



DANS L'UNIVERS OÙ NOUS VIVONS... LES PRESSIONS SONT PARTOUT

Par Lise Langlois, AGIRE International. www.agire.ca

Notre planète elle-même est sous respirateur. L'équilibre des ressources par rapport aux populations est inexistant et génère des conditions socio-économiques difficiles pour plusieurs. Les codes culturels de nos sociétés (droits, devoirs, interdits), tout en favorisant le maintien d'un certain ordre, supportent inévitablement, dans leur foulée, une part de rejet, d'exclusion et d'isolement (ex : interdit fait au vieillissement, à la faiblesse / devoir d'être fort, beau, performant / droit à l'individualisme, etc.). Le climat de PEUR et d'incertitude est devenu un moteur de l'économie. L'accélération des communications et des interactions nous aspire à l'extérieur de nous-mêmes, nous laissant ni temps ni espace pour apprendre à bien se connaître et devenir maîtres de nos vies. S'ajoutent à tout cela nos environnements de travail avec leurs lots de difficultés et nos milieux familiaux porteurs de leurs talents, leurs blessures et leurs histoires (conflits, ruptures, deuils, etc.).

Le stress ne provient pas uniquement de l'intérieur de nous mais aussi de l'extérieur. S'il est vrai que la **perception** que nous avons de ce qui nous arrive compte pour beaucoup dans le mauvais stress, le décor dans lequel nous évoluons nous fournit, pour sa part, beaucoup de matériel générateur de ce stress.

De ce fait, le soulagement du stress devient une **responsabilité collective** aussi bien qu'individuelle puisque le stress prend également sa source dans la vie familiale, dans la vie au travail et dans la vie sociale en général. Il appartient donc à chaque composante de l'environnement d'agir plus globalement (systémiquement) sur les facteurs de stress afin d'en diminuer les impacts sur les individus. Voyons maintenant à partir d'où il est possible d'agir...

Lorsque le stress se fait menace deux types de réactions sont disponibles. Il faut savoir que ces réactions sont inscrites depuis toujours dans notre système nerveux central. Il s'agit de **l'attaque** et de **la fuite**. À l'époque où nous vivons, l'attaque ou la fuite s'exprime de moins en moins physiquement, ce qui nous a conduit à s'adapter **psychologiquement** au stress. En effet, la fuite ou l'attaque ont pris la forme de différents mécanismes qui nous permettent de composer avec le stress. Tous ces mécanismes sont **nos alliés** et ont une place indispensable dans l'arsenal qui nous permet de survivre aux pressions de la vie. Voyons un peu ces mécanismes :

La fuite prendra, par exemple, la forme de :

- Négation cognitive et émotionnelle (faire comme si la chose et son impact n'existaient pas);
- Identification (adopter la position des autres au détriment de la sienne);
- Compensation (fuir dans ce qu'on aime);
- Refoulement (basculer la chose et son impact hors du champ de la conscience);
- Retrait (le plus primaire des mécanismes – fuite);
- Rationalisation (opposer des arguments d'apparence logique);
- Autodépréciation.

Alors que l'attaque se traduira par une :

- Hyperactivité (agitation – correspond à l'attaque);
- Recherche du coupable (et il y en a toujours un... - correspond à l'attaque);
- Humour qui devient dérision;
- Surprotection;
- Contrôle;
- Durcissement;
- Annulation rétroactive (s'excuser de ses colères mais les refaire sans cesse).





Et quand la pression s'aggrave ...

L'attaque s'exprimera sous une forme plus cristallisée encore :

- Explosion d'agressivité;
- Défoulement indirect (ex : voler l'employeur, partir des rumeurs sur quelqu'un, etc.);
- Transfert d'agressivité sur des êtres qui ne sont pas concernés (conjoint, enfant, chien...).

Alors que la fuite deviendra :

- Projection (prêter à d'autres des réactions et sentiments qui au fond nous appartiennent);
- Ennui, démission;
- Abus de toutes sortes (ex : alcool, nourriture, médicaments, sexe, etc.).

En évacuant de la pression, ces mécanismes nous permettent de survivre temporairement aux différents stress qui se sont accumulés, sans que nous ayons accès à des épisodes de soins et de récupération suffisants. Toutefois, leur **surutilisation prolongée** nous entraîne non seulement vers la détérioration certaine de notre fonctionnement mais aussi de nos relations.

Supposons maintenant, et ce n'est pas très loin de la réalité, que nous soyons de plus en plus nombreux à surutiliser ces mécanismes d'adaptation pour tenter de survivre à un stress qui s'accumule sans la possibilité d'une récupération bienfaisante. On peut penser alors, sans grand risque de se tromper, que les mécanismes des uns, en rencontrant les mécanismes des autres, produiront une escalade. Ainsi, plus l'autre devient contrôlant, plus je deviens agressif, plus l'autre devient hyperactif, plus je me place en retrait, plus l'autre compense, plus je m'autodéprécie, plus je surprotège, plus l'autre se durcit, etc.

Enfin, comme la vie sociale, la vie au travail et la vie familiale sont des vases communicants, la souffrance peut y circuler dans un sens comme dans l'autre et se déplacer en cascade dans nos relations. Qui ne connaît pas la blague : « Un patron frappe son employé, l'employé frappe sa femme, la femme frappe ses enfants, les enfants frappent le chien et le chien va mordre le chat du voisin... »

Être bien dans nos têtes séparément et collectivement

Bien avant, si on le peut, et bien sûr rendu à l'étape où la souffrance circule en cascade dans nos relations, un changement s'impose. Un changement qui, pour être réellement efficace, doit s'effectuer dans chaque individu, dans chaque groupe et **s'incarner dans chacun des rôles** que nous jouons en société. C'est en tant que parent, conjoint, ami, voisin, patron, travailleur, actionnaire, élu, mais aussi en tant que groupe, association, gouvernement et société, que nous devons faire le **choix** de nous relier autrement pour combattre et contrer le mauvais stress.

Pour que survienne un changement systémique impliquant la responsabilité de tous, nous devons agir comme **gardien** les uns des autres si nous souhaitons instaurer et maintenir une dynamique qui soutienne la gestion adéquate du stress. Contribuer à cette dynamique est possible en prenant en compte nos **vulnérabilités** et celles des autres, en **affirmant** nos besoins et nos limites et en profitant de chaque occasion qui nous est donnée, d'agir de manière **responsable** sur les facteurs de stress qui nous entourent.



La réponse à nos besoins fondamentaux

Il importe de savoir que derrière le **comportement** il y a l'**intention** et que derrière l'intention se cache le **BESOIN** (besoin physiologique, sécurité, appartenance et amour, estime de soi et des autres, réalisation de soi). La satisfaction adéquate des besoins fondamentaux, à laquelle nous avons droit tout au long de notre existence, est source de détente et d'une grande énergie constructive. Généralement, l'ouverture adéquate aux besoins des autres passera d'abord par une satisfaction adéquate de ses propres besoins. C'est pourquoi il faudra parfois prendre le temps de combler certains de nos besoins et se réapproprier certains droits avant de pouvoir contribuer à l'évolution des plus grands ensembles que sont la famille, le milieu de travail, la société. L'équilibre est de mise... Heureusement, tout au long de la vie, il nous est possible de travailler à cette récupération par :

- L'exercice soutenu du pouvoir qui nous revient;
- L'occupation entière de la place qui est la nôtre;
- Le développement d'un équilibre entre intérêt individuel et intérêt collectif;
- Le maintien de contacts directs et francs;
- Par l'entretien d'une proximité suffisante, permettant la résolution des différends.

La mobilisation des ressources collectives

C'est en **prenant conscience** des sources systémiques du mauvais stress (sensibilisation, information, formation), en **partageant le but commun** de le contrer (discussions, échanges) et la **détermination de faire ensemble** que nous arriverons à prendre les décisions et poser des gestes au niveau de chaque rôle que nous jouons, pour améliorer la situation. L'effort individuel est requis, bien sûr, mais le **soutien mutuel** et la **solidarité** sont tout aussi nécessaires à l'atteinte de cet objectif.

