

SURMONTEZ VOTRE STRESS

Vous devez faire une présentation orale devant plusieurs dizaines de personnes et cela vous stresse ? Vous avez des insomnies et quand vous dormez, vous imaginez les pires scénarios catastrophes : le pantalon qui craque quand on se penche pour ramasser le feutre tombé à terre, les mots qui s’emmêlent, l’impossibilité de formuler une réponse cohérente à une question, ... A l’approche du grand moment, vous transpirez, vous avez la gorge sèche, les jambes qui tremblent, le cœur qui palpite et l’envie de vous enfuir en courant.



Vous vous reconnaissez dans ce portrait ? Alors ce qui suit peut peut-être vous aider à maîtriser vos angoisses.

Le premier conseil que l’on peut vous donner réside dans une bonne préparation. Mieux vous serez préparé, plus vous maîtriserez votre sujet, moins vous stresserez. N’hésitez pas à vous entraîner plusieurs fois avant le jour J, qu’il s’agisse d’un entretien ou d’une présentation orale. Une bonne préparation enlève une bonne partie du stress.

Pour le stress « résiduel » dont vous n’arrivez pas à vous défaire, les psychologues utilisent deux techniques pour aider leurs patients à réguler leurs émotions :

- La réévaluation cognitive
- La suppression

La réévaluation cognitive consiste à relativiser ou positiver face à une situation déplaisante.

Par exemple, si on stresse parce qu’on doit annoncer de mauvais résultats à son supérieur hiérarchique, plutôt que d’imaginer sa colère, un éventuel licenciement et d’anticiper sur une future vie de SDF, il vaut mieux se dire que :

- Vous savez pourquoi les chiffres sont mauvais donc vous allez y remédier en changeant ce qu’il faut pour,
- Ce ne sont que des chiffres ; vous avez votre famille, vos enfants, vos amis, une bonne santé, n’est-ce pas là l’essentiel ?
- Ces chiffres, auront-ils vraiment un impact sur vous ? Certes, votre « boss » va gagner moins d’argent, mais vous savez que vous avez fait votre maximum, et on ne licencie pas des gens qui font leur maximum.
- Dans le pire des cas : il vous licencie à cause de ces mauvais chiffres ? Parfait ! Vous vous disiez justement que vous vouliez changer de vie et ouvrir la crêperie dont vous avez toujours rêvé...

Relativiser ou positiver, c’est faire preuve de créativité.

La seconde méthode consiste, comme son nom l’indique, à supprimer tous les sentiments émotionnels et sensations physiques, et se dire que « tout va bien ». On essaie de contrôler ses paroles, mais aussi ses gestes, ses postures, ses expressions du visage et son regard. Certaines victimes de violents traumatismes adoptent cette attitude pour effacer complètement le souvenir d’une agression.

Pas facile... Effectivement, penser à rien, c’est déjà y penser ! Et du coup l’image et la pensée associée reviennent parfois au triple galop dans votre conscience, et parfois même de façon exacerbée !



Une troisième voie, encore peu répandue en Occident, réside dans la méditation consciente. Cela consiste à prendre une perspective de recul sur ce qu'il se passe, pour observer et non juger. Cette méthode a fait ses preuves, notamment dans le traitement des dépressions.

Le yoga est un bon outil pour parvenir à cet état de méditation.

La sophrologie aide également à réduire son stress, par des techniques de maîtrise de sa respiration. Après avoir atteint un état de détente profonde en se concentrant sur sa respiration et sur les différentes parties de son corps, vous devez imaginer la situation stressante avec un dénouement positif. Il s'agit de se projeter positivement dans le futur. Vous vous sentez calme et parfaitement détendu face à cette situation que vous maîtrisez. Cette préparation mentale est excellente pour anticiper des événements précis (entretien, examen, compétition sportive...)

A vous de trouver la méthode qui vous convient le mieux !

Pour aller plus loin :

L'intelligence du stress, Jacques FRADIN, Ed. Eyrolles (2008). Jacques FRADIN est directeur de l'Institut de Médecine Environnementale (IME) à Paris. Spécialiste de la gestion du stress, il a créé avec son équipe une échelle permettant la Gestion des Modes Mentaux (GMM) et élaboré des exercices aidant à surmonter le stress.

The neural bases of emotion regulation : reappraisal and suppression of negative emotion, Philippe GOLDIN & co, Biological Psychiatry, 63(6), 577-586 (2008). Philippe GOLDIN est chercheur au département de psychologie de l'Université de Stanford (USA).

Thérapie cognitive et émotions : la troisième vague, J. COTTREAUX & co, éd. Masson (2007).