



LA LETTRE DE CATHERINE

# DROLE DE RENTREE !

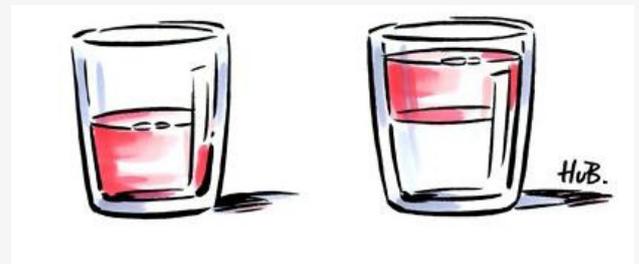
## DROLE DE RENTREE !

Cette période de confinement, post confinement est un véritable festival de l'incertitude :

·  
 Incertitude et contradiction des informations : on ne sait pas cerner le vrai du faux, ce qui est certain aujourd'hui et qui pourra être remis en cause demain, ce qui est à même de nous protéger de ce qui ne l'est pas... On nous demande de respecter les gestes barrières et pourtant nous prenons les transports en commun (train ou métro) où nous sommes serrés les uns contre les autres

·  
 Incertitude sur l'avenir économique de certaines organisations et certains emplois

·  
 Incertitude temporelle : la période est très différente du confinement où l'on pouvait se dire qu'il aurait une fin et que tout repartirait comme avant... Le déconfinement et les vacances ont pu également nous faire croire et penser qu'à la rentrée tout rentrerait dans l'ordre... Et il n'en est rien !



## NOUS SOMMES POURTANT DOUES POUR GERER LE STRESS AIGU

L'être humain est un être doué pour gérer le stress aigu : son ancêtre lui a laissé un cerveau reptilien qui œuvre à la perfection pour cela. En revanche, il n'est pas doué pour gérer le stress qui dure et se cumule. Il génère alors du stress à chaque fois qu'une situation se présente à lui avec l'un ou l'autre de ces critères :

- Un contrôle faible ou le sentiment d'une grande impuissance
- Un évènement présentant une plus ou moins grande Imprévisibilité
- Un évènement nouveau
- Une situation où son égo est menacé

Lorsque l'un ou plusieurs de ces critères sont présents dans une situation, cette situation qui que vous soyez est détectée comme stressante de la part de votre cerveau qui y répond en activant des hormones de stress



## UNE HISTOIRE DE VERRE D'EAU

Une psychologue enseigne à des gens comment gérer leur stress. Quand elle a levé un verre d'eau, tout le monde s'attendait à ce qu'elle demande "est-il à moitié plein ou à moitié vide ?" A la place, elle a demandé "combien pèse ce verre d'eau ?"

Les réponses ont varié de 8 à 20oz

## N'OUBLIEZ JAMAIS DE DÉPOSER LE VERRE !

Elle a répondu "le poids absolu n'a aucune importance. Tout dépend de combien de temps vous le tenez. Si je tiens le verre durant une minute, il n'y a aucun problème. Si je le tiens durant une heure, je vais avoir mal au bras. Si je le tiens pendant une journée, mon bras sera engourdi et paralysé. le poids du verre ne change pas, mais plus je le tiens longtemps, plus il devient lourd".



Elle a continué en disant "le stress et les inquiétudes sont comme ce verre d'eau. Pensez-y un peu et il n'y a aucun problème. Pensez-y un bout de temps et ils vont commencer à faire mal. Pensez-y toute la journée et vous allez vous sentir paralysés et incapable de faire quoi que ce soit"

A méditer !  
A bientôt

Catherine

