

Parcours 40

Un parcours de transformation à destination de tous

Numéro 30
05 Avril 2022

Cher lecteur,

« Il est 08h du matin. Florence se dépêche pour décrocher son téléphone qui sonne depuis quelques secondes. Il s'agit d'un appel qu'elle a espéré au point de perdre patience : enfin, l'appel du recruteur ! Il venait de lui signifier qu'elle devait se rendre à 13h à l'hôtel Océan pour un entretien avec le directeur des ressources humaines de la prestigieuse entreprise MaxPro. Tout d'un coup, elle qui devrait être contente d'avoir été contactée, s'est mise à être étrangement agitée, anxieuse. Elle pensait à l'heure, à ce qu'elle allait pouvoir dire, à ce qu'elle allait faire. Elle pensait à tout à la fois et chacune de ses pensées devenait source de panique et d'angoisse. »

Si de telles émotions animent Florence avant même de se rendre à l'entretien c'est tout simplement parce qu'elle a peur de ne pas arriver à faire bonne impression et obtenir un résultat satisfaisant. N'imaginons même pas ce qui pourrait lui arriver devant le Directeur des Ressources Humaines si malheureusement, elle est incapable de **gérer son stress**.

Le stress est lié à un processus d'envahissement émotionnel, conséquence d'une pression externe ou interne, ressentie comme une tension à réduire. Autrement dit, Il est l'ensemble des réactions d'un organisme soumis à des pressions ou contraintes de l'environnement. Le stress fait donc partie de la réalité quotidienne. Qui n'est pas soumis au stress ?

Nous avons tous été confrontés à des situations auxquelles il nous a été difficile de nous adapter dans le temps sans avoir du moins une montée d'adrénaline qui nous fait gravement angoissé : au cours d'un examen, une prise de parole, un entretien, un accident...

Les mécanismes du stress mettent en jeu des **interactions hormonales**. Devant une situation stressante, le système nerveux provoque la diffusion d'**adrénaline et la noradrénaline**. En cas de stress. Le **rythme cardiaque augmente**, les **muscles deviennent plus toniques**, la **respiration s'accélère**... les manifestations du stress varient selon les individus. La libération de ces deux hormones a plusieurs conséquences : la **fuite du magnésium** des cellules – le magnésium est un élément **anti-stress**.

Bien que parfois considéré comme un moteur pour certains, il peut mener à de sérieux troubles anxieux lorsqu'il se déclenche trop souvent ou lorsque l'individu ne parvient pas à le gérer. Si les états de stress se prolongent, on entre dans le cadre d'un stress chronique. Comme ce fut le cas avec Florence, on reconnaît le stress aux symptômes ayant trait aux émotions comme l'agitation, l'irritation, l'indécision, l'anxiété, la mélancolie, la dépression et une faible estime de soi etc.

Pour lutter contre le stress, il faut lutter contre les situations favorisant une **alimentation anti-stress**. Il est tout aussi nécessaire d'y faire attention et de trouver des astuces qui pourraient amener à mieux le canaliser au risque de poser des actes pourraient nous être préjudiciables :

- Gérez votre temps : ayez un programme pour la journée
- Evitez de dramatiser
- Apprenez à dire non !
- Définissez ce qui vous fait du bien
- Ayez de l'humour. L'**humour** activerait la libération d'endorphines et soulagerait ainsi les tensions musculaires
- Entrez des activités sportives : natation, marche, dance, relaxation, etc... Le **sport** déclenche dans l'organisme la production d'endorphines.
- Mettez sur les **aliments** contenant du magnésium pour lutter contre le stress : bananes, chocolat noir, épinards...
- Soyez zen : à chaque jour suffit sa peine

A demain,

Désiré et Raymond

Micro-action du jour :

Si tu as l'opportunité d'entreprendre une activité/action (si petite soit-elle) qui éloigne de toi le stress, que ferais-tu ?

A quelle fréquence t'engages-tu à le faire ?