

sommes, ce qui représente le tout premier pas vers le changement. Lorsque nous ne sommes pas conscients que nous sommes en colère, nous subissons notre énervement sans pouvoir rien y faire. « Mais je vais très bien, moi ! Je suis très calme ! » dit-on alors, courroucé, le visage empourpré par la colère et les mâchoires serrées. « Je ne suis pas en colère ! hurle-t-on. C'est toi qui m'énerves ! » Quand, par contre, à l'annonce d'une nouvelle qui nous déplaît, nous sommes capables de constater de manière factuelle l'impact qu'elle a sur nous, sur notre manière de penser et sur notre comportement, nous nous donnons la chance de pouvoir nous ressaisir plus rapidement et d'agir avec plus d'à-propos et d'acuité.

## Exercice 2

### Prendre conscience de son état

Quand vous sentez le stress monter et que vous souhaitez ne pas vous laisser dépasser, vous pouvez vous brancher sur votre météo du moment.

Adoptez le plus souvent possible la position de l'explorateur et posez-vous la question suivante :

« Suis-je stressé ou calme ? »

Pour le savoir, reconnaissez ce qui définit le mieux votre comportement, vos pensées ou votre ressenti. Reconnaissez-vous l'un de ces signes ?

**Suis-je inquiet, gêné, agité, craintif, anxieux, angoissé ?**

- Ai-je la gorge nouée, une boule au ventre, des palpitations, des tremblements, un comportement erratique ?
- Est-ce que je parle beaucoup pour remplir les silences ? Est-ce que je bégaye ? Est-ce que je perds mes idées ? Suis-je confus ?
- Suis-je tétanisé de peur, incapable de dire un mot ?

Alors je suis aux prises avec le stress de fuite.

**Stress de fuite**

Terreur  
Panique  
Angoisse  
Anxiété  
Peur  
Crainte  
Inquiétude

Honte  
Gêne

Parvin Zeng, D. Dandy - C. Schumann  
Est. de l'homme.

## Reconnaître les symptômes qui nous assaillent

Pour vous aider à mieux reconnaître vos états de stress, voici un tableau récapitulatif des symptômes physiques qui caractérisent chaque état, ainsi que les émotions et les pensées qui y sont associées.

ÉTATS DE STRESS Symptômes physiques		
Stress de FUIITE PEUR	Stress de LUTTE COLÈRE	Stress d'INHIBITION TRISTESSE
Insomnie	Tension musculaire	Tonus musculaire faible
Sourire crispé	Douleur lombaire	Mouvements lents
Regard fuyant	Traits tendus	Voix basse et faible
Rougisement	Regard fixe et frontal	Sensation de fatigue
Bégaïement	Mâchoires crispées	Soupirs
Déglutition	Voix forte et assurée	Regard baissé
Gorge sèche	Gestes brusques	Respiration lente
Tremblements	Visage empourpré	Teint pâle
Palpitations	Narines dilatées	Moue
Moiteur, chaleurs	Attitudes agressives	Pleurs (silencieux)
Plaques rouges	Sensation de puissance	Fatigue
Digestion bloquée	Sensation de force	Manque d'énergie

Émotions		
Stress de FUIITE	Stress de LUTTE	Stress d'INHIBITION
Affolé	Agacé	Abandonné
Agité	Agressif	Abattu
Alarmé	Besoin d'avoir raison	Accablé
Angoissé	Bileux	Affligé
Anxieux	Boudeur	Apathique
Atterré	Contrarié	Au bout du rouleau
Confus	Convaincu	Auto-dévalorisé
Craintif	De mauvaise humeur	Cafardeux
Crispé	En colère, colérique	Découragé
Débordé	Énervé	Défait
Déconcerté	En rage	Démoralisé
Dépassé	Exaspéré	Démuni
Désorienté	Fâché	Désabusé
Embarrassé	Frustré	Déséparé
Épouvanté	Furieux	En avoir ras le bol
Fébrile	Hargneux	Éploré
Gêne	Impatient	Fragile
Hésitant	Incisif	Impuissant
Honteux	Indigné	Inconsolable
Inquiet	Intolérant au reproche	Las
Intimidé	Irascible	Mélancolique
Mal à l'aise	Irrité	Morose
Paniqué	Mécontent	Mou
Peur de la contrainte	Nerveux	Négatif

## Reconnaître les symptômes qui nous assaillent

Pour vous aider à mieux reconnaître vos états de stress, voici un tableau récapitulatif des symptômes physiques qui caractérisent chaque état, ainsi que les émotions et les pensées qui y sont associées.

ÉTATS DE STRESS Symptômes physiques		
Stress de FUIITE PEUR	Stress de LUTTE COLÈRE	Stress d'INHIBITION TRISTESSE
Insomnie	Tension musculaire	Tonus musculaire faible
Touche crispée	Douleur lombaire	Mouvements lents
Regard fuyant	Traits tendus	Voix basse et faible
Rougisement	Regard fixe et frontal	Sensation de fatigue
Méprisement	Mâchoires crispées	Soupirs
Trépidation	Voix forte et assurée	Regard baissé
Énergie sèche	Gestes brusques	Respiration lente
Tremblements	Visage empourpré	Teint pâle
Palpitations	Narines dilatées	Moue
Moteur, chaleurs	Attitudes agressives	Pleurs (silencieux)
Plaques rouges	Sensation de puissance	Fatigue
Digestion bloquée	Sensation de force	Manque d'énergie

Émotions		
Stress de FUIITE	Stress de LUTTE	Stress d'INHIBITION
Affolé	Agacé	Abandonné
Agité	Agressif	Abattu
Alarmé	Besoin d'avoir raison	Accablé
Angoissé	Bileux	Affligé
Anxieux	Boudeur	Apathique
Atterré	Contrarié	Au bout du rouleau
Confus	Convaincu	Auto-dévalorisé
Craintif	De mauvaise humeur	Cafardeux
Crispé	En colère, colérique	Découragé
Débordé	Énervé	Défait
Déconcentré	En rage	Démoralisé
Dépassé	Exaspéré	Démuni
Désorienté	Fâché	Désabusé
Embarrassé	Frustré	Désespéré
Épouvanté	Furieux	En avoir ras le bol
Fébrile	Hargneux	Éploré
Gêné	Impatient	Fragile
Hésitant	Incisif	Impuissant
Honteux	Indigné	Inconsciable
Inquiet	Intolérant au reproche	Las
Intimidé	Irrascible	Mélancolique
Mal à l'aise	Irrité	Morose
Paniqué	Mécontent	Mou
Peur de la contrainte	Nerveux	Négatif

**Suis-je agacé, irrité, vexé, énervé, en colère, furieux ?**

- Ai-je des tensions dans la nuque, les mâchoires serrées, des paroles coupantes, des gestes secs et tranchants ?
- Suis-je une pile électrique, une boule de nerfs, ou survolté, irritable ?
- Est-ce que je pense que l'autre a tort (et que j'ai raison) ?
- Est-ce que je veux convaincre ?

Alors je suis aux prises avec le stress de lutte.

**Stress de lutte**

- Fureur
- Rage
- Colère
- Irritation
- Agacement
- Susceptibilité

**Suis-je las, fatigué, dépité, en manque d'énergie, découragé ?**

- Suis-je épuisé sans raison ?
- Est-ce que je me dis : « Ça ne sert à rien ! » ou « À quoi bon ! »
- Ai-je envie de pleurer, de laisser tomber, de dormir en attendant que ça passe ?
- Ai-je la tête vide ou est-ce que je me demande : « Comment je vais faire ? »

Alors je suis aux prises avec le stress d'inhibition.

**Stress d'inhibition**

- Dépression
- Abattement
- Tristesse
- Découragement
- Ras-le-bol
- Lassitude
- Moral bas
- Soupirs

**Suis-je détendu, apaisé, souriant, serein ?**

- Est-ce que je peux m'exprimer calmement, même si je ne suis pas d'accord avec mon interlocuteur ?
- Suis-je capable de voir ce qui se passe et de me dire : « Tiens, ce n'est pas si simple ! Il va falloir trouver une autre façon de faire » ?

Alors je suis calme et je ne ressens pas de stress.

(En cas de doute, se reporter à la description de ces trois états, p. 43 à 50 ou au tableau récapitulatif des différentes émotions, p. 59)

**États de stress**

Se poser ces questions permet de s'arrêter quelques secondes et de sortir momentanément du contexte. En étant attentif à ce que l'on ressent, on peut prendre conscience de nos tensions, aussi minimes soient-elles. On augmente ainsi nos chances de retrouver rapidement notre calme, avant d'être totalement envahis par des émotions négatives. Plus nous faisons régulièrement cette gymnastique, plus elle devient facile à faire et plus le diagnostic de notre état s'établit rapidement.

### Exercice 3 (suite)

Émotions			
Stress de FUIITE	Stress de LUTTE	Stress d'INHIBITION	
Peureux	Outré	Noir	
Préoccupé	Râleur	Paralysé	
Saisi	Révolté	Sans désir	
Sentiment de trac	Soupe au lait	Sans énergie	
Soucieux	Susceptible	Soucieux	
Terrifié	Violent	Taciturne	

  

Pensées			
Stress de FUIITE	Stress de LUTTE	Stress d'INHIBITION	
Sauve qui peut !	J'ai raison !	À quoi bon ?	
Courage, fuyons !	Il a tort !	Pff ! Je suis nul.	
Je ne sais pas.	Ma vérité est la bonne.	Laisse tomber.	
Je suis ridicule.	Il est idiot !	Ça ne sert à rien.	
Ça doit être grave.	Il ne me comprend pas.	Ça ne marchera jamais.	
Je vais mourir.	Ça doit marcher !	Je ne vais jamais y arriver.	
Oui, oui, heu... non, heu...	Il m'énerve !	C'est trop compliqué.	

### En bref: Le stress

Le stress est une réaction physiologique qui nous dépasse. C'est un mécanisme instinctif inconscient, généré par le territoire cérébral reptilien, qui survient en réponse à une situation vécue (à tort ou à raison) comme une menace pour notre survie.

Chez l'animal comme chez l'humain, le stress se manifeste sous trois formes :

- Un stress de fuite, qui engendre un vécu empreint de gêne, de peur, d'angoisse ;
- Un stress de lutte, qui engendre un vécu marqué par l'énergie, l'agacement, la colère ;
- Un stress d'inhibition, qui engendre un vécu empreint de découragement, d'abattement, de lassitude.

Si notre réaction au stress est parfaitement adaptée pour faire face à un danger de mort, elle a tendance à limiter nos capacités intellectuelles, mentales et physiques quand il n'y a pas de menace pour notre survie. Le stress nous fait réagir de façon stéréotypée et émotionnelle ; il ne favorise pas le recul vis-à-vis d'une situation ni la réflexion posée et créative.

Dans notre quotidien de parents où nous sommes rarement face à un danger pour notre survie, le stress est souvent inadapté et engendre des ressentis désagréables. Lorsqu'il devient récurrent, il provoque des troubles physiologiques qui peuvent être néfastes à tout l'organisme, mettre en danger notre santé ou être à l'origine de maladies. En aucun cas, il ne nous permet de « gérer » convenablement nos relations à long terme.

Prendre conscience de son stress est un premier pas vers le changement et la possibilité de résoudre autrement une situation.