



Stress et mieux-être

Plus de vie et moins de conflits

20/11/2001 - © copyright Thierry TOURNEBISE

[Retour nouveau à lire](#)

A l'attention de tous les professionnels exposés au stress
A l'attention de tous ceux qui, à titre personnel,
souhaitent mieux prendre soin d'eux-mêmes.

Définition

Le stress est considéré comme **la réponse donnée à une situation à laquelle, on ne sait pas, ou ne peut pas s'adapter**. C'est aussi la réponse donnée face à une situation qu'on ne comprend pas, dont l'explication nous est inaccessible. Dès qu'une information claire ou une solution apparaît (pas forcément les deux), le stress diminue.

Quelques exemples de stress

Par exemple, une personne qui attend longtemps dans une **salle d'attente** peut se sentir stressée tant qu'elle **ne sait ni pour combien de temps il faut encore attendre, ni pourquoi elle doit attendre**. Dès qu'elle connaît la raison ou/et qu'elle connaît approximativement la durée, même si ça reste difficile, ça l'est moins.

En milieu soignant, un patient qui a **mal à la tête** et veut un remède est très stressé **s'il ne sait quand on va s'occuper de lui**. Mais s'il sait qu'on a bien compris son mal et que celui-ci va être pris en compte dans une heure au passage du médecin, même s'il souffre pendant cette heure, sa souffrance sera beaucoup moins stressante pour lui (naturellement dans certaines limites tout de même).

Le stress se produit également quand **nous avons à faire plus de tâches qu'il ne nous est possible d'en accomplir**, ou quand nous rencontrons plus de problèmes que nous ne pouvons en résoudre.

Il se produit également **quand nous nous laissons envahir par une activité** (même de loisir) et que nous en négligeons notre sommeil ou notre nourriture.

Enfin nous ressentirons souvent du stress **face à un interlocuteur qui nous agresse**, alors que nous ne savons pas répondre. Contrairement à ce qu'on pourrait croire, même quand nous savons riposter, la tension n'est pas anodine non plus et elle laisse un mal-être également.

Comme le stress est la résultante d'une situation à laquelle nous ne pouvons ou ne savons pas nous adapter, nous noterons que **certains grands bonheurs peuvent aussi être source de stress**: un mariage, une naissance... ou un changement favorable de situation professionnelle (même souhaité)... ou de gagner soudainement une somme d'argent importante à un jeu, ou une grande réussite conduisant à devenir célèbre... etc.

Gérer le meilleur et le pire ?

Le stress, nous en ressentons souvent pour diverses raisons. Parler de stress est à la mode aujourd'hui. Celui-ci peut avoir une **connotation négative** d'autant plus qu'à une dose importante il peut conduire au **burn out** (effondrement soudain et plus ou moins durable des capacités) Mais on lui donne aussi parfois une **connotation positive**, considérant qu'à dose acceptable, il constitue l'aiguillon stimulant qui nous pousse à agir.

L'approche du stress consiste souvent à parler de gestion du stress. **Je n'aime pas beaucoup cette notion de "gestion"**. C'est pourquoi lorsque j'anime une formation sur ce thème je préfère parler de **stress et mieux-être** plutôt que de **gestion du stress**.

Même si parfois ses conséquences sont nocives, à mon sens le stress n'est jamais négatif.... **Il indique, le plus souvent, que nous venons de nier ou négliger quelque chose...** ou plutôt que nous venons de nier ou négliger quelqu'un : l'autre, nous-même... ou les deux

D'ailleurs en anglais, le verbe **to stress** signifie **souligner, faire ressortir, mettre en évidence**. En cela le mot "stress" est presque une onomatopée évoquant le crissement de la craie soulignant un mot sur le tableau ou le glissement du feutre (ou du crayon) sur les autres supports.

Le stress en effet, souligne ce sur quoi nous n'avons pas su mettre notre attention. En cas de stress, il s'agit donc de reconsidérer l'attention que nous portons à l'autre ou à soi-même.

L'attention vers autrui

Sources externes du stress.

Quand le stress se produit en nous, suite à des paroles ou à des actes d'autrui (excepté dans le cas de violences physiques), c'est généralement que nous portons plus notre attention sur ces paroles et ces actes que sur la personne qui les produit.

Ici **le stress que nous ressentons souligne alors que nous avons omis de mettre notre attention sur l'autre**. Comme nous n'avons pas notre attention sur lui, nous **ne pouvons concevoir qu'il ait une raison d'avoir fait ce qu'il a fait**. La pression et l'inconfort que nous ressentons nous rappelle qu'il serait souhaitable de rajuster notre regard et de recentrer notre attention vers l'être qu'il est, plutôt que vers la parole qu'il a dite dite ou la chose qu'il a faite.

Or ce n'est pas ce que nous sommes portés à faire naturellement. **Nous préférons généralement éloigner cette situation de notre souvenir**, soit en pestant contre celui qui nous a fait ça, soit en tentant de nous relaxer par une technique quelconque pour oublier l'inconfort que nous venons de vivre.

Une technique de relaxation peut fonctionner si nous l'utilisons pour rajuster notre attention. Par contre, **si nous ne nous relaxons que pour "oublier" la tension, cela fonctionne moins bien**. Je traiterai plus loin dans cet article comment on peut se relaxer.

Les situations que nous rejetons auront tendance à occuper notre esprit et nos conversations dans un besoin irrésistible de dire et de redire. Il semblerait que voulant nous en éloigner, **cela se colle à nous**.

Remarquez ce qui occupe les conversations (au travail ou à la maison)... **nous parlons plus des gens qui nous embêtent que des autres...** beaucoup plus !

La [pulsion de survie](#) nous pousse à les rejeter (en consommant pas mal d'énergie), mais curieusement, la [pulsion de vie](#) nous pousse à y revenir. La quête de lucidité (ouverture) l'emporte, malgré nous, sur la quête d'anesthésie (lutte, occultation). Cette lutte perd de la vitesse, ne serait-ce que parce que l'énergie finit toujours par baisser un jour ou l'autre.

Si nous avons été trop touché moralement et/ou physiquement, malgré notre pulsion de survie qui nous pousse à essayer d'oublier, **le stress nous invite à reconsidérer l'autre** (l'individu et son acte) et à mieux comprendre ce qui s'est vraiment passé.

Mais quand la blessure est importante, le stress nous invite aussi à mettre notre attention sur **celui que nous avons été au moment de l'incident** afin de donner à ce "nous-mêmes" l'écoute et le soin qu'il n'a pas reçu à ce moment. **Le stress est ainsi une manifestation de notre pulsion de vie nous aidant à réhabiliter la part blessée et délaissée de nous-mêmes.** Nous verrons cela au chapitre suivant (l'attention vers soi).

Les situations conflictuelles

Les situations conflictuelles concernent une bonne part des sources externes de stress. Il y a à cela deux causes majeures :

1- La confusion entre les messages réels (non dit) et les messages apparents (verbal et non verbal).

Quand un interlocuteur nous contredit, nous critique ou nous insulte, le message apparent est une agression dirigée contre nous ([c'est ce qui est dit en non verbal et en verbal](#)).

Le message réel, lui, est un inconfort que l'interlocuteur ressent et qu'il tente de gérer par son attitude désobligeante ou destructrice. Ce mal être de l'interlocuteur est son non dit. [Le non dit est autre chose que le non verbal](#). Il représente ce que la personne ne nous dit pas et ne se dit souvent pas à elle même. Le non dit représente la vraie raison de son attitude (souvent inconsciente). **Le ramener à la raison, c'est donc l'aider à exprimer son non dit** (et non le convaincre qu'il a tort de se comporter ainsi).

Comprendre cela permet au moins de ne pas prendre pour soi ce qui n'est qu'une expression du malaise de l'autre. Parfois cela nous rendra aussi plus lucide pour gérer correctement la situation en l'aidant à exprimer la raison (la cause, la source, le ressenti) qui l'anime.

2- La conviction que l'un a tort et l'autre raison.

Parfois, il n'y a même pas d'attaque de la part de l'autre. Il tente juste d'exprimer son point de vue... il se trouve juste que celui-ci est différent du notre.

C'est nous qui prenons cela pour une attaque. La tentative que nous engageons alors pour le convaincre est maladroite et génératrice de conflit (vous pouvez lire à ce sujet la publication de aout 2008 ["Eloge de la différence"](#))

Pour résoudre cette situation **il est plus judicieux de ramener l'autre à la raison** (à la sienne) **que de tenter de le convaincre**. Pour cela il est utile d'avoir bien discerné que **chaque point de vue est fondé sur une raison** et que, même sur une même situation, deux points de vue opposés peuvent être aussi fondés l'un que l'autre.

Si l'un affirme que telle voiture est extraordinaire il a raison par rapport à toutes les qualités qu'il évoque sur ce véhicule. Dans le même temps, si l'autre affirme que ce véhicule est détestable, il a autant raison quand il explique que c'est dans cette voiture qu'il a eu un grave accident. **Ils ont tous deux raison, mais leur raison n'est pas la même.**

Dans les stages que j'anime, je propose un travail (action) précis sur cet accès à la raison de l'autre et sur la capacité à mieux l'entendre et à correctement la valider pour, ensuite, mieux soi-même exprimer la notre et être entendu ([assertivité](#)).

Ce travail est bien **plus efficace**, pour être entendu, **que d'essayer de convaincre**. **Convaincre marche mal car convaincre c'est un peu détruire...** et l'autre ne se laisse pas faire ! Au fond cela prouve qu'il lui reste du bon sens (vous pouvez lire à ce sujet la publication de juin 2002 "[Le danger de convaincre](#)")

Mieux ramener l'autre à la raison

Ramener l'autre à la raison n'est pas le ramener à notre point de vue, mais à ce qui fonde le sien. Une fois sa raison validée, il peut entendre la notre. **Ces deux raisons ne viennent pas se détruire, mais se compléter**, cohabiter. Elles enrichissent le point de vue de chacun qui, sans cet échange, n'aurait pas pu imaginer cet autre aspect des choses.

L'ignorance que " ramener autrui à la raison c'est le ramener à ce qui fonde son propos " est source de conflit et conduit à vouloir convaincre.

Comme, **chercher à convaincre autrui, c'est un peu le détruire à chaque fois, cela produit évidemment du stress pour l'autre, mais aussi pour soi, car il s'y dépense beaucoup d'énergie...**

Pourtant, détruire l'autre n'est généralement pas notre souhait intime. Il en découle donc, en plus, une sorte de **culpabilité diffuse**. Tout cela restera souligné (encore du stress) et ne manquera pas de ressortir ultérieurement à chaque situation similaire à venir.

L'attention vers soi

Source interne du stress

Dans les exemples ci-dessus, nous voyons que quelque chose de mal perçu chez l'autre (manque d'attention à autrui), peut continuer à nous préoccuper. Ce sont ces cas où nous n'avons pas su différencier le message apparent du message réel.

Mais quand l'attention à l'autre est correcte, s'il y a du stress tout de même, c'est qu'il reste un **manque d'attention à soi**. Nous aurons alors besoin d'y revenir ultérieurement et nous rencontrerons diverses réactivations jalonnant notre existence spécialement à cet effet... Le rôle du stress est ici de souligner ce sur quoi il faut revenir... pour **nous donner plus d'attention à nous-mêmes**.

L'attention physiologique

L'aspect psy du manque d'attention à soi ne doit pas négliger l'aspect physique (même si les deux peuvent être liés).

Dans les sources de stress, nous trouverons donc aussi la non écoute de son corps et de ses signaux.

De façon ordinaire, **le stress peut aussi simplement souligner un manquement à soi-même, très actuel et très physiologique**. Ainsi, dans le présent, on peut avoir omis de prendre soin de soi : hyper activité ou (au contraire) manque d'activité physique, alimentation mal équilibrée, manque de sommeil, excès de tabac ou d'alcool... etc.

Le remède est de **se donner physiquement ou physiologiquement ce dont notre corps a besoin**. C'est là que toutes les techniques de respiration et de relaxation vont jouer un rôle important. Mais aussi, il est souhaitable de rééquilibrer son **activité physique**, son **alimentation**, son **sommeil**.

Naturellement se mettre à faire un régime trop dur, à exécuter un sport trop brutalement ou au contraire à ne faire que dormir n'est certainement pas souhaitable. **Cela ne peut se faire qu'avec douceur et avec un grand respect pour son corps** qui a été déjà trop malmené par notre manque d'attention.

Ne transformons pas notre manque d'attention en lutte car ce serait encore ajouter du stress.

Ce doit au contraire être un cadeau qu'on se fait et non une violence qu'on s'inflige. Chacun devra trouver ce qui lui correspond et qui le rééquilibre sans lui faire violence.

L'aide de professionnels comme relaxologue, professeur de yoga, professeur sportif, nutritionniste, peut être précieuse... si toutefois ils vous conseillent et vous accompagnent sans vous imposer de consignes brutales, trop éloignées de vos ressentis.

L'aide d'un médecin, d'un kinésithérapeute, d'un ostéopathe... etc (la liste n'est pas limitative) peut aussi être très utile. Naturellement il n'est pas nécessaire de consulter tous ces professionnels... mais seulement ceux qui sont en rapport avec ce que vous recherchez.

L'attention psychologique

Si l'attention que nous portons à notre corps est souvent insuffisante, comme nous venons de le voir ci-dessus, celle que nous accordons à nos ressentis psychologiques n'est guère plus abondante.

L'attention, sur le plan psychologique, c'est celle que nous accordons **à ce que nous ressentons aujourd'hui**, mais aussi **à ce qu'ont senti tous ceux que nous avons été depuis que nous existons... et même à ce qu'ont senti ceux dont nous sommes issus** (parents et grands-parents, au moins) au cours de leur histoire.

Toutes les dramatisations présentes, apparemment injustifiées, les tensions, les mal-être et même les phobies, les pulsions, les inhibitions etc... sont **autant de soulignements nous conduisant à des parts de nous, actuelles ou anciennes**, qui ont souffert d'un manque d'attention.

Ce qui a l'air d'un problème n'est, le plus souvent, qu'une demande d'attention que nous adressent ces parts de nous-mêmes.

Ce sont un peu **comme des liens hypertextes** dans une page web. **Le but n'est pas de les supprimer, mais de les utiliser en cliquant dessus**, pour ouvrir la page à laquelle ils sont reliés et où se trouve une information précieuse.

Or notre culture, concernant ce qui nous dérange, concernant ce qui nous stress, nous a plutôt habitués à l'usage de la touche "supprime" qu'à celui de la touche "Valide".

Que diriez vous d'un internaute qui s'acharnerait à supprimer tous les liens hypertexte?

L'attention psychologique, c'est s'accorder avec délicatesse que, si dans le présent il y a notre réaction et notre ressenti (apparemment sans raison actuelle), **la raison se trouve ailleurs, généralement dans un passé récent ou ancien.**

Il est bénéfique de se laisser guider ainsi vers les parts de soi (en attente dans différents moments de notre vie) et de leur offrir un peu de notre attention, de notre conscience... pour leur accorder la considération et l'écoute qui leur a manqué à l'époque.

Ceci est un travail qui doit s'opérer sans effort ni violence envers soi-même. Là encore, c'est un cadeau qu'on se fait. C'est une autre façon d'utiliser la relaxation qui devient alors non plus seulement un moment de détente, mais en plus **un délicieux moment de rencontre avec soi-même** (celui qu'on est, tous ceux qu'on a été, et tous ceux dont on est issu)

Si nous sommes malgré tout habités par la colère ou la révolte, le but n'est pas de les calmer, mais de les écouter, jusqu'à en saisir la raison puis de recentrer son attention.

Vous avez sans doute remarqué que quand vous demandez à quelqu'un qui est en colère de se calmer, il n'y a rien de tel pour qu'il s'excite d'avantage. Avec nous-mêmes c'est pareil. **Pour se calmer, il faut d'abord accepter d'entendre la colère qui est en nous.** Je reprendrai cette idée plus loin dans l'article, dans le chapitre "SE RELAXER - écouter plutôt que détendre".

S'offrir un peu de confiance

Pour oser l'attention, un peu de confiance nous aiderait. Surtout un peu de confiance de soi-même envers soi-même. **Le contrôle et la maîtrise ne sont pas tout, loin s'en faut!**

Confiance en soi

On a malheureusement surtout appris à se méfier de soi. La maîtrise de soi est plus à la mode que la confiance en soi. D'ailleurs, les rares fois où l'on évoque l'idée de confiance en soi, c'est pour dire qu'on est capable de se maîtriser!

L'ancienne culture de lutte contre le mal et contre les démons a fait place à une science de l'inconscient désignant celui-ci comme étant emplit de choses telles que "ce petit garçon de cinq ans qui veut coucher avec sa mère et tuer son père" décrit avec le complexe d'Œdipe. On peut se demander si ce n'est pas pire que les démons!

Où sont le progrès et la modernisation? N'est-ce pas un prolongement des mêmes concepts culpabilisants? En tout cas, cela provoque la même réticence à aller se rencontrer soi-même au plus profond de soi!

D'autre part, nous entendons couramment "maîtrise-toi, ne t'écoute pas, sois fort, dépasse-toi, ne sois pas si sensible..." **Difficile alors d'accéder à soi sans crainte, quand ce qui nous habite est depuis si longtemps stigmatisé comme étant mauvais, à dominer et à vaincre!**

Dans cette culture d'une lutte effrénée contre le mal (qu'elle soit religieuse ou laïque) nous perdons nos racines, que l'on nous invite toujours à couper plus courtes. Ces racines ne sont surtout pas reliées à quelque idéologie que ce soit, mais plus simplement à nous-mêmes, et à ce que nous ressentons de plus intime.

Naturellement, si au contraire un attachement exclusif aux racines empêche de se tourner vers les autres et vers l'avenir, cela est tout aussi pernicieux. Il est souhaitable qu'il n'y ait ni rejet ni attachement, mais plutôt simplement réhabilitation.

Un arbre a autant besoin de ses racines que du développement de ses feuillages pour donner des fruits

Nous avons certainement à redécouvrir les **valeurs intimes** qui sont en nous, **ces multiples raisons qui nous habitent**, ce **sens profond et personnel** sur lequel s'appuie, à notre insu, tout le déroulement de notre vie... cette fameuse **richesse de celui que nous sommes, de tous ceux que nous avons été (depuis que nous existons) et de ceux dont nous sommes issus (nos ascendants)**. C'est cette richesse qui nous permet réellement d'aller vers un futur plus plein, plus riche, plus prolifique.

Le vrai mal

Le vrai mal, ce sont tous les manques de soi à force de se rejeter soi-même. Or **ces manques demandent plus d'être comblés que d'être combattus !** Une sorte de mal d'amour, de **mal d'amour de soi** que l'on n'a jamais appris à se donner.

On a à tort confondu l'amour de soi avec l'ego. Or celui qui a de l'ego ne s'aime pas ! Il utilise seulement une apparence idéalisée de sa personne, ainsi que divers plaisirs personnels, pour compenser le fait qu'il ne s'aime pas. Pareil à la mission impossible des Danaïdes, son tonneau n'est jamais plein.

Se donner de la confiance, c'est cesser de se fuir. C'est renouer avec ce qui est précieux en nous, c'est **ne plus se laisser envahir par des notions de combat contre ce qui est en nous**, c'est apprendre à écouter ce que nous ressentons.

Se donner de la confiance, c'est **accéder à l'acceptation de zones de non-contrôle**. C'est découvrir la délicatesse des ressentis, qui, même quand ils ressemblent à des tempêtes, nous conduisent à ce qui, en nous, est si précieux et réclame simplement notre attention. Il est utile de préciser que ce qui est précieux en nous, c'est ce qu'on est, bien plus que ce qu'on fait.

Naturellement, il est souhaitable de **continuer à contrôler** la manifestation de ses pulsions de colère ou de violence **au niveau des actes**. Le respect d'autrui le réclame impérativement. **Ce qu'il faut cesser de contrôler, c'est la raison qui produit ces ressentis en nous**. L'écouter, c'est s'en libérer et les actes cesseront. La combattre, c'est la maintenir et les actes continueront de pire en pire. Nous verrons plus loin comment aborder cette apparente contradiction.

La confiance en l'autre

Ce plus de confiance en soi nous aide à considérer autrui différemment. Avoir confiance en l'autre, c'est comprendre qu'il a une raison. Pour cela il est souhaitable d'avoir su différencier l'individu de ses actes (ou paroles).

Sur ce sujet, vous pouvez lire (ou relire)

L'article [de septembre 2001 sur L'Assertivité](#)

L'article [de mars 2001 Un quelqu'un en habit de personne](#)

L'article [de janvier 2001 sur La bonne distance dans le management](#)

L'article [d'octobre 2000 sur La recherche d'emploi](#)

Ces articles précisent bien la différence entre ce qu'on fait (qui est quelque chose), et ce que l'on est (qui est quelqu'un). On y trouve clairement

exposé comment le quelqu'un vaut toujours plus que le quelque chose. Vous pouvez également consulter l'ouvrage [L'écoute thérapeutique](#), à l'édition ESF, chapitre "le stress bienfaiteur" page 103.

Avoir confiance en l'autre, ce n'est pas forcément avoir confiance en l'innocuité de ses actes. C'est comprendre qu'il a une raison de les commettre... mais tout en se préservant de leurs effets si ceux-ci sont dangereux.

Avoir confiance en l'autre, en aucun cas, ne veut dire s'exposer à sa malveillance.

Cette confiance nous conduit surtout à ne pas prendre pour notre compte ce qui n'est qu'une expression de lui (de la raison de son mal-être). **Cela nous permet au moins de ne pas le dramatiser, et au plus de permettre à l'autre de s'apaiser et de cesser d'être dangereux.** Dans les deux cas, nous aurons beaucoup moins de stress.

Notre stress vient souvent du fait que nous voulons contrôler plutôt qu'entendre. Ceci provoque en nous tension et épuisement, et chez l'autre un agacement et une aggravation de ses comportements.

Pour mieux comprendre comment opérer cette confiance et cette ouverture, je vous invite à lire le dossier sur la communication dans ce site traitant des [cinq points de validation](#).

Un apaisement profond du stress

La surcharge d'action, le manque de sommeil, la mauvaise alimentation, les toxiques (alcool, tabac) sont aussi parfois **cause de stress**. D'un autre côté, ces ingrédients sont **souvent utilisés comme outils de gestion du stress** : un peu de tabac, d'alcool, d'hyperactivité, des loisirs tard dans la soirée peuvent avoir pour projet de nous faire oublier nos tensions et notre mal-être.

Même si à dose modérée l'alcool et le tabac peuvent effectivement rendre ce service, **nous risquons avec des doses excessives d'engendrer au contraire une augmentation de notre stress**. Il est difficile d'énoncer ce qu'est une dose exagérée (en dehors des excès exceptionnels) avec exactitude, mais probablement que plus de trois cigarettes quotidiennes ou plus de deux verres de vin par jour atteignent déjà une dose excessive.

Quandt aux loisirs tard dans la soirée, aux excès alimentaires ou au sport pratiqué en excès, là aussi le but initial est de se détresser... mais le résultat sera contraire.

Naturellement il n'est pas question de s'infliger de vivre triste. Mieux vaut trouver l'équilibre entre ce qui représente de réels plaisirs de la vie et ce qui au contraire nous éloigne de la vie. Les leurres sont nombreux, même l'ascétisme peut en être un, visant, par une idéologie, à se donner un sentiment (illusoire) de plus de pouvoir sur soi, nous faisant oublier nos faiblesses (ou ce que l'on juge être des faiblesses).

Le problème vient du fait **qu'ici le but n'est pas d'être à l'écoute de soi pour se donner plus de soin, mais de s'anesthésier pour ne plus rien sentir...** finalement **nous en augmentons notre vulnérabilité**. Le signal devra alors augmenter en intensité pour que nous l'entendions quand même.

Toute "gestion du stress" utilisant un moyen anesthésiant peut avoir un effet bénéfique à court terme. Mais **en continu, cela aggrave la situation que l'on cherchait à apaiser**. Que ce moyen soit les **loisirs**, ou de l'**alcool**, ou des **médicaments** prescrits par le médecin, ou une **technique de relaxation**... nous pouvons rencontrer ce dérapage.

Vous remarquerez que je cite des moyens forts différents, dont certains sont physiologiquement plus dangereux que d'autres. **C'est pour faire mieux ressortir la nature du piège d'une attitude de lutte contre le stress. Le but n'est pas de le combattre, mais d'entendre ce qu'il nous dit, d'écouter l'avertissement qu'il nous propose et de se donner l'attention ou le soin correspondant.**

Fonctionner avec une idée de combat du stress ne fait qu'ajouter au stress.

La sensibilité

La sensibilité est un allié inattendu. En effet l'on se croit souvent stressé par trop de sensibilité. Si bien que certains imagineront de se blinder pour ne plus l'être.

Or **le stress est justement notre prothèse venant compenser notre insuffisance de sensibilité à nous-mêmes.** Le stress compense notre manque de sensibilité à ce qui nous ferait du bien ou du mal. Il ressemble au nez de Pinocchio qui s'allonge quand il ment. Le stress apparaît quand nous nous mentons à nous-mêmes.

La sensibilité, c'est la capacité à percevoir de façon plus juste, plus lucide. **"Sensibilité" et "lucidité" sont quasiment des synonymes.**

Bien différencier

**la sensibilité qui nous permet de percevoir avec finesse
l'émotivité qui, nous plonge seulement dans notre imaginaire.**

L'émotivité est le résultat d'un manque de sensibilité nous conduisant à imaginer plutôt qu'à percevoir, car nous ne nous sentons pas capables de faire face à la réalité.

L'émotivité est un flash suivi d'une sensation de vide, alors que la sensibilité produit un vécu intense et profond suivi d'un sentiment de plénitude. Si l'émotivité peut conduire au plaisir, seule la sensibilité conduit à une réelle jouissance de vivre.

C'est grâce à cette sensibilité restaurée que nous pourrons enfin prendre soin de soi. Une sensibilité à ce qui nous entoure, mais aussi et surtout une sensibilité à ce qui se passe en nous.

Nous pouvons alors utiliser une approche particulière de la relaxation qui vise à "entendre" nos tensions, plutôt qu'à les détendre. Elles se détendront plus si nous les entendons que si nous luttons contre elles ! Quelqu'un d'énervé ne se calme pas quand on lui dit de se calmer (au contraire), mais quand on accepte d'entendre ce qui le préoccupe.

Se relaxer... écouter plutôt que détendre

La relaxation est un excellent moyen pour **apaiser son stress après une situation difficile.** Mais la relaxation doit être considérée sous un angle précis : **se rapprocher de soi et ne jamais lutter contre ses tensions !**

Naturellement **s'il y a juste eu une fatigue physique ou psychique**, la relaxation sera **simplement un moment de détente** dans lequel les **techniques habituelles** de respiration et relâchement fonctionneront très bien, associées à des visualisations ressources (visualiser des scènes agréables).

Par contre, **s'il y a eu des tensions psychologiques accumulées** (voir anciennes), des **conflits** ou de **fortes contrariétés**, cette relaxation devra revêtir une **dimension plus profonde** que je vais décrire ci-dessous.

Il convient de différencier un tel moment de relaxation, des moments que l'on accorde à ses loisirs. S'il est aussi bénéfique de s'accorder des activités de loisir, il s'agit là d'autre chose. Les deux sont importants, mais ne sont pas interchangeables.

Je vous proposerai donc ci-dessous un type de **déroulement d'un moment de relaxation que l'on peut s'offrir**. Ce que je vais vous décrire est une possibilité, mais peut revêtir d'autres formes selon vos inspirations.

Vous pourrez vous amuser à **le faire sommairement en lisant ces lignes** (donc assis et les yeux ouverts) ou à **le lire entièrement avant d'y revenir en le relisant**. Ou bien encore **en le mémorisant et en le réalisant allongé les yeux fermés**. Peu importe votre choix, pourvu qu'il vous corresponde.

De toute façon **ce n'est là qu'une trame à titre d'exemple**. Dans tous les cas cela doit revêtir **souplesse et respect de vous-même** et **ne doit en aucun cas représenter le moins du monde une brutalité que vous vous infligez**. Si ce que je vous décris ci-dessous ne vous convient pas, je vous invite vivement à trouver autre chose. Je ne peux naturellement dans un exemple proposer toutes les possibilités adaptées à chacun.

Conditions matérielles :

D'abord **s'offrir un moment rien que pour soi** (pas par égoïsme, mais par souci de survie!) Ce moment ne doit pas précéder celui du sommeil, le soir au coucher. Il est préférable qu'il se situe, **si possible, dans la journée** dans **un instant qui nous est spécialement destiné**. Cela lui confère une dimension beaucoup plus précieuse, même si ce moment ne dure que **dix minutes**. Mais envisager quarante minutes à **une heure** est souhaitable quand on le peut. Il n'est pas nécessaire que ce soit fréquent... c'est plutôt quand on en a besoin (soyons à l'écoute de soi). Peut-être une ou deux fois par semaine suffiront?

Ce peut être dans une pièce calme (silencieuse) ou dans la nature ou dans n'importe quel endroit calme où l'on se sent bien. La meilleure position est celle dans laquelle on se sent le mieux. Quand cela est possible, **une position allongée est souhaitable**, confortablement installé et couvert à sa convenance. Éviter les vêtements serrés ou, sinon, les dégrafer de façon à se sentir libre (penser aussi à ne pas être gênés par des bijoux, montre, ceinture ...etc.) Il est possible de s'aider avec une musique douce, mais **celle-ci ne doit pas accaparer notre attention**. Le silence est généralement préférable.

S'ouvrir à son corps :

Les yeux fermés, commencez par **respirer profondément**, lentement, avec calme et amplitude, plusieurs fois de suite par le nez. Laisser l'air emplir les poumons en insistant légèrement sur le **ventre** qui doit **librement** se gonfler à chaque inspiration, puis se creuser à chaque expiration.

Laissez vous aller à **"habiter" la pièce** dans laquelle vous vous trouvez, **comme si vous en occupiez tout l'espace**, comme si tout cet espace était le votre. Laissez chaque inspiration et

expiration vous plonger de plus en plus dans cette sensation.

Puis mettez **l'attention sur l'ensemble de votre corps**. Ne cherchez surtout pas à le détendre, mais plutôt à **écouter ses tensions**. Comme si **chaque point de tension n'était autre qu'un appel de sa part pour être vu**, pour être entendu. Parcourez ainsi tout votre corps de la tête (tout le visage, la mâchoire, la bouche, la langue, les yeux, le front... etc.) aux pieds en passant par toutes les parties du buste, du dos, du bassin, des bras, des mains, des doigts etc...

Soit en même temps, soit après, **imaginez que vous êtes profondément à l'écoute de chacune des zones de tension. Imaginez que vos mains viennent les envelopper pour entrer en contact avec elles et que vous leur offrez tendresse et considération**. Si ces parties de votre corps vous ont permis d'accomplir des choses agréables, constructives, plaisantes... **remerciez les pour cela**. Soyez en un ami présent, bienveillant et reconnaissant. Si dans un premier temps, cela peut vous aider, vous pouvez poser physiquement une main ou les deux sur cette partie de votre corps. Mais l'imaginer devrait suffire.

Constatez ensuite si du fait de votre attention ces parties de votre corps se détendent ou restent tendues. Veillez à les relâcher pour le mieux. **S'il reste des tensions, c'est qu'il est temps d'aborder la phase suivante.**

S'ouvrir à sa vie :

En relaxation, plutôt que de contracter un muscle pour ensuite le détendre, essayez plutôt **d'écouter ce qui fait sa tension. Il est plus important d'être à l'écoute de ses tensions que de s'acharner à les détendre**. En écoutant les tensions qui restent, se laisser porter à regarder l'ensemble de sa vie ([structure psychique](#)).

N'en recherchez pas les détails. Pour le **corps**, vous examinez **l'espace** (localisation des tensions dans le corps) Pour le côté **psy**, vous examinez maintenant **le temps** (localisation des tensions dans votre histoire personnelle ou familiale).

Remarquez où, **dans quelles époques se situent approximativement les zones de tensions**. Que ces époques soient **actuelles ou très anciennes** importe peu. Consacrez leur de l'attention et **"accueillez-les" là où elles se trouvent**.

Laissez-vous guider par votre ressenti et votre imaginaire, plus que par vos souvenirs.

Devenez l'ami de celui que vous étiez dans cette part de votre vie (récente ou ancienne) Que celui que vous êtes aujourd'hui en soit le confident, la présence bienveillante à ses côtés. Soyez alors accompagnant de celui que vous avez été dans cette circonstance.

Pensez aussi à **"entendre"** de la même manière **ceux qui furent présents dans ces circonstances** (généralement vos ascendants) en tant qu'individu **dans leur vie d'homme et/ou de femme**.

Si quelques zones semblent trop dures à aborder (car trop meurtries), ne forcez rien. **Il est important de respecter ces zones de vie un peu résistantes** autant qu'il était important de respecter les zones tendues du corps. **Contentez-vous alors, provisoirement, de leur adresser juste un peu de reconnaissance**, comme pour leur indiquer que vous les avez vues, mais que vous vous en occuperez plus tard (soit seul, soit en vous faisant aider).

Rien que ce peu d'attention est déjà libérateur. Alors que de **lutter contre la résistance de ces zones ne ferait que nous accabler**.

Dans un tel travail d'**ouverture à sa vie**, le cheminement se doit d'être **souple, sans acharnement à résoudre quoi que ce soit**. Il ne doit s'y trouver aucun effort.

Revenir au présent :

Quand nous ressentons que le moment est propice, laissons nous de nouveau atterrir dans le présent. **Riche des racines que nous venons de nous reconstituer** (ces parts de soi réhabilitées), rouvrons nos yeux doucement tout en augmentant l'amplitude de notre respiration (mais sans rien forcer). Laissons nous aller à bailler et à nous frotter les yeux, si nous en ressentons le besoin.

Enfin, relevons nous au rythme qui nous convient puis réintégrons les activités quotidiennes là où nous les avons laissées avant notre relaxation.

Nous nous sentirons généralement **ressourcés, plus détendus, plus entiers, plus enracinés, plus ouverts**.

Attention :

ce n'est pas un voyage dans le temps

Ce n'est **ni un voyage dans le temps** (où nous retournerions à autrefois) **ni une régression** (où nous redeviendrions ce que nous avons été pour en refaire l'expérience).

Il est important, bien que je parle de revenir au présent, de bien comprendre que nous ne l'avons jamais quitté. Ce "voyage dans notre vie" nous a fait rencontrer ceux que nous avons été... mais **ceux-là sont présents en nous et n'ont jamais cessés de l'être** (ils nous constituent et font partie de notre structure psychique intime). **Il étaient seulement oubliés, délaissés par nous-mêmes**.

L'ensemble de notre vie fait partie de notre présent et nous fait pression quand on ne l'écoute pas. **On pourrait imaginer que toute notre vie est présente en permanence dans notre espace intérieur**. Elle ne se situe pas dans un " avant " où il faudrait retourner. Il ne s'agit pas de voyage dans le temps, mais de voyage à la rencontre de soi dans notre espace intérieur où se trouvent tous ceux que nous avons été depuis que nous existons, ainsi que tous ceux dont nous sommes issus.

Être délicat avec soi-même aussi pour les autres

Attention et cadeau

S'offrir de temps à autre un moment comme celui que je viens de vous décrire ci-dessus, **c'est se faire un cadeau d'une grande délicatesse**. Ce temps que l'on s'offre, que l'on se donne, **n'est pas un temps que l'on prend**. Prendre du temps est une notion négative, qui revient à se conduire comme un voleur, et nous culpabilise. **Se donner du temps est au contraire une notion de générosité envers soi-même**.

Cette attention que l'on s'accorde nous conduira d'abord à nous donner des **conditions physiques optimales**. Que ce soit au niveau du sommeil, de l'alimentation, du sport nous trouverons un équilibre qui nous correspond.

Ensuite, des moments de relaxation comme ci-dessus, adaptés à chacun permettront de **décompresser** et de **se ressourcer** après des périodes trop chargées en activité et en soucis.

Enfin cela nous **permettra de ne pas passer à côté de nos ressentis** : soit en les abordant seul, tel que je l'ai décrit ci-dessus, soit de les abordant en se faisant aider par un professionnel si cela est nécessaire (comme je l'ai indiqué au début de cet article).

Généreux pour ceux qui nous entourent

Cette délicatesse avec soi peut sembler égoïste. Naturellement s'il s'agit de ne penser qu'à soi et de passer ses journées à se contempler le nombril, là, c'est vraiment de l'égoïsme néfaste à notre entourage.

Mais si au contraire on ne prend pas soin de soi et que tout ce qu'on a à offrir à ceux qui nous entourent, c'est une personne tendue, énervée, mal dans sa peau, faisant tout pour les autres et ne voulant rien pour elle... **nous finissons par exister si peu, par devenir si inconsistant, que nous ne donnons plus rien à personne**. Notre entourage nous reprochera alors sa solitude, son sentiment de ne pas être vu... alors que nous aurons cru tout faire pour lui !

Être équilibré et en bonne santé... **simplement vraiment exister est un cadeau que nous offrons à ceux qui nous entourent**. Nous n'avons malheureusement pas été habitués à considérer que **la simple présence de l'autre a quelque chose de précieux...** et encore moins **que notre propre présence puisse avoir tant d'importance pour autrui**.

N'avez-vous pas remarqué que nous ne sommes hélas capables de prendre la mesure de cette importance seulement quand ces personnes viennent à nous manquer d'une façon ou d'une autre ?

Se donner de tels instants à soi, c'est en même temps se donner la possibilité ensuite de **faire profiter autrui du meilleur de nous-mêmes**. Il n'est pas utile d'attendre de nous écrouler, d'atteindre le **burn-out** pour nous donner du soin, pour nous donner de la vie et en faire bénéficier ceux qui nous entourent.

Thierry TOURNEBISE

Sur ce site
vous pouvez lire aussi:

Articles

[Le danger de convaincre
Éclairer sans produire d'ombre
Reformulation](#)

**plus d'information,
avec les ouvrages:**

[L'écoute thérapeutique \(ESF\)](#)
[Chaleureuse rencontre avec soi-même \(Dangles\)](#)
[L'art d'être communicant \(Dangles\)](#)