

QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

CHARLES DARWIN DISAIT QUE LES ESPÈCES QUI SURVIVENT NE SONT PAS LES PLUS FORTES NI LES PLUS INTELLIGENTES, MAIS CE SONT CELLES QUI S'ADAPTENT MIEUX AUX CHANGEMENTS. CES MOTS RAISONNENT PLUS FORTEMENT AVEC L'ACTUALITÉ PANDÉMIQUE QUE NOUS SUBISSONS. L'ÉTYMOLOGIE DU MOT « STRESS » VIENT DU VIEUX FRANÇAIS *ESTRECE* OU « ÉTROITESSE, OPPRESSION », LUI-MÊME ISSU DU LATIN *STRINGERE* QUI SIGNIFIE « SERRER ». LE MOT A TRAVERSÉ LA MANCHE POUR DÉSIGNER LA CONTRAINTE.



OBJECTIFS



MIEUX S'ADAPTER
POUR GÉRER LE
STRESS

IDENTIFIER LES
PENSÉES QUI
LIMITENT

COMPRENDRE
ET APPRIVOISER
LES STRESSEURS

DESCELLER LE
BON ET LE
MAUVAIS
STRESS

DIMINUER LE
STRESS AVEC LE
CONTRÔLE ET LES
VRAIES CLEFS

BUT DU LIVRE

A quoi cela sert de connaître l'origine du stress et l'importance de l'adaptabilité pour le diminuer ? C'est un outil extraordinaire que vous pouvez utiliser dans votre vie personnelle et dans votre travail. Il vous permettra de prendre du recul sur vous-même et avec les autres, **en modifiant simplement quelques habitudes et fausses croyances qui augmentent votre sentiment d'être "stressé". Le vrai secret** pour diminuer le stress est l'acceptation du fait que vous ne pouvez pas contrôler tous les événements mais que **vous pouvez les apprivoiser !**

Si vous voulez optimiser et positiver votre gestion du stress, vous pouvez facilement le faire **avec la connaissance de votre état présent et de vos pensées limitantes.**

TROP DE STRESS = MORT - PAS ASSEZ DE STRESS = MORT - JUSTE MILIEU

L'homme a besoin de se sentir stimulé pour bouger et pour changer, respecté par les autres et avoir toujours des objectifs de vie.

Une quantité importante de stress est nuisible pour l'individu (sur-stimulation), mais l'absence de stress l'est tout autant (sous-stimulation) L'absence de stress est synonyme de mort....

D'une personne à l'autre, la stimulation ne provoque pas la même réaction. Des différences existent selon la structure psychologique (génétique), Le background sociale, l'acculturation... Une même stimulation dans deux situations différentes peut être conçue comme agréable ou désagréable. L'important n'est pas ce qui nous arrive, mais ce que l'on fait quand cela nous arrive !

Je pourrais dire qu'il y a deux types de tendances chez chacun d'entre nous :

1 - **Soit nous attribuons ce qui nous arrive à une sorte de destin extérieur.** Quoi que l'on fasse, les événements qui doivent survenir surviennent. Les efforts sont plus ou moins inutiles : « Je n'ai pas de chance », « On n'est jamais sûr de rien », « Je n'y suis pour rien ».

2 - **Soit nous pensons que ce qui nous arrive dépend de nous-mêmes, de nos efforts, de nos attitudes.** Dans ce cas, nos échecs comme nos réussites sont les conséquences de nos actes : « Quand on veut, on peut... », « Si c'est comme ça, c'est de mon fait ».

