

LES DIFFÉRENTS TYPES DE RÉPONSES AU STRESS. LIGHTNING TALK SUD WEB 2014.

Par Frédérique Joucla, Kinésiologue.



J'ai été webiste pendant huit ans avant de me reconverter en kinésiologie. Kinésiologie, ça signifie que mon speech va revenir au physique et au corps et que ma spécialité, c'est le stress.



Je précise que le stress n'est pas une tare, ni une maladie, ni un symptôme, c'est un ensemble de compétences physiques et cérébrales de notre corps qui permettent notre adaptation au milieu dans lequel nous évoluons.

Pour faire monter les niveaux de stress, imaginons une situation totalement fictive. Vous avez fini un beau site, il est en ligne, débuggé, facturé, payé. Le client demande à vous revoir. Vous savez déjà pourquoi. Il veut que lui refassiez la Home Page en mauve, avec des petits chats. Le jour de la réunion arrive, et là, à 14h, vous le voyez au bout du couloir avec une chemisette jaune.

LES 3 COMPORTEMENTS PRINCIPAUX SOUS STRESS :

Comportement N°1 : vous avez envie de rendre et de partir en courant ?
Réflexe de FUITE.

Pour fuir, il faut plusieurs choses : vider toutes lourdeurs, comme une gazelle devant fuir au plus vite devant un lion, lourdeurs digestives en particulier. Vous auriez besoin d'une idée fraîche ? Dommage, le sang est parti se concentrer dans les cuisses.



Que faire avec un stress de type gazelle ?



Si vous avez la nausée en situation de stress, mangez léger et faites vos déstockages personnels avant la situation difficile. Bougez en amont, courez, car la fuite peut provenir d'un besoin de mouvement pas assez reconnu et pratiqué. En d'autres termes, si vous bougez assez au quotidien, vous serez moins le jouet de votre besoin irrésistible de bouger dans le moment de stress.

Comportement N°2 : vous avez envie de le démonter et le saigner ? *Ah oui, quand même, vous êtes nombreux !...*
Réflexe de LUTTE.



Vous aimez la baston ? L'adrénaline ? Vous pourriez être accro ? Au stress ou à l'adrénaline ? C'est possible de ressentir ça, mais le Code Pénal interdit de manger les entrailles des clients pénibles.



Que faire avec un stress de type lion ?

Sur le moment : RESPIREZ !

Si l'envie de cogner vous prend en phase de stress, il y a peut-être une pulsion agressive pas assez exploitée. On va chercher à la ventiler : sports de combat, arts martiaux, yoga, méditation, sac à cogner... L'idée étant à nouveau de satisfaire en amont cette préférence cérébrale pour qu'elle ne soit pas votre seule manière automatique de répondre au stress.

Comportement N°3 : vous vous êtes transformé en statue de sel, en glaçon.
Réflexe d'INHIBITION / SIDÉRATION.



Vous ne pouvez ni fuir ni taper, vous avez du mal à donner votre avis, vous ne pouvez générer la moindre réflexion, parfois la moindre parole. Vous restez sec, immobile. Syndrome de la feuille blanche et entretien sans la moindre réponse.



Que faire avec un stress de type glaçon ?

Sur le moment : RESPIREZ !

Buvez de l'eau, bougez.

Conserver du mouvement devrait vous éviter de rester figé, et l'eau permet de garder la concentration.



Vous devez penser : ces réactions sont bien primaires !

De fait, notre cerveau est le même depuis Homo Sapiens Sapiens. Il réagit face au stress du client en chemisette jaune comme face à n'importe quel prédateur.



