

## Le Stress : Négatif Ou Positif?

Avec toutes ces solutions anti stress que je vous propose, on pourrait finir par croire que le stress est l'ennemi à abattre, combattre que l'on veut!

Il y a cependant un bon stress. Surprenant ? Pas tant que ça. En fait, le stress causé par un événement signifie que ce dernier vous affecte, vous importe. Stresser dans le cas d'un entretien d'embauche par exemple peut être l'assurance que cet entretien est important pour vous et que vous allez donner votre maximum. Par contre, que dire si ce stress finit par vous faire perdre vos moyens et que vous vous retrouvez à bafouiller?

### Le Stress qui Boost

Nous faisons régulièrement face à des situations lors desquelles nous devons nous concentrer au maximum, être au mieux de notre forme. Que ce soit lors d'une réunion que nous devons animer, un entretien d'embauche où il faut convaincre son interlocuteur de ses qualités et compétences, ou encore lors d'une course où l'on doit se concentrer sur sa foulée pour qu'elle soit la plus efficace possible, dans toutes ces situations nous subissons un stress. Ce dernier nous aide à nous concentrer et à donner le meilleur de nous-même, à être plus actif. Par contre, si ce stress est trop intense et que vous ne parvenez pas à le contrôler, vous risquez de ne plus arriver à rien : vous allez bafouiller votre entretien, vous essouffler trop vite lors de votre course, etc. Le Stress qui Motive

Prenons l'exemple d'un projet que vous devez mener à bien. Si vous y arrivez, vous aurez peut-être une promotion ou les félicitations de votre supérieur. D'un autre côté, si vous échouez, vous vous ferez peut-être mal voir de votre supérieur et vous perdrez peut-être l'occasion d'obtenir cette promotion. Dans ce cas, le stress, la peur de l'échec, va vous motiver à atteindre cet objectif. Encore une fois, pour subir un stress, il faut que la réussite de ce projet vous intéresse. Si vous réussissez à atteindre cet objectif et que vous obtenez les récompenses espérées, un autre problème peut se poser : Vous devez maintenir ces excellents résultats. Si vous avez du fournir d'énormes efforts pour atteindre cet objectif, le fait de devoir continuer à fournir ces efforts à l'avenir peut s'avérer problématique. Le Stress qui Fait Avancer

Si vous êtes déçu de recevoir une remarque désobligeante, vous signifiant clairement l'un de vos défauts qui dérange, vous devez savoir qu'il y a trois façons d'y répondre. La première, la remarque ne vous affecte pas, vous ne ressentez donc aucun stress à cause d'elle, vous l'ignorez et vous passez à autre chose. La deuxième, la remarque vous affecte. Elle vous énerve, vous n'êtes pas d'accord et cela enclenche en vous une réaction de colère. Vous finissez par passer à autre chose, mais vous n'oubliez pas cette remarque que vous n'acceptez pas. La troisième façon enfin, la remarque vous affecte aussi, mais après l'incompréhension et l'énerverment initial, vous finissez par vous demander si elle ne contenait pas une part de vérité, et cela enclenche en vous un processus de remise en question. Il s'agit d'un bon stress, qui provoque une amélioration chez vous. Le Stress qui Rend Malade

Toutes ces situations provoquent un stress, mais ce stress est généralement temporaire. Il disparaît lorsque le conflit est résolu, lorsque vous avez gagné la course ou obtenu votre emploi. Cependant quand ce stress ne vous amène aucun résultat, lorsque vous ne gagnez aucune course, n'obtenez aucun emploi malgré de nombreux entretiens, il ne disparaît pas et finit par vous épuiser, vous empêcher de vous reposer complètement. Ce manque de repos pour votre organisme mène à l'épuisement physique et moral, et peut même provoquer les «maux du stress» tels que des troubles du transit, des insomnies, etc. Conclusion : Stress Positif ou Négatif?

Au final, ce qui rend le stress positif ou négatif dépend de la façon dont on le gère. Nous l'avons vu dans l'exemple de l'entretien d'embauche : si vous arrivez à gérer votre stress, il peut améliorer votre concentration et votre activité. Si vous n'y arrivez pas, il peut vous paralyser et faire bafouiller. Si vous subissez un stress sur une longue durée, sans moyen de vous en libérer, alors il finira par vous épuiser. Vous devez donc absolument apprendre à gérer votre stress pour vous en faire un allié et non un ennemi.

## About the Author

Pour en savoir plus sur Le Stress et Les Méthodes [Anti Stress](#), rendez-vous sur Stress : Causes et Solutions. Un nouvel article chaque jour, et parmi eux, s'écrit Votre Solution contre le Stress! Alors n'hésitez plus : [visitez le blog Stress : Causes et Solutions](#) dès que possible.