

# PODCAST FRENCH TO GO

## Saison 2 - Episode 83

### Gérer le stress

On a tous des périodes dans notre vie où on est stressé, où on est tendu. C'est normal. On traverse parfois des moments difficiles, dans notre vie personnelle ou professionnelle.

On est inquiet, on s'inquiète. On se demande si tout va bien se passer, on a peur de ce qui peut arriver. C'est quelque chose qu'on ne peut pas vraiment contrôler. C'est une réponse humaine naturelle.

Ne vous inquiétez pas, je ne vais pas vous parler de déprime, de dépression, d'angoisse, d'inquiétude, de stress, de tension.

Ça y est, je vous ai fait toute la liste des adjectifs et mots qui décrivent un état d'esprit, une sensation semblable. Maintenant que vous avez tout ce vocabulaire triste et déprimant, on va passer à autre chose. En fait, je voudrais parler de ce qu'on peut faire pour changer cet état d'esprit, pour faire disparaître ces sensations, pour que ces sentiments soient plus faibles, en bref pour contrôler son stress.

Bienvenue aux nouveaux mots : je vais vous parler des différentes façons que j'ai observées autour de moi pour se calmer, se relaxer, se détendre, être paisible, serein.

Alors... vous ? Qu'est-ce que vous faites, vous, quand vous êtes stressés ? Mes amis sont très différents. Chacun a une façon différente de gérer son stress. Certains d'entre eux se calment avec le sport. Le sport physique. Celui qui vous fait bouger, celui qui vous fait transpirer, celui qui fait augmenter votre fréquence cardiaque. Donc, par exemple, ils vont courir, ils vont faire des kilomètres à vélo, ils font de la boxe. Je dis "ils", mais certaines de mes amies femmes sont comme ça aussi. Faire un sport intense permet de penser à autre chose, de se changer les idées. Je pense sincèrement que ça permet d'éliminer une partie du stress, pas seulement temporairement, pas seulement le temps de la course, le temps de la séance. Ça permet aussi au corps de se débarrasser de la tension de manière générale. Le fait de pousser son corps à fond, de faire un effort physique très intense, déplace la douleur du cœur vers les muscles, vers le reste du corps. En tout cas, c'est ce que j'imagine.

Cela dit, j'ai une amie qui, elle, a besoin d'un sport plus calme. Elle fait du yoga. Elle en fait régulièrement, mais quand elle est stressée, comme en ce moment, avec tout ce qui se passe ici, elle s'oblige à faire du yoga chaque jour. Elle me dit que c'est important pour elle de se concentrer sur autre chose. Les mouvements lents et précis du yoga lui permettent de penser à autre chose, ou en tout cas de ne pas penser à ce qui l'inquiète. Elle réfléchit à chaque mouvement, elle sent chaque mouvement dans son corps. Et le reste disparaît. Elle me dit aussi qu'après sa séance de yoga elle est plus calme, et cet état l'accompagne tout au long de la journée. Ça veut dire qu'elle continue à être calme le reste de la journée.

Finalement, c'est un peu comme moi. Mais moi, je ne fais pas de yoga. Je fais de la méditation. Comme mon amie, je fais régulièrement de la méditation. Pas tous les jours, même si je le voudrais, mais plusieurs fois par semaine. Parfois c'est pour très peu de temps. Dix minutes, par exemple. Mais ça me suffit. En période de stress, de tension, d'angoisse, c'est encore plus important pour moi de faire de la méditation, même si en général c'est plus difficile. Certains de mes élèves ne comprennent pas pourquoi je fais de la méditation, ne comprennent pas comment rester assise sans un bruit pendant dix minutes,

sans bouger, me permet de me relaxer, de chasser, de repousser les sentiments négatifs, les pensées négatives. En fait, quand on médite, on se concentre sur la respiration. On suit sa respiration. On inspire, on expire. Au début je prends une grande inspiration, ça veut dire que je prends beaucoup d'air, et j'expire très fort, ça veut dire que je fais sortir beaucoup d'air. Et puis, peu à peu, je reprends une respiration normale. Et mon défi est de me concentrer sur cette respiration sans la modifier, sans l'influencer, sans changer son rythme. Tout mon esprit est concentré sur l'air que j'aspire, au niveau de mes narines (là où l'air entre, au niveau du nez), et que j'expire ensuite. Alors bien sûr, mon esprit se perd parfois. Une pensée arrive. Ça peut être n'importe quoi : quelque chose que j'ai oublié de noter sur ma liste, une scène du film que j'ai vu la veille (la veille, c'est le jour d'avant). Ça peut être lié au passé, au présent, au futur. Peu importe. L'esprit est comme ça. L'être humain est comme ça. On pense. Tout le temps. On pense tout le temps à quelque chose. Mais quand je médite, j'apprends à observer ces pensées, on va dire "de loin". Je me dis "Tiens, voilà encore une pensée." Je ne m'énerve pas, je ne me dis pas que c'est impossible de se concentrer sur la respiration, que c'est impossible de méditer. Non, je me dis simplement "Tiens, une pensée" et je retourne à ma respiration. Je recommence à suivre ma respiration. J'inspire. J'expire. Moi, ça me calme. Pendant les 10 ou 15 minutes pendant lesquelles je fais de la méditation, je suis détachée, je suis loin de ce qui m'inquiète, de ce qui me stresse. Mais aussi - et c'est finalement ce qui est le plus important - je suis plus en contrôle de mon esprit quand je ne médite pas. Quand une pensée négative arrive, quand je commence à penser à quelque chose de négatif, à quelque chose qui pourrait m'apporter du stress, de l'inquiétude, je sais plus facilement repousser cette pensée et passer à autre chose. Je me sens plus en contrôle.

Donc j'ai parlé du sport intense, du sport plus calme comme le yoga. J'ai parlé de la méditation que je pratique, moi, pour me calmer. Mais je connais aussi d'autres personnes qui ont des solutions différentes. J'ai une amie qui a besoin d'écrire. De mettre des mots sur ce qu'elle ressent. D'exprimer sur du papier tout ce qui se passe dans sa tête. C'est pas exactement un journal intime, ou peut-être que si, je ne sais pas. En tout cas, quand elle ne va pas bien, elle prend un stylo, un cahier et elle écrit. Elle dit que ça lui fait du bien. Elle dit qu'exprimer avec des mots, des phrases, des idées logiques tout ce qu'elle ressent, de le mettre par écrit, pas juste d'en parler, ça lui permet d'y voir plus clair. De comprendre que ce n'est pas si grave. De relativiser.

Et vous ? Qu'est-ce que vous faites quand vous êtes stressés ? Vous faites peut-être partie de ces gens qui écoutent de la musique, qui dansent, ou peut-être que vous préférez sortir dans la nature, regarder la mer, les vagues, l'horizon. Faire une promenade dans la nature, en montagne, dans une forêt, se focaliser sur les fleurs, les plantes, les arbres, l'air pur. Mais il est aussi possible que votre manière d'évacuer le stress, de faire partir le stress passe par la bouffe. La bouffe, c'est tout ce qu'on mange. On dit que ce n'est pas vraiment une solution, pour le long terme, mais entre nous... manger... ça fait du bien sur le moment, non ?

*The French to Go Podcast is produced by French Carte - Delphine Woda / [www.frenchcarte.com](http://www.frenchcarte.com), frenchcarte@gmail.com - Sound : <http://www.freesound.org/people/klankbeeld/>*



*Creative Commons Attribution – NonCommercial NoDerivatives 4.0 International License*



[www.frenchcarte.com](http://www.frenchcarte.com)