



Vive le

**'STRESS !**

Vive le stress ! Provocatrice cette exclamation ? Pas tant que cela... Le stress est une réaction naturelle du corps qui informe de la capacité d'adaptation de la personne face à un évènement. Son but ? Maintenir l'équilibre vital, préserver l'intégrité de la personne, mobiliser les ressources en vue de traverser une situation repérée comme stressante de la façon la plus homogène possible.

**U**n stress exige une réponse d'adaptation. Cette dernière engage la personne à faire face au mieux à la situation présente qu'elle soit angoissante, pressante, agressive ou autre. Le stress est une « réaction première », une réaction d'alarme, qui signale la nécessité de mettre en œuvre des ressources spécifiques face à l'élément stressant. Autrement dit, si le stress n'existait pas, il faudrait l'inventer ne serait-ce que pour rester en vie ! Tout naturellement, il apparaît que le stress en soi n'est pas un ennemi. Ce qui est en jeu c'est la capacité d'adaptation. Faire émerger une réponse innovante et appropriée à l'évènement c'est créer une ressource, une compétence nouvelle, un savoir-être...

C'est à cette dynamique que le coaching de vie apporte sa contribution. Utile le stress ? Il est utile dans le sens où il oblige chacun à trouver des réponses spécifiques et adaptées. Encore faut-il aller à la rencontre de soi-même, explorer ses ressources et ajuster les réponses à la particularité de l'évènement. Et cette démarche devient une compétence ! Le stress sollicite les modes habituels de fonctionnement de l'organisme. Il les met à l'épreuve. Si l'organisme réagit à bon escient face à l'évènement stressant, il retrouve rapidement son équilibre et sa sérénité. En revanche, lorsque l'énergie, l'émotionnel ou la psyché est en déficit de réponse, le stress retentit de plus belle et trouve dans

ce dysfonctionnement une caisse de résonance à la hauteur de l'handicap repéré. Des manifestations telles que l'agitation et l'incapacité à produire des réponses nécessaires ainsi que des troubles fonctionnels surgissent. Le confort de vie s'estompe, l'anxiété apparaît, l'inquiétude prend le dessus, l'irritabilité et/ou le découragement apparaissent.

**« SUBIR  
LE STRESS  
N'EST PAS UNE  
FATALITE ! »**

« IL NE S'AGIT  
PAS DE  
COMBATTRE  
LE STRESS  
MAIS DE  
FAVORISER  
L'EMERGENCE  
DE RESSOURCES  
ADAPTATIVES  
NOUVELLES. »

Quelques  
témoignages  
de personnes  
accompagnées :

« Rien que de changer mes pensées répétitives cela a été source d'apaisement ». Régis P.

« Poser les situations, me donner le temps et le recul pour les examiner autrement, a été une étape cruciale dans mon accompagnement » Françoise S.

« Je ne me croyais pas capable de traverser cette nouvelle situation professionnelle. Le coaching de vie m'a permis de reprendre confiance, de gagner en estime de moi-même et d'être beaucoup moins stressé la veille de réunions importantes ». Gilbert A.

« Je parviens à dresser un bilan positif de mes actions ! Il y a peu, je ne voyais que le côté négatif des choses. Et de plus, je gagne aujourd'hui en productivité et en efficacité. C'est tout gagnant pour moi ! ». Sylvie D.

Ecol'  
COACH

Si cet état persiste, la dépression, l'épuisement voire le burn-out surgissent. Cela confirme que la réponse ne fut pas au niveau de la sollicitation et que l'énergie, ayant manqué sa cible, elle se disperse en émotivité exacerbée, en perte de perspicacité et de justesse dans le raisonnement et le positionnement.

La qualité de la réaction face au stress dépend des aptitudes naturelles et acquises. Subir le stress n'est pas une fatalité. L'acquisition d'un savoir-être face au stress est possible. Cela suppose de prendre conscience de ses conditionnements comportementaux et de sa façon de poser son regard sur les événements.

Le coaching de vie est un excellent dispositif permettant de réexaminer ses façons d'agir, de les questionner et surtout de faire émerger de nouvelles ressources. Les habitudes relationnelles, les pensées répétitives, les émotions perturbatrices sont alors éclairées sous un jour nouveau.

Apprendre à s'adapter face au stress au lieu de le combattre, prendre du recul, poser un regard neuf, laisser émerger d'autres possibles et les expérimenter en séance, telle est la possibilité offerte par le coaching de vie.

Le coach de vie accompagne la personne dans la modification de ses habitudes, de ses a priori et dans l'éloignement de ses propres pensées toxiques. Il est « un écoutant bienveillant », un facilitateur permettant au coaché de trouver des réponses nouvelles, « un soutenant inconditionnel » aux solutions inédites élaborées par le coaché.

Réussir sa vie c'est aussi être moins stressé ! S'accomplir dans sa vie c'est se connaître davantage, découvrir de nouvelles capacités en soi et mettre en adéquation ses valeurs avec son quotidien. Vive le stress car il nous renseigne sur qui nous sommes et là où nous en sommes. C'est un indicateur précieux dès l'instant où nous acceptons d'être à l'écoute de nous-même et curieux de ce que nous possédons comme réponses pertinentes.

Le coaching de vie est-il un dispositif libérateur ? Assurément ! Pour la santé, pour la qualité de vie, pour la joie de se sentir plus que jamais vivant et animé de ressources créatives, le coaching de vie est tout à la fois un support, un dispositif et un cheminement. ■

TEXTE Roger DAULIN - Juin 2015  
Coach de vie et Directeur de Ecol'COACH  
Président de la FCV

