

## **Maîtriser le stress. Swami Tejomayananda**

© Chinmaya Mission France

La vie moderne apporte confort et progrès matériel en abondance et parallèlement, les hommes sont soumis à plus de stress. Ils vivent dans le confort, mais aussi dans le stress, et quand il y a des tensions, il n'y a aucun bien-être.

Nous entendons généralement dire qu'il y a trop de stress, d'efforts et de tensions dans notre vie quotidienne. La compétition est acharnée dans notre vie professionnelle et nos relations sociales et familiales peuvent également être le siège de tensions. Cet ensemble de facteurs peut créer un déséquilibre intérieur avec son cortège d'anxiété, d'inquiétude, de peur et de frustration.

Comment maîtriser ces différentes formes de stress ? Certaines personnes fument ou boivent, d'autres cherchent un changement, des vacances, et nous tentons ainsi par divers moyens d'échapper au stress. Ces évasions peuvent être tamasiques (passives) comme boire, ou rajasiques (actives) comme voyager ; d'autres peuvent être satviques (paisibles) comme faire une retraite spirituelle. Mais cette dernière peut être également une forme d'évasion si nous n'en faisons pas bon usage.

Comment savoir si cette retraite est également une sorte de fuite ? Après une retraite spirituelle, si nous sommes toujours angoissés face aux défis de l'existence, ce n'était qu'une évasion, un dérivatif, qui n'a pas résolu nos difficultés. Par contre, si nous avons acquis une nouvelle vision de la vie, nous devenons plus dynamiques et confiants, prêts à affronter tous les défis.

### **Les deux catégories de stress**

Un certain stress normal est matériel, apparent, aussi je l'appellerai **stress apparent**. Il est ressenti lorsque nous affrontons une situation délicate, par exemple accomplir un travail important en très peu de temps. Nous devons tenir des engagements avec des délais très serrés, même si nous sommes efficaces, parce que le temps est limité nous ressentons du stress. Dans ces situations, nous devons rester calmes et ne pas nous laisser gagner par l'effervescence. Dans ce but, nous évaluons la quantité de travail qui peut être accomplie dans un certain laps de temps, cela s'appelle la gestion du temps.

Prenons un exemple : si je dois écrire dix lettres en peu de temps, je devrai écrire seulement quelques lignes pour chaque lettre. Nous déterminons ainsi le maximum de travail qui peut être réalisé dans un temps le plus court possible. Une des méthodes de gestion du stress dans le domaine matériel est la discipline et l'organisation, s'astreindre à se lever plus tôt peut rendre notre vie plus égale. Quand nous sommes dans l'urgence, nous accomplissons nos tâches rapidement ce qui entraîne souvent des erreurs, mais avec de l'organisation et de la discipline nous pouvons agir avec une plus grande efficacité et moins de stress.

L'autre catégorie de stress est le **stress subjectif**. Dans le monde extérieur seules des situations existent, il n'y a ni stress, ni tensions. Ce que nous ressentons, et qui est si exténuant, n'est pas du à une cause externe mais à notre réaction interne face à cette situation.

## **A quel moment la cause externe devient-elle une difficulté, une menace ?**

L'inquiétude et l'anxiété naissent de notre incapacité à affronter une situation particulière et à la résoudre efficacement. C'est cela que nous ressentons sous diverses formes et auquel nous tentons de remédier de tant de façons.

L'anxiété arrive lorsque nous ne sommes pas préparés à faire face, l'étudiant travailleur ne redoute pas l'examen car il s'y est bien préparé. Par contre, le même étudiant consciencieux peut être angoissé à l'approche de l'examen pour d'autres raisons, comme l'ambition personnelle ou les espoirs de ses parents qui l'amène à penser : je dois réussir, je dois avoir une note A. Le stress et l'anxiété qu'il ressent viennent de l'attente particulièrement forte liée aux résultats « Ceci et uniquement ceci doit arriver ».

Donc, l'espérance, l'ambition ou le désir au lieu d'être une force motivante peuvent être des facteurs de dissipation et le stress peut provenir des attentes. Le désir et l'ambition devraient nous inspirer dans notre travail, mais s'ils sont trop importants, ils provoquent de la transpiration et non de l'inspiration !

Un avenir professionnel précaire, une insécurité affective, des tensions dans les relations familiales ou toutes autres sortes d'incertitudes provoquent en nous de la peur. Pourtant, la seule chose certaine dans ce monde est que tout est incertain.

Le remède pour vaincre les tensions et le stress est d'accepter le fait que rien n'est sûr est que tout est changeant.

La plus efficace des méthodes pour vaincre le stress subjectif est d'avoir la foi qui peut s'appeler foi, dévotion ou abandon. La foi est la claire compréhension que le Seigneur prend soin de nous. Ne dirige-t-il pas le monde ? Et nous serions inquiets !

Dans Bhaja Govindam, il est dit :

*« Oh fou ! Pourquoi être inquiet ? Le Seigneur n'ordonne, ne gouverne et ne commande-t-il pas pour nous ? ».*

Lors d'un voyage aérien, l'avion vole et nous nous contentons de manger et de dormir. Nous savons que le pilote prend soin de nous, nous avons foi en lui. Nous partons en vacances, nous n'avons pas peur, nous sommes détendus.

Nous devrions avoir la même attitude au cours du voyage de la vie, rappelez-vous la promesse du Seigneur Krishna : « Demeure confiant. Souviens toi de moi. Je prendrai soin de toi. Ceux qui concentrent leurs pensées sur moi, je prends soin d'eux, je protège leur vie entière ».