs jours s'annoncent à tous ceux qui persistent.

### Une stratégie à utiliser face au stress

Voici un exercice de prise de conscience à faire lorsque le corps indique un niveau de stress aigu face à un incident :

1. Vous devez d'abord reconnaître les sensations corporelles qui vous disent que vous êtes stressé. Vous savez que ces sensations ne sont pas normales.
2. Pensez à l'incident qui a causé le stress.
3. Que signifie cet incident ? Lorsque vous obtiendrez une réponse (qui arrive en général très rapidement), demandez-vous quel en est le sens profond.
4. Que pouvez-vous faire ?
  - Contrôler la situation ou laisser aller ?
  - De quelles ressources disposez-vous pour remédier à la situation ?
  - À l'avenir, quel sera votre comportement à face à une situation semblable ?
5. Qu'avez-vous appris ? La prochaine fois, pourrez-vous l'éviter ? ■

Louis Tanguay est maître-praticien certifié en programmation neurolinguistique. Il a fondé le Centre de PNL de Sudbury. Il a publié la vidéo *Entrez dans la zone* en collaboration avec le Centre FORA de Sudbury. ([www.louistanguay.com](http://www.louistanguay.com))