

Le stress c'est quoi ?

Quand l'homme préhistorique arrivait devant un mammouth, il avait une réponse de stress qui faisait en sorte qu'il produisait des hormones de stress qui lui donnait l'énergie de tuer le mammouth, le manger et survivre, ou partir à courir s'il était trop gros.

Dans cette image, ce qui est très important que tu comprennes, c'est que **le mammouth, c'est ce qu'on appelle le 'stresseur'**. C'est la menace. Le mammouth, c'est le stresseur. Ce n'est pas le stress.

Le stress, c'est la lance que le chasseur de mammouth tient dans ses mains !

La réponse de stress, c'est l'arme utilisée par notre corps pour combattre les menaces autour de nous! Donc le stress n'est pas négatif. La réponse de stress existe pour nous aider à survivre.

Donc mon premier message important pour toi ce matin est le suivant :

C'est l'arme qui nous permet de combattre les menaces de la vie.

Bien contrôlé, le stress est notre meilleur allié.

Il ne nous laissera jamais tomber. Jamais. C'est d'ailleurs pour cela qu'il ne s'en va... jamais !

Mais pour profiter de la réponse de stress et de ses avantages, il faut 'apprendre à bien stresser'.

LA PREMIERE CHOSE EST DE COMPRENDRE CE QUI PROVOQUE LE STRESS

Selon le Centre d'études sur le stress humain, il y a 4 invariants au stress.

N Une situation nouvelle ou une nouveauté

**I Un événement inattendu ou encore le caractère
imprévisible d'une situation**

**C Avoir l'impression d'avoir peu ou pas de contrôle
sur une situation**

**E Une menace pour l'égo (ou nos compétences sont
remises en doute)**

Plus il y a d'aspects du N.I.C. E dans une même situation, plus le stress augmente.

Apprendre à bien stresser, c'est accepter les 5 règles suivantes.

Règle #1 : Pour bien stresser, il faut accepter d'être alarmé

Comme je l'ai déjà dit, la réponse de stress sert à nous alarmer de la présence d'une menace. Sans réponse de stress, on ne serait pas capable de répondre aux menaces qui nous entourent et on n'aurait jamais pu survivre aux mammoths.

Quand tu as une maladie et que tu vas chez le pharmacien, il peut te donner le médicament qui va guérir ta maladie mais te dire que ce médicament peut donner des effets secondaires comme des maux de ventre ou des maux de tête. Quand cela arrive, tu acceptes ces effets secondaires car tu sais que le médicament va t'aider.

C'est exactement la même chose avec le stress. La réponse de stress sert à t'aider à gérer les menaces de ton environnement mais quand elle est activée, cette réponse de stress donne des effets secondaires comme des maux de ventre, une sensation de serrement dans ton ventre etc. Ces effets secondaires du stress sont tout à fait normaux et servent à t'informer que tu es en train d'avoir une réponse de stress pour t'aider à négocier la menace. C'est tout !

Mais souvent, parce qu'on pense que le stress est toxique, on s'imagine que les sensations physiques que l'on ressent quand on a une réponse de stress vont nous faire du mal... et on se met à stresser encore plus !

La réponse physique de stress, c'est notre corps qui s'active pour répondre à une menace. Quand cela survient, on ne panique pas avec le stress. On ne va

pas mourir, on ne va pas développer un trouble anxieux généralisé en quelques heures, et la dépression ne nous guettera pas au premier coin de rue.

Cette réponse physique que tu ressens est tout à fait normale. C'est ton ami le stress qui te dit à l'oreille : 'Fais attention, il y a quelque chose de potentiellement menaçant devant toi. Mais ne t'en fais pas, je couvre tes arrières !'

Règle #2 : Pour bien stresser, il ne faut pas paniquer devant la menace

Ce n'est pas parce que l'alarme de feu sonne un soir dans ta maison que cela veut dire que le feu pris. L'alarme a pu se déclencher à cause d'une rôti oubliée dans le grille-pain, ou parce que ton petit frère joue avec un briquet et qu'il a enflammé un petit morceau de papier.

C'est exactement la même chose avec le stress. Ce n'est pas parce que tu as une réponse de stress devant un examen à l'école que ta survie est nécessairement en danger. La réponse de stress que tu ressens n'est pas là pour te faire du mal mais pour t'aider à négocier la menace.

Voici ce que tu peux te dire la prochaine fois que tu ressentiras une réponse de stress devant un examen.

'J'ai mal au ventre parce que j'ai un examen de mathématiques. Mon mal de ventre ne m'annonce pas que je suis en fin de vie ou que je vais échouer l'examen. Mon mal de ventre me signale que je détecte une menace car je n'ai pas l'impression d'avoir le contrôle sur la situation (quelles sont les questions qui seront posées à l'examen ?). En s'activant face à cette menace, ma réponse de stress augmente mon éveil, ce qui me rendra super alerte pour faire l'examen. Il

est vrai que ce n'est pas en dormant sur ma feuille que je vais réussir à répondre à toutes les questions dans le temps alloué :)’.

C'est tout !

Règle #3 : Pour bien stresser, c'est pratique de voir la situation comme un défi

Je te l'ai déjà dit, la réponse de stress s'active à chaque fois que ton cerveau détecte une menace.

Tout est là !

En effet, si tu arrives à faire comprendre à ton cerveau que ce qui est devant toi n'est pas une menace à ta survie mais tout simplement un défi, cela va le calmer et il va cesser de produire une réponse de stress!

Ainsi, la prochaine fois que tu seras devant une situation que tu considères potentiellement menaçante (un examen, une présentation orale etc.), répète trois fois dans ta tête la phrase suivante:

‘Ceci n'est pas un stress, c'est un défi’.

‘Ceci n'est pas un stress, c'est un défi’.

‘Ceci n'est pas un stress, c'est un défi’.

Tu verras, tu vas déjà respirer un peu mieux car en disant cela, tu dis à ton cerveau que tu es capable de négocier cette menace et il cesse d'activer ta réponse de stress !

Règle #4 : Pour bien stresser, il ne faut pas éviter le stress !

Bien souvent quand on vit un stress, on a tendance à se sauver de la situation stressante pour ne pas avoir à y faire face. Ça s'appelle de l'évitement. On se dit qu'en évitant de s'exposer aux situations qui nous stressent, ça va nous permettre de ne pas souffrir de stress et de l'anxiété qu'il génère.

Le problème, c'est que ce n'est pas ça qui arrive. En fait, c'est l'inverse qui survient. À chaque fois qu'on évite de faire face à une situation qui nous stresse, cela contribue à nourrir l'anxiété que l'on ressent et on devient encore plus anxieux. Pourquoi ? Parce que notre cerveau sait qu'il devra un jour ou l'autre faire face à cette situation qui nous stresse (ex. étudier pour l'examen à venir) et c'est cette projection dans le futur (*'la menace s'en vient, la menace s'en vient'*) qui augmente notre anxiété.

Ici, je t'entends me demander c'est quoi la différence entre le stress et l'anxiété. La différence entre le stress et l'anxiété, c'est la localisation du mammouth. Dans le stress, le mammouth est directement devant toi, prêt à t'attaquer. Dans l'anxiété, le mammouth est dans ta tête. Mais pour ton cerveau, que le mammouth soit devant toi ou dans ta tête (dans le futur), c'est le même mammouth. Il va donc activer la réponse de stress dans les deux cas.

Tu auras donc compris que tant et aussi longtemps que tu évites de faire face à ce qui te stressent... et bien cela contribue à te stresser !

Tu sais, nous sommes d'excellents chasseurs de mammouths ! Penses-y! On a survécu aux mammouths de la préhistoire qu'on chassait avec de petites lances! Tu ne penses pas que si tes ancêtres ont été capables de survivre à ça, tu ne sois pas capable de survivre à un examen de physique?

Oui tu le peux. Et c'est en apprenant à combattre ce qui te fait peur que tu diminueras ton stress et ton anxiété. Pas tout d'un coup ! Non, petit à petit. Tu peux commencer à attaquer l'orteil du mammouth (*je vais aller voir le prof pour demander des questions en physique*). Et quand tu te sens prêt.e, tu attaques le genou (*je vais étudier une heure voir ce que ça donne*), puis la jambe (*je vais demander à Marie d'étudier avec moi*) et tu verras, avec le temps, tu seras capable de chasser la bête entière.

Mais tu dois te donner la chance d'essayer. Ton cerveau en a besoin.

Règle #5 : Pour bien stresser, il faut accepter l'échec

Un cerveau humain, c'est fait pour apprendre. Mais pour apprendre, il est absolument essentiel que le cerveau fasse des erreurs !

Alors si tu es un peu perfectionniste et que tu crois que tu dois avoir 100% dans tous les examens que tu fais sinon c'est un échec, tu n'aides absolument pas ton cerveau à apprendre et à déstresser. En fait... le cerveau adore faire des erreurs car c'est en apprenant de ses erreurs qu'il se développe, ce que l'on appelle l'adaptation de l'espèce !

Alors si tu as 13 ans et que tu es au secondaire, si tu as 17 ans et que tu es au Cégep, ou si tu as 23 ans et que tu es à l'Université, voici mon dernier message pour toi.

Tu dois faire des erreurs si tu veux apprendre. C'est absolument nécessaire. Un cerveau qui ne fait pas d'erreurs ne peut pas apprendre. La meilleure manière d'apprendre, c'est d'utiliser les erreurs qu'on fait ! Après un examen, demande à revoir ta copie et travaille à comprendre où tu as fait des erreurs.

Retravaille le concept mal compris et tu verras, ton stress diminuera. Mais ne rêve pas en couleurs :).

Ce n'est pas parce que tu diminues ton stress que tu auras 100% à l'autre examen. Hep ! Pas du tout. Si tu te donnes comme objectif d'avoir 100% partout et toujours, tu te places dans une situation impossible à gérer pour ton cerveau, et il continuera donc de détecter une menace et de produire une réponse de stress à chaque fois que tu fais un examen.

Tout ce stress va diminuer ta capacité de comprendre et de mémoriser d'autres concepts, et ton anxiété augmentera.

Sois curieux et accepte de faire des erreurs sans stresser avec cela. Donne-toi le défi d'apprendre, plutôt que de réussir.

Tu verras, tu auras moins mal au ventre, tu auras plus de plaisir et tu sais quoi ? Tu vas survivre !

Alors je te propose ce matin d'arrêter d'avoir peur du stress et de l'anxiété.

Nous sommes d'excellents chasseurs de mammouths.

N'oublie jamais cela.

Bonne chasse aux mammouths!

Référence

Lupien, S. (2020). Par amour du stress.