

COMMENT S'ÉPANOUIR DANS DES ENVIRONNEMENTS TRÈS STRESSANTS LORSQUE L'ON MANQUE DE TEMPS ?



Par le Dr Christian Poensgen

Publié le 23 février 2023.



Note de Richard : je suis abonné depuis quelque temps aux articles du Dr Christian Poensgen. Ils sont tous plus intéressants les uns que les autres en plus d'avoir l'avantage de ne s'en tenir qu'à l'essentiel afin que ces articles ne soient pas trop longs. Sauf indication contraire, les liens hypertextes vous mèneront à des articles en anglais RP

La meilleure façon de gérer le stress n'est pas de l'éviter. À moins de vivre dans un monastère, c'est, de toute façon, impossible.

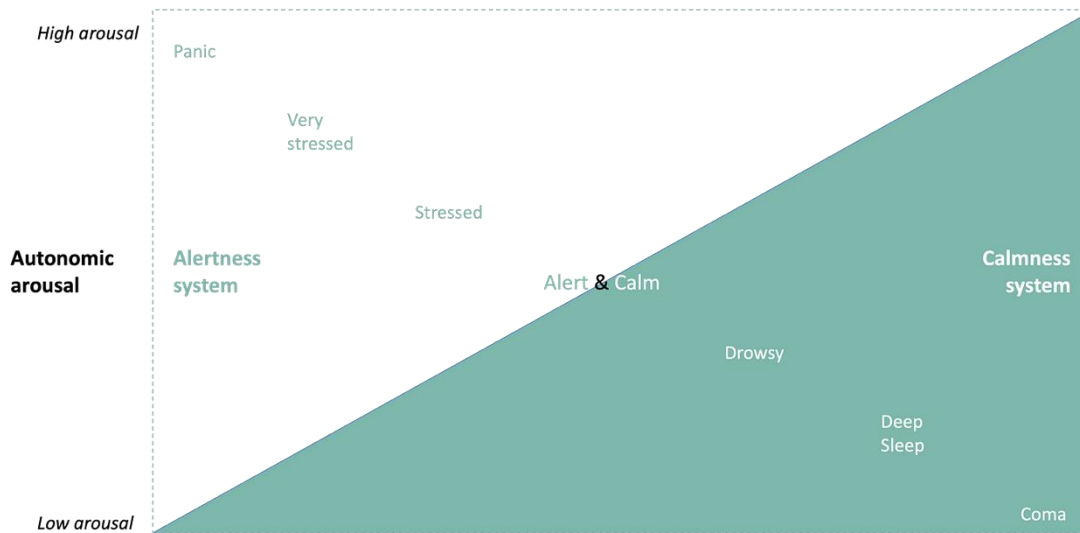
Un bien meilleur moyen consiste à travailler avec votre système nerveux autonome. Ce système [régit l'ensemble de vos sensations, perceptions, sentiments, pensées et actions](#). Il le fait par le biais de deux sous-systèmes qui ressemblent à un accélérateur et à un frein.

L'accélérateur est situé dans ce que l'on appelle le « système nerveux sympathique », ou **système de vigilance**. Lorsqu'il est activé, ce système nous rend alertes — ou stressés lorsqu'il est très actif. C'est ce qu'on appelle la réponse « combats ou fuis » (ou stress).

AU-DELÀ DE LA PRODUCTIVITÉ

Le frein est situé dans le « système nerveux parasympathique », ou **système du calme**. Lorsqu'il est activé, ce système nous rend calme — ou endormi lorsqu'il est très actif. C'est ce qu'on appelle la réponse « repos et digestion » (ou calme).

Ensemble, ces deux systèmes sous-tendent nos niveaux d'énergie mentale 24 heures sur 24. Le terme scientifique pour l'énergie mentale est d'ailleurs « éveil autonome ». Elle s'inscrit donc dans un continuum (de haut en bas) régi par nos systèmes de vigilance et de calme :



Il s'avère que nous nous trouvons quelque part sur ce « continuum d'excitation » tant que nous sommes en vie.

À l'extrême gauche, il y a la panique. L'excitation autonome est exceptionnellement élevée : le système de vigilance est très actif, tandis que le système de calme est inactif. À l'extrême droite, c'est le coma. L'éveil autonome est très faible : le système de vigilance est largement inactif, tandis que le système de calme est très actif.

Nous voulons, pour des raisons évidentes, éviter ces états extrêmes. Cependant, entre les deux, il existe des états que nous traversons — pour le meilleur ou pour le pire — la plupart des jours.

Pour la plupart des activités éveillées, le point idéal se situe au milieu. C'est là que notre système de vigilance et notre système de calme sont en équilibre : notre niveau d'excitation autonome est modérément élevé, et nous sommes à la fois alertes et calmes.

Le stress est une autre position sur ce continuum, et le « stress aigu » — c'est-à-dire le fait de visiter cet état régulièrement au cours de nos journées — est parfaitement normal.

AU-DELÀ DE LA PRODUCTIVITÉ

Dans notre corps, le stress aigu améliore la cicatrisation des plaies et la fonction immunitaire. Dans notre cerveau, il accélère le traitement cognitif et prépare notre système à une cognition plus rapide, plus efficace et plus pointue. Selon une [étude](#), le stress aigu, par exemple, permet de doubler nos performances de concentration.

Cependant, lorsque nous sommes continuellement stressés, les problèmes commencent à se poser. C'est alors que le stress aigu se transforme en stress chronique.

Le stress chronique n'est pas seulement une sensation terrible, il est aussi mauvais pour nous, tant sur le plan physique que mental. [Les recherches](#) montrent que le stress chronique entraîne une hypertension artérielle, ravage notre système immunitaire et augmente les risques de diabète et de maladies cardiovasculaires.

En outre, il peut entraîner un épuisement mental et, à terme, un épuisement professionnel (burnout), qui est un problème croissant. L'OMS¹ le définit comme « un syndrome conceptualisé résultant d'un stress professionnel chronique qui n'a pas été géré avec succès ».

Cette définition met en évidence la clé de la gestion du stress : ne pas laisser le stress aigu se transformer en stress chronique — en le gérant bien.

Au cours des dernières semaines, j'ai présenté différentes techniques pour y parvenir dans différentes circonstances. Elles se répartissent en deux grandes catégories.

La première catégorie (voir les pratiques 1 et 2 ci-dessous) consiste à diminuer le stress en temps réel — en utilisant de manière proactive le frein de notre cerveau pour nous calmer. La deuxième catégorie (voir les pratiques 3 et 4 ci-dessous) consiste à augmenter notre « seuil de stress² » — en utilisant délibérément l'accélérateur de notre cerveau pour nous sentir plus à l'aise lorsque nous sommes mal à l'aise.

Ensemble, ces pratiques vous permettent de descendre et de remonter le continuum de l'éveil à volonté, c'est-à-dire chaque fois que votre énergie mentale n'est pas là où vous le souhaitez. Lorsque vous êtes trop alerte (lire : stressé), la première et la deuxième pratiques vous aideront à diminuer votre niveau d'éveil pour être à la fois alerte et calme pendant la journée. Lorsque vous voulez améliorer votre résilience ou que vous êtes trop somnolent, les troisième et quatrième pratiques vous aideront à augmenter votre vigilance en conséquence.

¹ L'Organisation Mondiale de la Santé. RP

² Ou, autrement dit, notre tolérance au stress. RP

AU-DELÀ DE LA PRODUCTIVITÉ

Vous trouverez ci-dessous un aperçu de ces pratiques. Comme dans mes précédents billets de synthèse, je limite ces conseils à l'essentiel. Vous pouvez suivre les liens vers les articles respectifs dans les titres pour approfondir les détails.

[1\) Lorsque vous êtes débordé, passez en «vision panoramique» ou en «flux optique» pendant une minute ou deux.](#)

Lorsque nous sommes stressés, nos pupilles se dilatent, notre champ de vision se rétrécit et nous voyons les choses en relief plus net, tandis que tout le reste devient flou — comme en mode portrait sur un téléphone intelligent. C'est ce qu'on appelle la «vision focale».

En nous plaçant en «vision panoramique» ou en «flux optique», nous pouvons déclencher l'inverse en activant notre système nerveux parasympathique (lire : calme) et ainsi déstresser en temps réel. Voici deux façons très efficaces d'y parvenir, en fonction du temps dont vous disposez.

Si vous n'avez pas beaucoup de temps, fixez un objet situé à 6 mètres de vous pendant au moins 20 à 60 secondes. Si vous disposez d'un peu plus de temps, faites le tour du pâté de maisons (ou du bureau) pendant une minute ou deux. Ces deux pratiques produiront de manière fiable une «vision panoramique».

[2\) Comment réduire le stress en quelques secondes \(même pendant les réunions ou les appels\)](#)

Outre la vision, le deuxième moyen d'activer notre réaction de calme en temps réel est notre respiration. Comme pour la «vision panoramique», le fait de modifier le rapport entre l'inspiration et l'expiration déclenche le système nerveux parasympathique et active la réaction de calme.

Voici comment, en fonction des circonstances dans lesquelles vous vous trouvez : si vous êtes suffisamment isolé, faites 1-3 «soupirs physiologiques». En faire un est simple : inspirez le plus profondément possible par le nez en comptant jusqu'à deux, ajoutez une deuxième inspiration profonde par-dessus la première par le nez en comptant jusqu'à un, et expirez le plus complètement possible par la bouche en comptant jusqu'à six.

Si vous êtes avec d'autres personnes, optez pour une respiration simple avec accentuation de l'expiration : inspirez par le nez jusqu'à quatre, puis expirez par la bouche jusqu'à huit — et répétez ce cycle au moins quatre ou cinq fois, pour un total de 48 à 60 secondes. Avec un peu de pratique, vous serez capable de le faire sans que personne ne le remarque, même pendant les réunions ou les appels.

[3\) Augmentez votre seuil de stress par l'hyperventilation cyclique \(alias respiration Wim Hof\)](#)

Alors que la respiration accentuée par l'expiration déclenche votre système de calme, la respiration accentuée par l'inspiration fait exactement le contraire : elle active fortement votre

AU-DELÀ DE LA PRODUCTIVITÉ

système de vigilance afin que vous puissiez apprendre à vous sentir à l'aise lorsque vous êtes mal à l'aise.

Voici comment procéder : inspirez profondément par le nez, puis expirez en laissant passivement l'air « tomber de la bouche ». Faites 30 respirations (inspiration et expiration) de cette manière. Ensuite, expirez tout votre air par la bouche — et attendez calmement avec les poumons vides pendant 15 secondes. Une fois que vous avez terminé ce cycle complet, faites deux autres cycles, pour un total de trois.

Vous pouvez non seulement utiliser cette pratique pour élever votre seuil (de résistance au) de stress. Puisqu'elle vous rend plus alerte, elle est également idéale pour vous réveiller — lorsque vous avez du mal à vous lever le matin, par exemple, ou lorsque vous êtes plus endormi que vous ne le souhaiteriez pendant la journée.

[4\) Utilisez l'exposition au froid le matin pour améliorer votre résilience](#)

En s'auto-induisant et en se forçant à accepter le stress du froid, on apprend rapidement à rester plus calme lorsque les facteurs de stress de la vie réelle se manifestent. Si vous voulez essayer par vous-même, la sécurité est primordiale : commencez par une eau tiède et passez à l'eau froide à la fin de votre douche pour éviter le choc du froid.

Selon le professeur Andrew Huberman, la clé est de viser une température qui évoque la pensée suivante : « C'est vraiment froid, et j'ai envie de sortir, mais je peux rester dedans en toute sécurité ». Plus l'eau est froide, plus la durée d'exposition au froid nécessaire est courte.

Allez-y pour 1 à 5 minutes par séance, et limitez-la à 2 à 4 séances par semaine — pour un total de 11 minutes maximum. De plus, allez au froid tôt plutôt que tard dans la journée pour que l'augmentation de la thermogenèse (c'est-à-dire l'effet de réveil) joue en votre faveur plutôt qu'en votre défaveur.

Si vous aimez ce que vous lisez, merci de le partager avec d'autres.

À la semaine prochaine,

Christian

Source : traduction de [How to thrive in high-stress environments when being short on time](#), par le Dr Christian Poensgen de Beyond Productivity, publié le 23 février 2023. Traduit à l'aide de [DeepL](#), version gratuite pour Mac. Révisé (et corrigé avec Antidote) par Richard Parent, février 2023.