

### 3 - TU CROIS AU 'STRESS POSITIF' ET A SES BIENFAITS? ALORS TU CROIS AUSSI AU PERE NOEL!!! :D ;-)

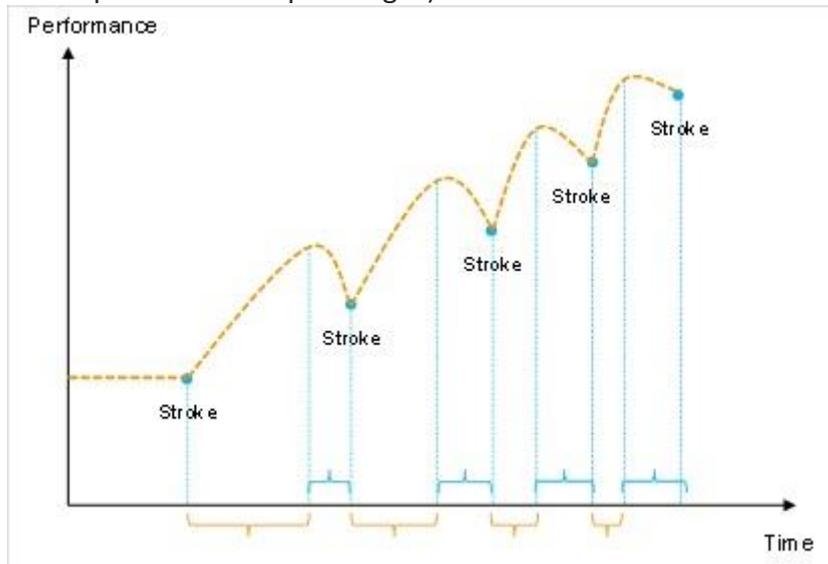


En camping dans le sud de la France, j'ai eu l'occasion d'échanger avec mon voisin de tente, un 'psychologue des taureaux'. Son métier est de préparer les taureaux pour qu'ils réagissent de façon 'appropriée' au cours d'une corrida, et aussi de soigner les taureaux traumatisés. Voici les grands principes de l'entraînement auquel il soumet ses patients. Il commence par soumettre le jeune taureau, qui est en train de paître tranquillement dans son champs, à un 'stroke', un événement légèrement déclencheur de stress (le fameux 'chiffon rouge'). Pris par surprise, l'animal perçoit cet acte comme un danger, une agression, une menace; il réagit donc très fortement, et dans un temps très court, avec une première réaction de défense: parfois la fuite, plus généralement l'attaque, cette dernière étant est la performance recherchée par l'entraîneur.

Une fois hors de danger, le taureau va se reposer pour récupérer l'énergie et reconstituer les ressources profondes qu'il a utilisées précédemment, ressources qui sont significativement plus élevées que celles utilisées dans des conditions normales.

Dès que le niveau de stress du taureau commence à descendre, c'est-à-dire dès que le taureau arrête de réagir et se tranquillise, l'entraîneur le soumet à un nouveau 'stroke'. Cette fois-ci, pour produire le même niveau de réaction, le 'stroke' doit être en quelque sorte d'être plus intense que le précédent. L'exercice se renouvelle encore et encore, à l'aide de 'strokes' de plus en plus forts, mais qui se traduisent par des réactions proportionnellement plus faibles (remarque que dans la figure suivante les intervalles orange deviennent de plus en plus petits). Comme dans un état de dépendance, ces réactions commencent à devenir de plus en plus proches en termes de niveau de performance, puisque le taureau devient 'accro' aux neurotransmetteurs et hormones qui

provoquent la réaction (remarque les écarts de performance décroissants). Aussi, le taureau a besoin de plus en plus de temps pour se reposer et récupérer (remarque les intervalles bleus qui deviennent plus larges).



La finalité de l'entraîneur par le biais de ce 'protocole' est de créer chez le taureau les conditions de l'accoutumance aux substances neurobiologiques (hormones et neurotransmetteurs) libérées durant ce processus, et donc aux 'strokes' auxquels il peut être soumis pendant la corrida, de façon à s'assurer que les 'performances' du taureau soient 'élevées', mais sous contrôle. Notamment, l'entraîneur cherche à augmenter la capacité du taureau à endurer la souffrance et à attaquer sans relâche tout en étant juste en dessous du niveau auquel le taureau pourrait être trop surexcité et devenir dangereux. Tu as sûrement vu au moins une fois une vidéo avec un taureau qui 'pète un plomb' et commence à sauter dans tous les sens... Aussi, l'entraîneur cherche à éviter que le taureau puisse paniquer et donc refuser la confrontation en s'arrêtant net au milieu de l'arène ou en ne sortant pas de son box (dans ce cas, il faut lui faire une 'thérapie' pour éviter de perdre l'investissement, d'où son titre de 'psychologue des taureaux'...).

Pas besoin de te faire un dessin pour que tu comprennes que cette situation est en fait très similaire à celles que tu peux vivre dans des environnements de travail stressant (voir mon post précédent), où des managers pervers créent les conditions pour que tu fasses appel à tes ressources profondes et à chaque once d'énergie disponible, ce qui est susceptible de provoquer de l'anxiété ou de l'angoisse, et te conduire ensuite à une dépression ou à un burn-out.

Ce processus d'accoutumance est même appelé par certains, avec un certain cynisme involontaire, 'stress positif', et ils y croient sincèrement (peut-être toi aussi tu appartiens à cette compagnie de croyants au Père Noël...).

Voyons s'il est possible de mettre un peu d'ordre dans les idées et arrêter de véhiculer des croyances fausses et dangereuses...

Beaucoup de personnes pensent (et croient...) qu'ils doivent être soumis à certain niveau de stress pour être efficaces et avoir de meilleures performances. Elles ressentent les contraintes et les difficultés comme des stimulants puissants et bénéfiques, et parlent donc de 'stress positif'.

Nous devons cette idée à Hans Selye, qui initialement exploré le concept de stress et ensuite distingué entre deux genres:

- Eustress: littéralement 'bon stress', qui fait référence à l'impact des facteurs de stress qui sont rapidement absorbés et éliminés,
- Distress: littéralement 'mauvais stress', qui fait référence à l'impact des facteurs de stress qui ont tendance à durer dans le temps.

Mais en même temps, Selye a montré que le corps humain ne peut pas discerner entre 'distress' et 'eustress'! En effet, les deux génèrent les mêmes réponses physiologiques non spécifiques (libération d'adrénaline, cortisol, etc.), ils peuvent être nocifs pour le corps et sont de nature cumulative (malgré les différences des personnes dans leur capacité d'adaptation), donc addictifs.

Selye a également montré que 'eustress' et 'distress' passent tous les deux par différentes étapes:

- Phase d'alarme: elle te rend plus alerte et suscite tes réponses d'attaque, de fuite ou de paralysie,
- Phase de résistance: comme pour toutes les drogues, il y a accoutumance en cas d'exposition prolongée aux neurotransmetteurs et hormones déclencheurs des réactions ci-dessus, avec adaptation dysfonctionnelle du corps et de la psyché,
- Stade d'épuisement: usure et épuisement des mécanismes d'adaptation et de résistance, puisque te maintenir indéfiniment sous contrainte (même si elle est positive) est impossible, même si tu te croies particulièrement 'smart'... ;-)

A la lumière de ce qui est expliqué ci-dessus, si l'impact du 'eustress' et du 'distress' sur notre organisme et notre psyché est sensiblement le même, et s'il se termine dans l'épuisement, comment peut-il y avoir une frontière, une différence dans les conséquences, entre le stress 'positif' et un stress 'négatif'? C'est clair que l'histoire du stress 'positif' ne tient pas debout!

Dans mon prochain post je te montrerai comment fonctionner différemment en déclenchant chez toi ce que l'on appelle l'état de 'Flow', qui est un vrai cadeau de la nature, et que tu peux atteindre sans croire au Père Noël, ni devenir un Maître Zen ;-):D  
en plus, l'état de Flow peut être contagieux, en bien