

# Un livre pour mieux gérer SON STRESS

**"Vivre mieux dans un environnement stressant", c'est le livre publié par Stéphanie Bertholon. Cette psychologue lyonnaise analyse ce qui nous stresse, mettant en lumière nos nouvelles pratiques numériques mais sans tomber dans un réflexe passiviste. Et elle donne quelques clés pour "survivre". Indispensable pour tous les accrocs du portable.** Par Maud Guillot

## Pourquoi sommes-nous particulièrement stressés dans nos sociétés modernes ?

Stéphanie Bertholon : Tout changement important dans notre environnement a un impact physiologique qu'on appelle le stress. C'est une réponse positive de l'organisme car elle nous permet de survivre en nous adaptant. Ce stress a toujours existé, même chez l'homme paléolithique quand il percevait une menace ! Le problème, c'est que dans nos sociétés modernes, ce stress qui est sensé s'activer par pics a du mal à redescendre. Ce qui provoque de l'anxiété.

## Pourquoi ce stress a du mal à redescendre ?

On vit dans un monde où les changements sont nombreux, rapides et parfois perçus comme inutiles. Le psychisme humain qui n'est pas un système informatique a besoin d'un temps de maturation pour intégrer une nouvelle habitude. Or en 20 ans, nous avons vécu des changements majeurs, notamment dans le domaine des nouvelles technologies.

Un exemple un peu simple : A 10 ans, j'écoutais des vinyles, puis je suis passée aux cassettes, aux CD et aujourd'hui au MP3.

## Quelles sont les conséquences de ces changements ?

Notre cerveau est surstimulé par ce qui nous entoure. De plus, ces chan-

gements interviennent dans des délais de plus en plus courts. C'est le cas dans la téléphonie, bien sûr, où de nouvelles versions sortent sans arrêt, mais aussi dans la sphère professionnelle où la crise impose une réactivité. Enfin, on ne comprend pas toujours le sens de ces changements. On change pour changer, pour faire comme tout le monde.

## Quels sont les changements qui ont le plus d'impact ?

Pour moi, ce sont ceux qui concernent les relations sociales. Avec bien évidemment la problématique des réseaux sociaux sur Internet qui est loin d'être anecdotique. Il faut être seul devant son ordinateur pour avoir 500 amis sur Facebook. Comment entretenir des liens avec autant de gens ? Quels liens ? Et est-ce que cela ne nous empêche pas d'avoir de vrais liens avec des gens réels ? En fait, je pense que ces réseaux dont on est dépendant, isolent socialement. Alors que nous avons un besoin fondamental d'appartenir à un groupe social et de rencontrer physiquement les autres.

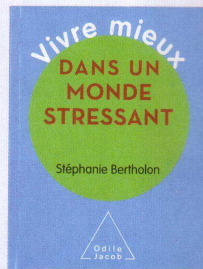
## Mais ces réseaux sociaux peuvent permettre de se revaloriser...

Mais là encore, c'est un leurre. On est obsédés par le nombre de "J'aime" sur notre profil ou nos commentaires. Nous consolidons notre image sociale

en recherchant une forme d'approbation de ce qu'on est, ce qui nous permet de nous rassurer. Mais cette image idéale n'est pas réelle. Ce qui peut renforcer la peur de ne pas être aimé. Je constate souvent, chez mes patients, qu'ils mettent en avant la personne qu'ils souhaiteraient être, pas ce qu'ils sont. Quand il s'agit d'ado, comment les aider à s'assumer ?

## Quels sont les autres changements qui peuvent nous stresser ?

Il y a cette communication omniprésente. Il n'y a plus de limite de temps ou d'espace dans les moyens de communiquer. Avec le téléphone portable connecté, les mails, on joint tout le monde, tout de suite. Ce qui nous rend impatients. Et au final, ça nous angoisse. Exemple : avant, pour savoir qu'un ami était bien rentré chez lui dans la nuit, on pouvait attendre le lendemain pour le joindre. Désormais, s'il ne répond pas tout de suite, on panique et on ne dort pas. L'objet produit le stress. Mais il nous donne aussi un sentiment de toute-puissance.



Stéphanie Bertholon, psychologue

peut mettre fin au système de push-up des mails qui perturbe notre attention par des signaux sonores et qui nous attire irrémédiablement. On peut aussi programmer des soirées, des journées, puis des week-end, sans ces outils. Pour les plus accrocs, au moment de prendre l'objet, il faut se répéter qu'on obéit à une habitude comportementale. On peut alors se demander si on a vraiment besoin ou envie de le faire puis de quoi on se prive si on ne le fait pas. On peut à ce moment-là répondre à ce rituel mais en conscience. Ce qui nous laisse le choix.

## C'est possible de raisonner des adultes qui ont connu une autre époque, mais des ados ?

Inutile de leur parler de leur avenir et du risque de dépendance, les ados ne se projettent pas et vivent dans l'instant présent. Il vaut mieux mettre en lumière les inconvénients dans le quotidien, notamment le temps passé sur ces réseaux sociaux, ce qu'ils n'ont plus le temps de faire. Mais on peut aussi mettre en avant la perte de confiance qu'ils subissent puisqu'ils se comparent sans arrêt aux autres.

## D'autres conseils pour mieux gérer ce monde stressant ?

Il faut essayer d'être plus positif. Ça semble simple comme conseil, mais en France, on a un vrai problème avec les compliments. On manque de renforcement positif. Ce qui commence dès le plus jeune âge avec les notes à l'école. On développe une pensée pessimiste conditionnée, ce qui nous rend malheureux. Or, il existe tout un tas d'exercices pour changer notre façon de penser. Exemple : face à un problème, on se pose toujours des questions centrées sur le "pourquoi" qui sont culpabilisantes car elles nous responsabilisent. Il s'agit de les reformuler en commençant par "comment", ce qui induit des mécanismes constructifs et opératoires. L'optimisme, ce n'est pas la méthode Coué ou des pensées positives idéalisées, mais une interprétation, qui évite nos réflexes destructeurs. ♦

**"Je constate souvent, chez mes patients, qu'ils mettent en avant la personne qu'ils souhaiteraient être, pas ce qu'ils sont"**

## Quel sentiment de toute-puissance ?

On supporte de moins en moins les contraintes et la frustration. Et puis, on veut tout savoir et tout comprendre. Pour tout rationaliser et donc tout maîtriser. Dans notre vie professionnelle mais aussi personnelle. Il est étonnant par exemple de voir comment les célibataires choisissent sur Internet des personnes sur des critères totalement rationnels, alors qu'on sait que la rencontre amoureuse repose sur des réactions chimiques, avec notamment la libération d'ocytocine !

## En fait, vous êtes contre les nouvelles technologies ?

Pas du tout. Je les utilise ! En revanche, je pense qu'il faut prendre du recul sur ces moyens de communication pour retrouver un peu de liberté, car il y a une forme de dépendance.

## Quels sont les conseils que vous donneriez pour "survivre" dans ce monde stressant ?

Comme on ne peut pas changer le monde, il faut justement reprendre la maîtrise de nos comportements en matière de NTIC : portables, tablettes, consoles... Il ne s'agit pas de tout arrêter et de se couper des autres. Mais de prendre conscience de ce qu'on fait pour ne plus subir. On est dans des comportements automatiques et ritualisés. On regarde notre téléphone toutes les 6 minutes 30, selon certaines études, sans même y penser. Alors qu'on devrait s'interroger : Est-ce que j'ai vraiment besoin de cet objet ? Qu'est ce qui compte pour moi ? Quelle est ma priorité ?

## Mais concrètement, comment mieux gérer ces NTIC ?

Il y a des exercices très simples. On

*"Vivre mieux dans un monde stressant", Stéphanie Bertholon, Odile Jacob, 21,90 euros*