

Bonus pour le livre+CD

« Stress, un regard positif »

Le chapitre suivant est mis à disposition gratuitement comme complément (bonus) du livre+CD.

Pensez à notre chère planète et lisez-le plutôt à l'écran que de l'imprimer. Vous participerez ainsi à sauver des arbres. Pour le garder, sauvez-le sur un disque dur ou autre support électronique !

Que faire après un drame

La vie est ainsi faite : comme le craignaient les Gaulois, le ciel nous tombe de temps en temps sur la tête. En ces moments, nous sommes en général si troublés que nous ne savons plus quoi faire. Pour traverser ces moments terribles avec le moins de dégâts possibles, voici quelques conseils qui vous rappelleront les démarches à faire et les erreurs à éviter. Il s'agit là encore souvent de simple bon sens humain, de lieux communs... dont nous ne nous souvenons tout à coup plus dans les moments de trouble. Alors, comme c'est un bien populaire et pour ne pas alourdir le livre+CD « Stress : un regard positif », les voici :

Rester aussi calme que possible

Lorsqu'un pépin arrive, la première chose à faire est de garder le calme autant que possible. La panique inhibe nos facultés de concentration, d'action et de décision. La façon de penser produit la façon de réagir. Il ne sert à rien de s'énerver et de discuter à tort et à travers. Tentons donc de garder notre calme autant que possible.

Percevoir sans peur

La deuxième chose à faire est de chercher à percevoir sans peur. La peur paralyse et nous fait entrer dans la confusion. Alors nous agissons de manière désordonnée... ou nous n'agissons pas. Ouvrons nos cinq sens sans crainte un maximum pour voir la situation aussi clairement que possible. Regardons le problème en face, droit dans les yeux.

Une souris devant un serpent a peur et de ce fait ne sait que faire. Ce manque de capacité de décider la paralyse... et elle se fait avaler.

Nettoyer et sauver les meubles

Lorsque nous percevons dans le calme et sans peur, nous sommes alors capables de ramasser les débris, de nettoyer l'endroit souillé, au propre et au figuré. Il faut parer au plus urgent pour éviter des dégâts encore plus importants. Si nous renversons du lait et que nous levons les bras au ciel en gémissant, il ne coulera que plus loin. Donc, il faut nettoyer et sauver ce qui peut l'être.

Pas de décision hâtive

Parfois, il faut décider très vite. Alors, ma foi, on y va !

Mais dans la plupart des cas, nous avons du temps devant nous. Profitons-en !

Aussi longtemps que nous ne sommes pas en possession de tous les faits, il vaut mieux ne pas prendre de décision. Rien ne sert de ce dépêcher pour que nos angoisses décident pour nous.

Décider à quel moment la décision doit être prise

En déterminant le moment précis où nous devons prendre une décision, bien des angoisses disparaissent. Ce n'est peut-être que dans quelques jours... Alors on a le temps de réfléchir et de se faire une opinion avisée et pondérée.

Si, par exemple, nous avons signé un contrat d'achat pour un aspirateur très cher à un vendeur à domicile, nous savons que nous avons 5 jours pour écrire une annulation de commande. Cela nous donne le temps de réfléchir si nous avons quand même besoin de cet article, s'il vaut son prix, s'il va dans notre budget, etc. Puis il nous reste du temps pour écrire et poster la lettre ou pour demander de l'aide dans l'écriture si nous ne sommes pas sûr de le faire correctement tout seul (n'hésitez pas à aller voir les services sociaux de votre ville si nécessaire !).

Rassembler les faits

Aussitôt le nettoyage fait, nous pouvons rassembler les faits. Plus nous le faisons de manière sereine, plus nous sommes efficaces. Prenons le temps de les établir de façon impartiale et objective, non seulement ceux qui sont conformes à notre opinion préétablie et à nos idées reçues, mais aussi ceux qui ne nous conviennent pas. Il peut s'avérer utile de noter ces faits. Cela nous offre une meilleure vue d'ensemble et nous permet de dégager l'essentiel, ce qui nous sera très utile dans les étapes suivantes.

« Six fidèles serviteurs guident toute ma vie. Ils s'appellent :

Quoi ? Quand ? Qui ? Pourquoi ? Où ? et Comment ? » Rudyard Kipling

« Lorsqu'on se consacre à rechercher objectivement les faits, bien des appréhensions se dissipent. » Dale Carnegie

Analyser

Maintenant que nous avons assemblé les faits, nous pouvons les analyser minutieusement et honnêtement, puis nous nous poser les questions suivantes :

- Quel est le problème ?
- Quelles sont les causes du problème ?
- Quelles conséquences dois-je craindre ?
- Que puis-je faire pour échapper au danger ?
- Quelles sont les solutions possibles ?
- Laquelle est la meilleure solution ?

Répondre à ces questions fera sortir l'essentiel. La bonne décision s'impose alors souvent d'elle-même. Lorsque nous analysons posément nos erreurs, nous pouvons tirer des leçons profitables.

« Un problème bien posé est à moitié résolu. » Charles Kettering, PDG General Motors

Mettre les choses dans leurs proportions

Nous avons avantage à placer l'événement dans un contexte plus général, dans une perspective plus large. Les Anglais appellent cela justement « mettre les choses dans ses proportions ». Elles apparaîtront alors moins graves et nous nous sentirons mieux. Nous en avons déjà parlé dans le chapitre sur la pensée positive.

Dans certains cas, si c'est possible, il peut s'avérer extrême utile de s'éloigner de l'affaire ne serait-ce que quelques heures ou un ou deux jours. Cet éloignement peut créer un détachement par rapport à l'événement qui fournit une meilleure vue de la situation et des solutions possibles et qui donne en plus des énergies nouvelles pour passer à une action pesée et mesurée.

Ne pas se perdre dans les bagatelles

Dans la panique, on se laisse parfois attraper par des détails. C'est donc un autre piège à éviter.

« **De minimis non curat lex = la loi n'a cure des bagatelles.** » Proverbe Latin

« **Nous nous attachons trop aux futilités.** » Périclès

« **Ceux qui s'appliquent trop aux petites choses deviennent ordinairement incapables des grandes.** » La Rochefoucauld, Maximes

Accepter l'inévitable

Ce qui est arrivé est arrivé, on ne peut pas le changer. **La cassette vidéo de la vie ne peut jamais être rembobinée !** Pleurer sur le lait renversé ne sert à rien. Scier la sciure non plus!

« **La sciure, c'est du bois déjà scié.** » Dale Carnegie

En refusant d'accepter la réalité, nous bloquons seulement le processus d'évolution vers une solution.

En acceptant ce qui s'est passé, il est possible d'en modifier les effets. En acceptant courageusement l'erreur ou la défaite, nous pouvons libérer nos énergies pour contrôler le futur, pour réparer les dégâts, pour faire des projets d'avenir. Le stress font alors.

Bouger

Aussitôt que possible après un conflit ou un choc (sauf si ce dernier est trop violent), il est conseillé d'entreprendre une activité physique importante, douce ou puissante, selon le besoin ressenti. Tous les exercices cités dans les chapitres du livre constituent un excellent moyen pour remettre les compteurs à zéro. Nous avons vu dans le livre combien le mouvement est une excellente thérapie pour résorber le stress.

Dans le film du même nom, Forrest Gump, après le choc du départ de sa bien-aimée, entame une course à pied de trois ans et demi... et il invente ainsi le jogging. Il le fait évidemment pour suivre une pulsion inconsciente. Lorsqu'il a résorbé le choc, il s'arrête, surpris que les suiveurs, qui couraient sans sa motivation, aimeraient courir encore !

Se reposer un peu

Quand on est fatigué, on a tendance à donner un air sinistre à tout. Et si nous avons subi un choc physique ou psychique, nous avons encore plus besoin de repos¹.

A tête reposée, nous arrivons plus facilement à voir clair. Alors accordons-nous un repos bien mérité !

¹ Dans certains cas de choc, une dose de granules homéopathiques d'arnica peut aussi aider.

Choisir son objectif

Maintenant, nous pouvons regarder vers le futur et choisir notre objectif. Pour trouver la bonne solution, nous pouvons nous poser des questions du type suivant :

- Qu'est-ce que je veux obtenir ?
- Quelles sont les solutions et les moyens possibles ?
- Quelle est la meilleure de ces solutions ?
- Qu'est-ce que je redoute exactement ?
- De quoi ai-je peur ?
- Quels sont les dangers ?
- Qu'est-ce que je risque ?
- Que puis-je faire pour échapper à ce danger ?

A bien creuser le problème, la bonne solution s'impose souvent d'elle-même.

Eviter la contre-productivité

Parfois, nous nous empêchons nous-mêmes de réussir. Pour éviter cela, nous pouvons nous poser les questions suivantes :

Qu'est-ce qui pourrait nous détourner de notre objectif. Serait-ce :

- une excitation qui génère de la précipitation et conduit à la confusion contre-productive
- des idées déraisonnables ;
- des convictions irrationnelles (p. ex. telle chose doit se faire comme ça – ça a toujours été ainsi) ;
- le perfectionnisme à l'extrême ;
- des opinions erronées (p. ex. des idées négatives de soi-même, des idées reçues sur la vie) ;
- des choses qui ne valent pas la peine d'être défendues (il faut savoir lâcher prise quand l'importance est relative) ;
- des choses dont on n'est pas totalement convaincu ;
- ...ou autre chose ? Noter ici :

Désherbons nos pensées!

Le scénario catastrophe

Montaigne, en route pour rentrer chez lui après un long voyage, se plaisait à s'imaginer que sa maison avait brûlé, que sa famille était morte et que son personnel s'était enfui. Lorsqu'il voyait en arrivant que tout était encore là et intact, il en ressentait un grand soulagement. C'est une idée qu'il a hérité des anciens grecs et Molière l'a reprise.

Ce procédé est peut-être un peu extrême. Mais lors d'une catastrophe, nous pouvons déterminer les conséquences les pires qui pourraient arriver, non pour les craindre et tomber dans la peur d'un scénario catastrophe mais parce qu'à partir de ce moment-là, nous n'avons plus rien à perdre, donc beaucoup à gagner. Si, par exemple, nous voyons que notre vie n'est pas en danger, nous sommes déjà un peu rassurés. Ainsi, nous redevons capables de réfléchir, nous pouvons calmement consacrer tout notre temps et notre énergie à atténuer les conséquences.

Attendre le bon moment pour prendre la décision et utiliser le temps intermédiaire

Une fois que nous avons décidé du moment de la décision et que nous avons rassemblé les faits, il est possible que nous passions dans une phase d'attente. Celle-ci peut devenir angoissante. Pour éviter ces angoisses, il n'y a qu'un moyen : nous devons nous occuper ! On peut s'occuper à se reposer, mais c'est délicat car on a le temps de laisser notre mental en roue libre. Alors il peut s'emballer et descendre en vrille. Il vaut donc mieux entreprendre quelque chose qui nous change vraiment les idées, par exemple faire :

- quelque chose d'utile, d'agréable, de positif,
- faire du sport ou de la promenade,
- quelque chose qui aide à se détendre,
- quelque chose qui fait plaisir à soi-même... et aux autres,
- trouver de nouvelles stimulations positives et productives,
- écouter de la musique apaisante,
- retrouver la nature,
- participer à des activités de groupe,
- vivre mieux l'instant présent,
- vivre plus sereinement,
- regarder le soleil en soi.

Tout cela aide à maintenir ou à retrouver la sérénité. Souvent c'est l'incapacité de fixer une ligne de conduite qui mène au stress.

Prendre la décision quand le juste moment est venu

Lorsque arrive le moment où il faut prendre la décision et que nous avons à disposition un maximum de faits, nous pouvons la prendre.

Il est important d'annoncer notre décision à toutes les personnes et instances qui sont concernées (eh oui, on a tendance à en oublier !).

Une autre part importante des angoisses disparaît lorsque la décision est prise et annoncée.

La décision prise, il faut agir !

Nous pouvons alors agir courageusement en notre âme et conscience, sans trembler, sans douter.

Le doute peut être source d'évolution. Alors, si nécessaire, nous pouvons revenir sur une décision et nous pouvons modifier l'évolution de la solution du problème. Il n'y a que les imbéciles qui ne changent pas d'avis.

Toutefois, les changements à hue à dia sont aussi contre-productives que la poursuite aveugle d'une voie choisie. Cela irrite ceux-là même qui veulent nous aider à nous en sortir – au point de les décourager. Nous avons donc intérêt à suivre une ligne de conduite aussi constante que possible.

« Une fois la décision prise, il faut avancer. » Jean-Marie Messier

« Nos doutes sont des traîtres, en nous faisant craindre d'agir, ils nous font perdre une bataille que nous pourrions souvent gagner. » Shakespeare

Aller de l'avant

Finalement, il faut éviter de ressasser éternellement les tragédies du passé. Consacrons-nous à autre chose ! Nous avons déjà parlé de ce thème dans quelques chapitres du livre.

« **Sauve-toi, pour ta vie, ne regarde pas derrière toi. ... La femme de Lot regarda en arrière ; et elle devint une statue de sel.** » La Bible, Genèse XIX, 17 et 26

Que l'on soit juif ou chrétien ou non, cette fable est d'une puissance extraordinaire ! En effet, lorsqu'on regarde trop le passé, on reste figé, on n'avance plus !

« **Regarde devant toi, Werner, et non derrière.** » Schiller dans « Guillaume Tell »

Ce texte est susceptible d'évoluer.
Revenez donc parfois sur ce site pour vérifier !
Cette version est du mois de novembre 2008.