

## CHRONIQUE COMMEUNIQUE

### ARTICLE

#### **SUJET : Le stress sans détresse**

##### **Prendre en charge mon bien-être**

Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron



Dans nos sociétés modernes, le stress est considéré comme le mal du siècle! Des équipes de chercheurs, des universitaires, partout à travers le monde se penchent sur le sujet et proposent des moyens – exercices, marches, yoga, respirations, sports, loisirs, etc. -, pour atténuer les effets de ce mal qui ronge un grand nombre de femmes et d'hommes d'aujourd'hui.

**Est-ce vraiment ces actions qui nous permettront d'être bien dans notre peau, de dé-stresser?** Partiellement et temporairement oui, mais honnêtement, la réponse est non. Parce que si c'était le cas, il n'y aurait pas autant de stress. Plusieurs de ceux qui emploient ces moyens extérieurs sont quand même anxieux, angoissés et tombent malades.

Nous observons que le taux de stress tant chez les individus qu'à l'intérieur des équipes de travail n'arrête pas d'augmenter et les antidépresseurs battent des records de vente. L'insomnie, la dépression, la détresse psychologique, les conflits relationnels, l'épuisement professionnel et l'absentéisme sont les protagonistes à l'avant-scène dans nos vies personnelles et dans les milieux de travail. Le stress affecte le bien-être individuel, celui des relations de couple et de la vie familiale.

La question à se poser : *est-ce que nous regardons le problème par le bon côté de la loupe?* Le stress est perçu comme étant causé par des agents extérieurs (à cause du manque de temps, à cause de toutes mes responsabilités, de mon conjoint, de mes enfants, de mon insécurité financière, etc.) qui justifient notre tension, alors qu'il est causé par nous-mêmes: par ce qu'il y a dans notre esprit. On croit qu'on n'a pas de pouvoir là-dessus, alors que nous avons tout pouvoir sur notre vie intérieure. Chacun de nous a son propre élastique de tension et c'est nous qui le tenons, qui avons le pouvoir de faire ce que l'on veut avec.

Il est primordial d'observer que ce qui m'empêche de bien fonctionner et m'amène une baisse d'énergie – stress – est le fait que je me laisse aller dans des « façons de penser » et des « façons de faire » qui me maintiennent à ce niveau. Je porte avec moi ce fardeau (valises), dans ma vie personnelle et professionnelle. *Si je m'alimente à la source du négatif* et de la peur - mon ego -, je serai évidemment fatigué. *Si je m'alimente à la source de ce qui est aimant* pour Moi et pour

l'Autre, cela fera monter mon niveau d'énergie. Je devrai développer le réflexe de refuser – mettre un stop - au débit de pensées négatives qui alimentent cette partie de mon esprit.

### Qu'est-ce que l'ego?

L'ego est un système de pensée négatif, complet et cohérent en soi. Il est toujours présent en nous et à l'oeuvre. On pourrait le comparer à une voiture automatique qui avance toute seule ; à moins que je mette le pied sur le frein, il poursuit sa course. Si je le laisse faire, ce système de pensée dirige ma vie. Nous pourrions le définir par une seule phrase : il est tout ce que l'on connaît, qui n'est pas de l'amour (aimant envers Soi). Si nous lui abandonnons notre pouvoir, nous maintenons vivante en nous, cette partie qui n'est que destructrice. À partir du moment où nous reprenons notre pouvoir en refusant de l'alimenter, et que, nous nous éveillons à notre véritable identité, il cesse d'être.

Pour être sans détresse, **je dois prendre en charge** ma vie intérieure, mon bien-être. Ainsi, **je suis responsable** de la qualité des journées que je vais vivre; je suis responsable de mon bonheur et de mon épanouissement, ce qui va se manifester dans ma vie à l'extérieur et dans mon travail. Ne pas être responsable, c'est se croire **victime** de forces qui sont indépendantes de mon contrôle.



### Tout dépend de mon état d'esprit

Soit que j'arrête les nuages (émotions ou ombres négatives) au-dessus de ma tête que j'en subisse les effets et en fasse ma réalité, soit que je prenne conscience des impacts négatifs de certains de mes comportements et attitudes qui me conduisent à la perte d'énergie, à la fatigue et à l'épuisement et que j'agisse sur *la cause* de mes tensions, au seul endroit où j'ai du pouvoir, c'est-à-dire à l'intérieur de mon esprit. Ainsi, je ne suis pas déséquilibré par les effets extérieurs, je reste maître de ma vie et quoiqu'il arrive, je suis capable de garder ma paix intérieure, mon sourire, mon calme et mon énergie. Je pourrai **avoir un bon rendement sans fatigue** et vivrai

l'assurance, la détermination, la joie, la confiance, l'ouverture, l'estime personnelle, l'amour véritable et la simplicité. De toute évidence, si je vis ces attributs, mon niveau d'énergie sera élevé. Au contraire, si je vis dans la peur, je serai démotivé et ne penserai même pas à changer mon état d'esprit.

Les obstacles qui nous empêchent d'atteindre le calme intérieur, la détente et la joie sont comme de vieilles valises remplies d'insécurité, de frustrations, de déceptions, de colères et de manques que nous portons avec nous tout au long de la journée. Il nous faut regarder à l'intérieur de ces **valises d'émotions qui proviennent de notre ego - toute la partie qui est dans notre inconscient** —, que nous transportons et que sans nous en rendre compte, nous entretenons nous-mêmes. Par exemple, je veux être heureux et je juge et critique tout, je suis toujours insatisfait; je me complais dans la victimisation. C'est comme si j'étais assis sur la branche de mon bien-être (bonheur) et que je la sciais moi-même; je m'insécurise... Par cette façon de faire, je me nuis et nuis aux autres, ce qui augmente ma tension puisque le stress selon le savant Montréalais Hans Selye est la plus grande souffrance que l'être humain puisse se faire vivre provenant directement des relations que l'on entretient avec soi-même et avec les autres.

HÉLÈNE RENAUD ET MICHEL-JACQUES BERGERON, pédagogues, formateurs et conférenciers, **Les formations COMMEUNIQUE INC.**

*Pour mieux gérer mon stress, je désire m'inscrire à la formation Développement personnel « Devenir mon propre coach de vie personnelle... Prendre en charge mon bien-être ».*

*Pour plus d'information... Voir les calendriers des événements [WWW.COMMEUNIQUE.COM](http://WWW.COMMEUNIQUE.COM) 450-461-2401 ou [renaudhelene@commeunIQUE.com](mailto:renaudhelene@commeunIQUE.com)*

---

Formations et Conférences en ENTREPRISES

**Inscrivez-vous à notre formation « Parent-guide, Parent-complice »**

**S'offre dans plusieurs régions du Québec**

**Une formation sans précédent !**

**Transformera radicalement votre vie de parent !**

---

Voir les calendriers des événements sur le site [WWW.COMMEUNIQUE.COM](http://WWW.COMMEUNIQUE.COM)  
450-461-2401 ou [renaudhelene@commeunIQUE.com](mailto:renaudhelene@commeunIQUE.com)



**Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron** sont pédagogues, auteurs, formateurs de formateurs et spécialistes des relations. Grâce à leur expertise, ils agissent comme conférenciers lors de nombreux colloques et d'événements à caractère éducatif. Depuis vingt ans, ils transmettent leur enseignement au Québec, au Canada et en Europe. Ils sont coauteurs de sept formations, dont la formation Parent-guide, Parent-complice. [WWW.COMMEUNIQUE.COM](http://WWW.COMMEUNIQUE.COM)

---

@ SOURCES

Les Formations **COMMEUNIQUE INC.** offrent aussi les formations Couple-complice, Devenir mon propre coach de vie personnelle, Famille-guide, Famille-complice (parents-enfants) et Famille- classe au GrandCoeur (contrer l'intimidation, élèves dans les écoles) aussi des **conférences-ateliers pour** éducatrices, enseignants, équipes d'entreprises et développement personnel dans plusieurs régions du Québec.

Voir les calendriers des événements sur le site [WWW.COMMEUNIQUE.COM](http://WWW.COMMEUNIQUE.COM)  
450-461-2401 ou [renaudhelene@commeunIQUE.com](mailto:renaudhelene@commeunIQUE.com)

**Les formations COMMEUNIQUE INC.**  
T. 450.461.2401 renaudhelene@commeunique.com  
**WWW.COMMEUNIQUE.COM**

Tous droits réservés / Les formations **COMMEUNIQUE INC.**