



Comment répondre au stress ?

Rencontre du 30 avril 2010

Nous étions ce jour-là 43 femmes réunies dans une ambiance détendue !
Nous avons commencé à apprivoiser le stress en lui offrant un bouquet de mots positifs.
Dominique Guider, sociologue, spécialisée en relations humaines, mère de 2 filles, catholique pratiquante, était notre invitée. Elle a abordé un thème qui nous concerne toutes: le stress.
Sa présentation alterne l'aspect théorique avec des exemples de notre vie quotidienne et une approche biblique.

D'où vient le stress ?

Le stress est une tension, une pression...

Le stress est défini par une réaction à un effort pour s'adapter à de nouvelles conditions.

C'est le complexe agression-réaction. HANS SELYE le nomme Syndrome Général d'Adaptation. Il comporte 3 phases :

- L'Alarme,
- La Résistance,
- L'Épuisement.

Dans une situation donnée, un élément nouveau survient, ce qui me demande de m'adapter et de gérer un changement. Le stress généré sera plus ou moins important selon ma capacité d'adaptation du moment, le stress est variable d'une personne à l'autre.

Le stress ça peut être : la pollution, le voisin qui fait du bruit, une maladie, une surcharge de travail mais aussi un mariage, un déménagement et autres événements évalués selon l'échelle de Holmes. Aujourd'hui, nous sommes de plus en plus sollicités nerveusement, nous nous trouvons face à plus d'infos, plus de stimulations, avec moins de possibilités de réagir, de prendre de la distance. Et trop souvent une méconnaissance des signaux de notre corps.

Comment répondre au stress ?

Tout d'abord il ne faut pas oublier que nous avons la chance d'être chrétienne! Il existe différentes façons de gérer son stress: les médicaments, le sport, la médecine chinoise, la méditation... et la prière! Il peut être utile de se faire aider par un tiers, quand la souffrance devient trop envahissante.

Chacune d'entre nous doit veiller à son bien-être: le bien-être est un équilibre physique, mental et social.

Il faut être à l'écoute de ce qui se passe autour de nous, être vigilante sur ses pensées, les transformer positivement en visant l'harmonie avec notre conscience. Nos pensées sont créatrices. ex : si je n'ai pas eu mon augmentation, je vais me dire que je suis nulle car je me compare alors que je suis unique!. « Je n'ai pas été augmentée » est la réalité. Pas de jugement négatif en plus! Nous n'avons pas à émettre de jugement qui entraîne comparaison et bien souvent dévalorisation. Et puis, en tant que chrétienne, nous sommes reliées entre ciel et terre. Quand il y a de l'ombre en nous, il faut remettre de la lumière, reprendre confiance en soi. Nous manquons toute de confiance en nous alors que nous sommes uniques.

Le stress au travail :

Dans les entreprises on cultive de plus en plus le culte de la performance.

Le bon stress c'est quand une pression est nécessaire afin de mettre tout en œuvre pour réussir un ouvrage. Attention au stress chronique où contraintes et tensions se répètent sur une longue durée. La médecine du travail dont le rôle est de maintenir la santé des salariés a mis en place des outils avec une analyse des risques et des actions de prévention dont celui du Stress.

Le stress est reconnu comme un risque professionnel.

Définition du stress au travail par l'agence européenne pour la santé et la sécurité au travail :

« Un état de stress survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement ET la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face . »

Témoignage de Monique :

Chrétienne depuis plus de trente ans, Monique a ensuite pris la parole pour témoigner de ce qui lui est arrivé. Elle s'occupe de plus de 250 personnes en ressources humaines et un jour, à bout, elle a fait un burn-out (terme désignant le syndrome d'épuisement professionnel). Pour s'en sortir, elle a décidé de laisser Dieu agir, selon elle: « le meilleur moyen pour lutter contre le stress, c'est de faire un dossier et de le déposer aux pieds du Dieu! ».

D'autres femmes ont ensuite témoigné sur des situations de stress qu'elles avaient pu rencontrer et comment elles s'en étaient sorties !

Où l'amour de Dieu peut il se pose si l'on éteint TOUT

« Car l'amour de Dieu se pose en nous, en notre amour, en notre cœur. »

Références bibliographiques :

Guérir de David Servan Schreiber

La communication non violente de Rosenberg

Paroles d'Ermite des Pères du Désert

Souffrance en France de Ch.Dejour

Documents complémentaires à télécharger :

[- Ma déclaration d'estime de Virginie Satir.pdf](#)

[- Echelle Holmes.pdf](#)

[- Synthèse des recherches sur le stress au travail.pdf](#)