

Jean-Christophe Seznec

GUIDE PRATIQUE DE SURVIE

en cas de crise



Épuisement, baisse d'énergie et du désir,
ascenseur émotionnel

Retrouvez l'harmonie

LEDUC 

TRÉBUCHEZ, REBONDISSEZ... RESTEZ VIVANTS !

En période de crise, tous nos repères sont bousculés et nous nous retrouvons parfois vidés de notre énergie, déprimés. Spécialiste de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), Jean-Christophe Seznec partage avec nous toutes les clés pour affronter le plus sereinement possible les épreuves et retrouver notre énergie vitale.



- **Apprenez à faire face au stress et à l'anxiété** grâce à un kit mental de survie.
- **Digérez vos émotions** et développez votre flexibilité pour vous engager dans une nouvelle saison de votre vie.
- **Ancrez-vous dans le présent**, appuyez-vous sur vos ressources et avancez pas à pas en pleine conscience...
- **Expérimentez** de nombreux exercices pratiques pour diminuer la charge mentale, tirer parti de votre désespoir créatif, et retrouvez sérénité et joie de vivre.

Jean-Christophe Seznec est médecin psychiatre, conférencier, consultant en entreprise et blogueur (Le blog à palabres). Pratiquant les Thérapies Comportementales et Cognitives, il enseigne la pleine conscience et l'ACT dans les universités de Metz et de Cergy. Cocréateur de l'association S'asseoir Ensemble, il est aussi médecin du sport et clown. Il a écrit plusieurs livres sur le bien-être et la gestion de soi, dont *Débranchez votre mental!*.

18 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2347-3



editionsleduc.com

LEDUC



Rayon : Développement personnel

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC :

Débranchez votre mental !, avec Sophie Le Guen, 2019.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Pascale Senk

Édition : Emilie Choupin

Correction : Nathalie Billaut et Audrey Peuportier

Maquette : Jennifer Simboiselle

Design de couverture : Constance Clavel

Image de couverture : © Shutterstock

Illustrations : p. 77 © Vecteezy ; p. 163 : © Ho Thanh Hung

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2347-3

Jean-Christophe Seznec

**GUIDE PRATIQUE
DE SURVIE**
en cas de crise

LEDUC 

Sommaire

Introduction	11
Chapitre 1 : Survivre	15
Chapitre 2 : Comment prendre soin de soi au cœur de la crise ?	89
Chapitre 3 : Retourner à la vie	147
Chapitre 4 : L'aventure de la vie	201
Conclusion	249
Table des matières	252

Et si la vie se déroulait comme un Bateau ivre...

*Comme je descendais des Fleuves impassibles,
Je ne me sentis plus guidé par les haleurs :
Des Peaux-Rouges criards les avaient pris pour cibles,
Les ayant cloués nus aux poteaux de couleurs.*

*J'étais insoucieux de tous les équipages,
Porteur de blés flamands ou de cotons anglais.
Quand avec mes haleurs ont fini ces tapages,
Les Fleuves m'ont laissé descendre où je voulais.*

*Dans les clapotements furieux des marées,
Moi, l'autre hiver, plus sourd que les cerveaux d'enfants,
Je courus ! Et les Péninsules démarrées
N'ont pas subi tohu-bohus plus triomphants.*

*La tempête a béni mes éveils maritimes.
Plus léger qu'un bouchon j'ai dansé sur les flots
Qu'on appelle rouleurs éternels de victimes,
Dix nuits, sans regretter l'œil ni ais des falots !*

*Plus douce qu'aux enfants la chair des pommes sûres,
L'eau verte pénétra ma coque de sapin
Et des taches de vins bleus et des vomissures
Me lava, dispersant gouvernail et grappin.*

*Et dès lors, je me suis baigné dans le Poème
De la Mer, infusé d'astres, et lactescent,
Dévorant les azurs verts ; où, flottaison blême
Et ravie, un noyé pensif parfois descend ;*

Où, teignant tout à coup les bleuités, délires
Et rythmes lents sous les rutillements du jour,
Plus fortes que l'alcool, plus vastes que nos lyres,
Fermentent les rousseurs amères de l'amour !

Je sais les cieux crevant en éclairs, et les trombes
Et les ressacs et les courants : je sais le soir,
L'Aube exaltée ainsi qu'un peuple de colombes,
Et j'ai vu quelquefois ce que l'homme a cru voir !

J'ai vu le soleil bas, taché d'horreurs mystiques,
Illuminant de longs figements violets,
Pareils à des acteurs de drames très antiques
Les flots roulant au loin leurs frissons de volets !

J'ai rêvé la nuit verte aux neiges éblouies,
Baisers montant aux yeux des mers avec lenteurs,
La circulation des sèves inouïes,
Et l'éveil jaune et bleu des phosphores chanteurs !

J'ai suivi, des mois pleins, pareille aux vacheries
Hystériques, la houle à l'assaut des récifs,
Sans songer que les pieds lumineux des Maries
Pussent forcer le mufler aux Océans poussifs !

J'ai heurté, savez-vous, d'incroyables Florides
Mêlant aux fleurs des yeux de panthères à peaux
D'hommes ! Des arcs-en-ciel tendus comme des brides
Sous l'horizon des mers, à de glauques troupeaux !

J'ai vu fermenter les marais énormes, nasses
Où pourrit dans les joncs tout un Léviathan !
Des écroulements d'eaux au milieu des bonaces,
Et les lointains vers les gouffres cataractant !

Glaciers, soleils d'argent, flots nacreux, cieux de braises !
Échouages hideux au fond des golfes bruns
Où les serpents géants dévorés des punaises
Choient, des arbres tordus, avec de noirs parfums !

J'aurais voulu montrer aux enfants ces dorades
Du flot bleu, ces poissons d'or, ces poissons chantants.
– Des écumes de fleurs ont bercé mes dérades
Et d'ineffables vents m'ont ailé par instants.

Parfois, martyr lassé des pôles et des zones,
La mer dont le sanglot faisait mon roulis doux
Montait vers moi ses fleurs d'ombre aux ventouses jaunes
Et je restais, ainsi qu'une femme à genoux. . .

Presqu'île, ballottant sur mes bords les querelles
Et les fientes d'oiseaux clabaudeurs aux yeux blonds.
Et je voguais, lorsqu'à travers mes liens frêles
Des noyés descendaient dormir, à reculons !

Or moi, bateau perdu sous les cheveux des anses,
Jeté par l'ouragan dans l'éther sans oiseau,
Moi dont les Monitors et les voiliers des Hanses
N'auraient pas repêché la carcasse ivre d'eau ;

Libre, fumant, monté de brumes violettes,
Moi qui trouais le ciel rougeoyant comme un mur
Qui porte, confiture exquise aux bons poètes,
Des lichens de soleil et des morves d'azur ;

Qui courais, taché de lunules électriques,
Planche folle, escorté des hippocampes noirs,
Quand les juillots faisaient couler à coups de triques
Les cieux ultramarins aux ardents entonnoirs ;

Moi qui tremblais, sentant geindre à cinquante lieues
Le rut des Béhémots et les Maelstroms épais,
Fileur éternel des immobilités bleues,
Je regrette l'Europe aux anciens parapets !

J'ai vu des archipels sidéraux ! et des îles
Dont les cieux délirants sont ouverts au vogueur :
– Est-ce en ces nuits sans fonds que tu dors et t'exiles,
Million d'oiseaux d'or, ô future Vigueur ?

Mais, vrai, j'ai trop pleuré ! Les Aubes sont navrantes.
Toute lune est atroce et tout soleil amer :
L'âcre amour m'a gonflé de torpeurs enivrantes.
Ô que ma quille éclate ! Ô que j'aille à la mer !

Si je désire une eau d'Europe, c'est la flache
Noire et froide où vers le crépuscule embaumé
Un enfant accroupi plein de tristesse, lâche
Un bateau frêle comme un papillon de mai.

Je ne puis plus, baigné de vos langueurs, ô lames,
Enlever leur sillage aux porteurs de cotons,
Ni traverser l'orgueil des drapeaux et des flammes,
Ni nager sous les yeux horribles des pontons.

Arthur Rimbaud

Introduction

« La vie, c'est comme une boîte de chocolats : on ne sait jamais sur quoi on va tomber. » Par cette maxime, Forrest Gump nous rappelle que notre vie peut basculer à tout instant et balayer tout ce que nous possédons. Personne n'est à l'abri d'un accident, d'une crise ou d'un moment de rupture.

Eh oui, la vie n'est jamais un long fleuve tranquille et nous aurons tous, un jour ou l'autre, à composer avec des aléas. Une épreuve, c'est un accident ou une rupture dans un parcours de vie. Une épreuve est ce quelque chose qui clôt une tranche de vie, mais qui offre l'opportunité d'en ouvrir une autre. L'épreuve génère une douleur physique et/ou mentale, qui peut être source de souffrance, de catastrophe ou de malheur : une maladie, un accident, un décès, un divorce, un licenciement, une relation toxique, etc. Mais l'épreuve n'est pas toujours individuelle, elle peut nous entraîner dans un événement dramatique collectif comme une tempête, une inondation, un tsunami... C'est aussi un

choc, un bouleversement qui nous teste dans notre humanité et dans nos capacités d'apprentissage et de rebond. D'ailleurs, ne dit-on pas que les examens et les compétitions sont aussi des épreuves ? C'est en cela que les examens/épreuves valident nos capacités d'apprentissage. Certes, on ne passe pas un examen pour gagner le droit de mieux vivre, mais les examens et les épreuves nous permettent d'acquérir de nouvelles connaissances pour évoluer.

Sommes-nous prêts à vivre une épreuve ? Avons-nous les capacités de flexibilité et d'adaptation pour survivre à de grands bouleversements ? Comment fait-on ? C'est de ces sujets que je souhaite discuter avec vous, de façon pratique, sans avoir à survivre face aux épreuves de la vie. Les accidents et les galères n'arrivent pas qu'aux autres, et parfois, dans la galère, nous y sommes aussi.

Avant l'arrivée du Covid-19, les drames collectifs semblaient lointains à la plupart d'entre nous. Nous en prenions connaissance en les regardant à la télévision. Ils faisaient partie du spectacle médiatique, derrière les écrans, et semblaient toucher uniquement les autres, le plus souvent à l'étranger. On les vivait par procuration dans des séries ou des films catastrophe réels comme imaginaires (*The Walking Dead*, *Treme*, etc.). Même si régulièrement, nous entendions parler de telle ou telle situation dans certaines régions de France aux prises avec des inondations, comme dans le sud-est de la France, avec une tempête (la tempête en

Bretagne en 1987, Xynthia en 2010, etc.) ou confrontées à un accident industriel comme AZF à Toulouse ou Lubrizol à Rouen, cela semblait assez loin de notre quotidien.

De plus en plus, le monde médiatique nous projette dans un phénomène de déréalisation où il n'est pas toujours facile de discerner ce qui est du spectacle fictionnel ou du drame de la vie qui touche des congénères.

“ J’ai vu quelqu’un se jeter, au loin, de plusieurs étages pour se suicider. J’y repense de temps en temps. Cependant, cela ne m’a pas trop traumatisée car j’avais l’impression de voir cette scène de loin comme à la télévision. Cette confusion entre la réalité et la fiction est étrange. Au final, mon quotidien m’a reprise et je n’ai pas été affectée par ce drame. **Martha** ”

Aujourd’hui, on consomme jusqu’à plus soif des images, au risque d’être touchés par une belle indifférence. On passe d’un drame dans les médias à un autre, coincés dans une série télé. Nous nous complaisons dans notre passivité de consommateurs d’images. N’est-ce pas la société du spectacle de Guy Debord qui nous emprisonne et nous empêche de nous sentir concernés, voire révoltés, par certaines situations, pour agir et changer la donne, comme pour les phénomènes écologiques ?

Puis, un jour, hasard de la vie, ces épreuves nous concernent. Tout s'arrête brutalement. Nous nous retrouvons confrontés à l'impermanence.

Je vous propose dans ce livre d'apprendre à vous adapter, à développer votre flexibilité et votre force créative pour continuer à avancer dans cette formidable aventure qu'est la vie et vivre avec gourmandise l'instant présent. Je vais illustrer mes propos, notamment avec des situations parfois exceptionnelles ou sacrément éprouvantes. Cependant, ce qui fonctionne dans ces moments si particuliers, fonctionne encore plus dans les épreuves de la vie quotidienne, heureusement moins dramatiques. Ces exemples sont là pour vous montrer un chemin, construire votre intention et voir que cela est possible. Capitaine de votre esprit, vous serez maître de votre destin.

Pour s'engager dans cette intention, on s'appuiera sur la thérapie ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*¹), un formidable outil pour apprendre à vivre. En effet, cette thérapie contextuelle développe l'acceptation et la flexibilité comportementale. Elle nous aide à négocier ce qui se présente à nous.

1. Thérapie d'acceptation et d'engagement.

CHAPITRE 1

SURVIVRE

*Sans rêves, aucun homme ne peut espérer
seulement se survivre.*

Michel del Castillo²

Face à une épreuve de vie, la première étape est d'amortir le choc de la crise. Pour commencer, il est nécessaire de lui faire de la place en nous, pour l'observer, la conscientiser et trouver la façon de la traverser. Une crise est un bouleversement physique, matériel, relationnel et émotionnel qu'il va falloir surmonter pour retrouver un nouvel équilibre et se réinventer sur un chemin de vie différent. Une épreuve de vie génère du stress car cette réaction émotionnelle est nécessaire pour mettre le corps en hypervigilance et pour trouver les ressources qui permettront de s'adapter à la situation nouvelle. Elle peut aussi générer des vagues, voire un tsunami émotionnel. Même si ce

2. Michel del Castillo, *Le Sortilège espagnol*, Fayard, 1996.

vécu émotionnel est intense, il est un moyen nécessaire à l'organisme pour nous adapter. Il permet de négocier cet événement imprévu qui échappe à ce que nous avons imaginé, projeté ou programmé avant ce bouleversement.

“ Je travaille dans une entreprise au sein d'une équipe sympathique avec qui je m'entends bien. Mon chef est parti et a été remplacé par une nouvelle personne. Dès son arrivée, elle s'est mise à vouloir tout transformer pour, soi-disant, nous rendre plus efficaces. Elle nous a dit qu'il fallait arrêter de ronronner et devenir plus ambitieux. De fil en aiguille, plus rien n'allait. Habitée à être autonome, je devais lui montrer tous mes courriers et lui faire valider toutes mes actions. C'étaient des critiques permanentes, tout en me disant que c'était pour mon bien, afin de m'aider à m'améliorer et que je sois fière de moi... J'ai vécu cela comme un véritable harcèlement qui m'a énormément stressée et culpabilisée. Du jour au lendemain, je me suis mise à douter et à ne plus être sûre de moi. De ce fait, je faisais des erreurs. Je me suis mise à grignoter, ce qui m'a fait prendre du poids, à prendre des anxiolytiques pour tenir et des somnifères pour dormir. D'un seul coup, ma vie est devenue un enfer. **Elisa** ”

Face à une épreuve de vie, **la première étape est d'accueillir et d'accepter ce vécu émotionnel.** Le digérer permet de l'utiliser afin de rebondir et repartir dans la vie.

“ Lorsqu’une grande partie de ma maison a été emportée par la crue de la rivière, je me suis retrouvée paralysée devant le cataclysme qui emportait ma vie. Tout me semblait fini. J’ai eu l’impression que je n’avais plus rien. L’émotion que je ressentais était trop grande pour trouver de l’espace en moi pour l’exprimer. Je n’étais plus là. Juste figée. Une fois le calme revenu, je me suis assise. J’ai pris le temps de respirer pour me réinscrire dans ce présent incroyable. J’ai compris que cela ne servait strictement à rien d’exploser, de pester et de râler. Aucun retour n’était possible. J’ai pris le temps de faire de l’espace à ma colère contre la nature, contre l’urbanisation de ma ville et la bétonisation de l’environnement qui ont participé à balayer ma vie. J’ai accueilli et accepté ma colère. Ensuite, j’ai pris le temps de faire de la place à ma tristesse qui me racontait toutes les choses qui avaient disparu et qui ne seraient plus. Tout doucement, tout cela a décanté et j’ai pu retrouver un peu de clarté dans mon esprit pour voir qu’il n’y avait qu’une chose à faire : repartir pas à pas dans une nouvelle vie. **Géraldine** ”

La nature est bien faite ! Notre système émotionnel est un système génial pour nous aider à mieux gérer l’incertitude de la vie. C’est pourquoi il est capital de bien comprendre comment il fonctionne pour l’utiliser au mieux. N’oublions pas que nous sommes par essence des êtres émotionnels et donc, tant que nous avons des émotions, cela reste une bonne nouvelle, car cela veut dire que nous sommes encore bien vivants !

La deuxième étape est de trouver des ressources pour faire face à la situation. Nous avons besoin de soutien et de moyens pour ne pas nous laisser submerger par la crise qui se présente à nous, mais aussi pour ne pas que le choc émotionnel génère des complications (troubles anxieux, dépression, etc.) ou des compensations inopportunes (grignotage, addictions, etc.). Ces ressources nous aideront à prendre soin de nous dans la tempête.

La troisième étape est de se reconstruire pour renaître. En effet, une épreuve nous transforme, nous change et nous fait évoluer. Après celle-ci, nous rentrons, comme dans les séries, dans une nouvelle saison de notre vie, avec de nouveaux lieux, de nouveaux personnages, etc. À nous de rendre cette nouvelle saison intéressante et la plus savoureuse possible, pour continuer notre aventure de vie.

Marie Curie a été une grande scientifique du début du xx^e siècle qui a travaillé sur la radioactivité avec son mari Pierre Curie. Ces recherches lui ont permis d'obtenir un prix Nobel de chimie et un prix Nobel de physique. En 1914, a débuté la Première Guerre mondiale. Face à la boucherie humaine des grands blessés de guerre, des corps mutilés par les armes, Marie Curie se mobilise avec les autres membres de l'Institut du radium pour développer des unités chirurgicales mobiles et des ambulances radiologiques. De sa propre initiative, elle construit la première unité mobile pour sillonner le front. On appellera ensuite ces voitures les « petites Curie ». Il s'agit de voitures

de tourisme équipées d'appareils de Röntgen avec une dynamo alimentée par le moteur du véhicule, et pouvant se rendre très près du champ de bataille et ainsi limiter les déplacements sanitaires des blessés. Ces voitures ont révolutionné la prise en charge chirurgicale des blessés de guerre en permettant de prendre des radiographies immédiatement. Lorsque Marie Curie s'est lancée dans la recherche, elle ne pensait probablement pas qu'elle mènerait cette carrière de radiologue sur le terrain. Elle a su s'adapter au contexte de son époque, trouver les ressources nécessaires pour s'inventer une nouvelle vie qui a rendu d'immenses services à la médecine. Par cet engagement, elle est devenue une héroïne qui a marqué notre histoire.

COMMENT FAIRE EN CAS DE CRISE ? LES CONSEILS D'UN SOUS-MARINIER³

1 - Organiser son emploi du temps sur cinq jours au maximum.

Il est essentiel de conserver la perception du temps en rythmant sa journée dans les moindres détails. Prévoir un temps pour la lecture, pour le sport, un bon film, un bon repas... L'objectif est d'avoir la perception que le temps passe normalement.

2 - Préparer des repas de très grande qualité pour garder le moral.

3. *Ouest-France*, 25 mars 2020.

Il est important de bien manger. Surveiller les calories et absorber des aliments qui ont un bon goût. Manger ce que l'on aime sans prendre trop de sucre ou de sel est essentiel pour le moral.

3 - Rester en contact régulier avec vos proches ou vos amis.

Il est essentiel de conserver le lien social. Utiliser les réseaux sociaux, le téléphone, la vidéo transmission pour discuter, débattre, échanger, rester informé...

4 – Prendre soin de soi pour rester en forme.

Il faut faire sa toilette comme d'habitude, bien s'habiller, ne pas boire en excès, ne pas manger en excès... Il est important de faire du sport de manière régulière comme de la gymnastique, jusqu'à ressentir de la fatigue, surtout dans les moments de déprime.

5 – Accepter la situation et rester positif.

Comment amortir le choc émotionnel ?

Imaginez que vous marchez dans la forêt et qu'au détour d'un buisson vous croisez un ours affamé. Si votre cerveau avait besoin de construire l'expérience émotionnelle de peur, avant de commencer à courir, alors vous ne seriez pas en mesure de raconter cette histoire. C'est bien parce que vous courez, que votre cœur bat plus vite et que vous voyez l'ours lancé à votre poursuite,

que votre cerveau crée et enregistre en mémoire l'expérience émotionnelle de peur que vous êtes ici à partager cette histoire et que vous avez appris une façon plus prudente de vous promener en forêt⁴⁵.

La peur de l'ours nous fait gagner du temps et nous permet de survivre. Merci à la peur d'exister !

Du stress à la terreur

Je me demandais quelle serait mon attitude en m'approchant de la mort : voilà, je m'en approche, et je le vis. Je ne le fais pas en chantant, j'aime la vie. Mais je ne le fais pas non plus dans la terreur, je le fais avec détermination. C'est une période très importante de ma vie.

Axel Kahn⁶

Tous les événements graves auxquels nous sommes confrontés provoquent une réaction qui se traduit par des manifestations corporelles qui vont du stress à la terreur, en fonction du contexte, de la sensibilité et de l'histoire de chacun.

4. William James, *La Théorie de l'émotion*, L'Harmattan, 1902.

5. Victor P. M. Brossard et Yvonne Delevoeye, *Ce que provoquent en nous les émotions d'une découverte, de la tête aux pieds*, *The Conversation*, 30 septembre 2021.

6. France Inter, 17 mai 2021.

Le stress

Le stress est la première émotion que l'on ressent face à une nouveauté. C'est une réaction physiologique permettant de faire face à une pression, une contrainte ou un changement qui nous éprouve. On le confond souvent avec l'anxiété qui est la peur d'un danger imaginaire ou futur, et l'angoisse qui est une perception physique.

“ Lorsque j'ai vu ma fille de 2 ans se faire emporter par une vague, j'ai senti mon cœur s'accélérer, l'acuité de mes sens augmenter, une montée d'énergie m'a propulsée dans l'eau pour la sauver. Je ne sais pas comment j'ai fait, mais j'y suis arrivée. **Morgane** ”

La fonction du stress est de donner les moyens à notre organisme de traverser l'adversité et de résoudre une situation. Par exemple, notre cœur bat plus vite pour pouvoir amener plus de sang dans nos organes et nos muscles et donc, plus d'oxygène afin qu'ils puissent produire plus d'énergie et répondre aux besoins du moment. Le stress est utile au sprinter pour l'aider à courir plus vite et gagner la course. Si certaines personnes peuvent être débordées par les conséquences de leur stress, des préparations mentales visent à faire monter le niveau de stress de l'athlète afin d'augmenter sa réactivité à l'épreuve et d'obtenir le résultat escompté.

Ce qui déclenche le stress, c'est un stresser. Le stresser est l'événement qui appuie sur le bouton et qui entraîne une réponse de notre organisme : incident, parole, problème d'organisation, manque de ressource, etc. Ce stresser sera multiplié par notre réactivité.

Stress = stresser x réactivité

Le ressenti du stress dépend donc de la façon dont on perçoit le stresser et de la réactivité. La réactivité, elle, dépend de chacun et de sa sensibilité. Notre façon de juger et de commenter une situation fait donc varier notre réactivité. Certains stressers s'imposent à nous : un vol, un accident, une agression, etc. La difficulté à composer avec celui-ci amène parfois notre mental à chercher une solution jusqu'à l'épuisement, faute de savoir faire avec. C'est souvent le cas dans le monde du travail, ou dans certaines situations familiales : notre cerveau s'use à résoudre un problème car on ne peut s'empêcher de faire le bon élève malgré les obstacles patents ou parce que l'on culpabilise de ne pas être à la hauteur face aux critiques d'un proche.

“ Dans mon équipe professionnelle, mon nouveau chef m'a informée que mes deux collègues ne seraient pas remplacés lors de la restructuration et que je devrais répondre seule aux demandes. J'ai vu mon cerveau démarrer, sans pouvoir s'arrêter, pour trouver une solution à la situation, d'autant que mon

N+1 n'en avait rien à faire des conséquences pour moi. À force de ressassement devant le stress de la situation, je me suis retrouvée épuisée et à faire une rechute dépressive.

Olivia ”

La sensation de stress peut donner l'impression que l'on n'a pas les ressources pour négocier l'épreuve, que le temps court et que l'on risque de s'écrouler ou de boire la tasse. L'agitation mentale et physique que cela procure agit comme une double peine anxieuse au stress ressenti. L'anxiété aura un effet loupe qui risque de déformer la situation et d'altérer nos capacités de gestion. En effet, l'anxiété se nourrit de la volonté d'atteindre un résultat alors que le stress est là pour nous donner les moyens de gérer un présent.

Le stress se nourrit aussi de l'insécurité de la situation et de la difficulté à se projeter ou à trouver des perspectives de sortie. Ne pas être débordé par celui-ci demande des ajustements et de se concentrer sur le présent, pour avancer pas à pas dans le bazar que l'on vit, pour ne pas avoir le vertige et essayer de faire du mieux que l'on peut selon le contexte et selon sa forme. Il demande aussi d'avoir confiance dans sa capacité à avancer et à s'en sortir même si, dans l'instant, il est impossible de l'imaginer.

“ Mon épouse me pose sans cesse des questions m'amenant à me justifier. Je ne sais plus quoi lui dire de peur

que cela fasse l'objet d'un commentaire ou d'un jugement. Très vite, elle prend les choses comme un manque de respect envers elle. Le quotidien est un stress permanent car je ne sais plus quoi dire ou quoi faire pour ne pas engendrer de dispute. Il m'est difficile d'imaginer de me séparer car nos enfants sont trop petits et que cela serait très difficile financièrement.

Sylvain ”

Comme au loto, tous les gagnants ont joué, même si tous les joueurs ne gagnent pas. Aussi, dans l'épreuve, on se focalise sur le « jeu » pour éventuellement gagner et se sortir du pétrin. De toutes les façons, il n'y a pas mieux à faire. Pour cela, il est nécessaire de poser le problème et de définir les actions à faire dans l'immédiat pour s'engager dans le chemin de sortie.

Guirec Soudée est un aventurier breton de 29 ans qui a fait la traversée de l'Atlantique à la rame⁷. Au cours d'une tempête tropicale, il s'est calfeutré dans les 1,5 m² de son embarcation. Comme la cabine était hermétique, il a très vite manqué d'oxygène et la température intérieure est montée à 40 °C. Il a donc décidé d'ouvrir deux hublots pour faire un courant d'air, afin de respirer et rafraîchir son habitacle. Malheureusement, l'eau s'est engouffrée par les ouvertures et a inondé tout l'intérieur. S'il restait dedans, il se noyait. Il a donc ouvert le

7. Magazine *Bretons*, n° 190, novembre 2021.

capot de sa cabine et s'est retrouvé dans l'eau de l'océan. Son embarcation s'est retournée et il s'y est amarré à l'aide d'un bout. Puis il s'est assis sur la coque. Comme le bateau était gorgé d'eau, il a commencé à couler. Au bout d'un moment, il a aperçu une ancre, flottant entre deux eaux. Il a plongé pour la récupérer. Il l'a enroulée autour du bateau et l'a amarrée à un autre bout et à une barre de fer. Une déferlante a réussi à remettre le bateau à l'endroit. Il a pu réembarquer après avoir écopé, mais il avait perdu 90 % de son matériel.

Le stress a agi comme un dopant interne pour permettre à Guirec de dépasser ses limites. Même s'il a côtoyé la peur et un sentiment de mort pendant cette épreuve, en se concentrant sur ce qu'il avait à faire et en tentant sa chance, il a pu se sauver, ce qui était loin d'être évident au début de la catastrophe.

Certaines situations comme celle de Guirec demandent de tenter sa chance pour faire le maximum. Dans ce moment de l'épreuve, il n'y a pas le temps de penser et de commenter la situation ni de s'apitoyer sur son sort. Le stress a été un formidable stimulant pour aider Guirec à survivre au milieu de l'océan.

Dans des situations beaucoup moins éprouvantes, le stress peut être ressenti lors de la passation d'examen et de concours. Le fait d'entendre le pas des appariteurs dans le couloir pour rentrer dans la salle d'examen le fait monter. Lorsque l'on sait composer avec et prendre l'élan qu'il propose, il est un dopant interne qui nous permet d'être