

## Programme Education de Soi-Même en 7 clés, EDSM7c

### Clé 04/7 : STRESS

#### 04 02 Aide-mémoire

*Produire le bon stress à la place du mauvais stress par 5 façons de faire.*

Vous êtes étudiant, stagiaire, collaborateur, manager, dirigeant, consultant, entrepreneur... stressable, stressé... et vous avez besoin d'influencer votre avenir personnel, professionnel, social par vos compétences comportementales pour développer votre potentiel pour retrouver sérénité, dynamisme, équilibre...

*Le stress sans mauvais stress, le stress est un danger qui présente des opportunités.* Hans Selye.

**Note de lecture :** Il existe deux stress : le bon l'adrénaline et le mauvais l'adrénocorticotrope (ACTH) dont l'individu est son propre producteur inconscient en qualité de stressateur<sup>1</sup>.

**Pitch :** Nous sommes Stressateurs, les producteurs de notre propre stress, il convient de produire le bon stress à la place du mauvais stress.

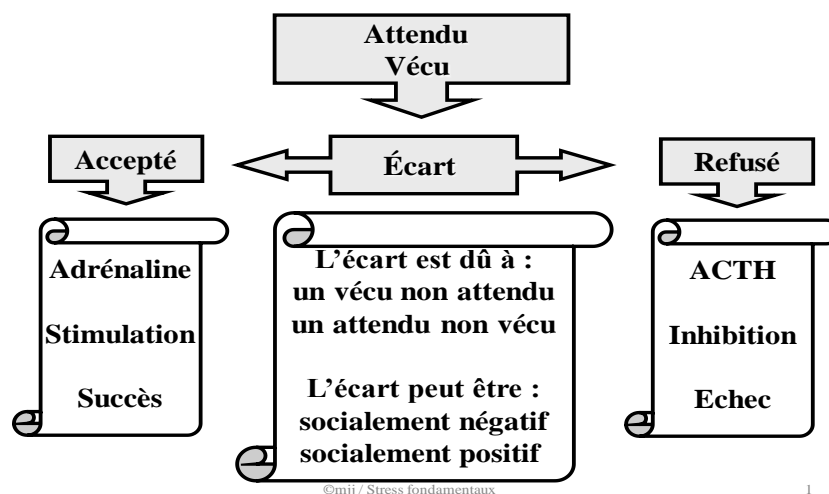
**Situation :** Les personnes se trouvent dans des situations où leur subconscient conduit par leur cerveau reptilien provoque la fabrication du mauvais stress, dans d'autres circonstances, voire les mêmes, ce mécanisme incontrôlé produit le bon stress.

**Objectif :** Transformer le mauvais stress en bon stress. Se donner les moyens pratiques pour y parvenir.

**Origine scientifique :** Le stress, syndrome général d'adaptation a été défini par Hans Selye<sup>2</sup> endocrinologue Canadien d'origine autrichienne et hongroise. Il a utilisé le vocable stress ; stress positif : eustress ou négatif : distress). A l'origine le vocable stress définit une action physique de type contrainte mécanique, qui entraîne une rupture. Travaux repris et développés par le Professeur Henri Laborit,<sup>3</sup> illustrés dans le film d'Alain Resnais, Mon oncle d'Amérique.

**Définition :** Le stress est la relation personnelle que l'on établit entre l'attendu et le vécu, elle fait naître un écart accepté ou refusé de façon inconsciente, puisque traité au niveau du cerveau reptilien (Mac Lean). Suivant cette acceptation ou ce refus, les effets produits sont différents. Le stress a pour conséquence la stimulation de deux sortes d'hormones très différentes commandées par l'hypothalamus. Le stress dans son fonctionnement se présente suivant le schéma :

### Stress : concept



©mjj / Stress fondamentaux

1

<sup>1</sup> Le suffixe "teur" signifie que l'action désigner par le verbe est accompli par la personne elle-même.

<sup>2</sup> Hans Selye 1907 1982 endocrinologue Canadien d'origine autrichienne et hongroise.

<sup>3</sup> Henri Laborit 1914 1995 médecins, chirurgien, neurobiologiste, français.

Relation sociale	Accepté, Adrénaline	Refusé, ACTH
Socialement positif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les bonnes sensations du sportif</li> <li>• Débuter son travail avec un peu de retard pour se mettre volontairement sous pression</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gagner à un jeu</li> <li>• Mariage</li> <li>• Fiasco masculin</li> <li>• Changement de vie</li> </ul>
Socialement négatif (pour l'auteur des faits)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assassinat</li> <li>• Mystification</li> <li>• Escroquerie</li> <li>• Tueur en série</li> <li>• Manipulateur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportif qui disjoncte</li> <li>• Emprisonnement</li> <li>• Licenciement</li> <li>• Problème financier</li> <li>• Changement de vie</li> </ul>

Le stress négatif (ACTH) apparaît dans une plus grande dimension, notamment lorsque l'écart entre ce qui est attendu et ce qui est vécu est très important et possède une charge psychoaffective. Il est dans ce cas appelé également le stress de la déception. C'est pour cette raison que la Faculté de médecine interdit aux praticiens de réaliser des actes sur les patients avec qui ils ont un lien affectif. Dans le cas où l'ACTH (adreno cortico tropin hormon) n'est pas éliminée de façon permanente, il agresse la physiologie de l'individu par la somatisation.

### MOYENS D'INTERVENTION

L'objectif, pour tout stressé et/ou stressé, porte sur la nécessité absolue de passer du mauvais (ACTH) au bon stress (adrénaline). Les niveaux d'intervention et les moyens de traitement sont les suivants :

- **La posture 01** : pour se protéger de façon permanente, en agissant sur l'attitude, faire évoluer son état d'esprit vers l'acceptation. Comportement : savoir-être. Attitude : état d'esprit. Valeurs : conviction (croyances), responsabilité. Connaissance : savoir. Compétence : savoir-faire. Motivation : élément moteur de l'action.
- **Le refus 02** : pour gérer les effets de l'ACTH. Si possible éviter les médicaments, les drogues et la nourriture par excès ou par manque (boulimie, anorexie). L'exercice physique est recommandé en fonction de ses aptitudes. Le plus efficace demeure la relaxation sous toutes ses formes.
- **L'acceptation 03** : pour supprimer le refus. Le deuil, accepter une situation comme étant irréversible, respecter les étapes. Gérer les priorités par la matrice d'Eisenhower. Relativiser : ne pas s'investir si l'on ne peut intervenir sur une situation, relativiser. Exemple la météo : pas de mauvais temps seulement mauvais équipements.
- **Le vécu 04** : pour le rendre acceptable. Modifier les conditions du vécu. Supprimer l'écart l'aide de méthodes de résolution de problème.
- **L'attendu 05** : modifier l'attente. Supprimer l'attendu. Définir des objectifs de moyens en plus des objectifs de résultats. Utiliser les effets de l'imagination sur la réalité, la planche de Pascal, effets placebo et nocebo.

Le stress est un événement personnel sur lequel il est possible d'intervenir.

---

*Être le mentor de soi-même et des autres par le programme Education de Soi-Même en 7 clés pour développer l'efficacité de ses compétences comportementales dans sa vie personnelle, professionnelle et sociale. Efficacité : même travail plus de résultats ; mêmes résultats moins de travail.*

*L'Education de Soi-Même en 7 clés, EDSM7c (01 Apprendre à apprendre / 02 Posture / 03 Obtenance / 04 Stress / 05 Management / 06 Art oratoire / 07 Qualité) est issue de 50 ans de carrière, dont 20 ans d'enseignements supérieurs et 10 ans de recherches de Machuret Jean-Jacques ; Docteur ès sciences de Gestion du Cnam ; Consultant, Chercheur, Formateur, Mentor ; Certifié expert par l'ICPF. Tél + 33 6 85 76 39 05, mail [jj@machuret.fr](mailto:jj@machuret.fr)*