laTrompette

PhotoDisc

Gérez votre stress substance gratuite

- Brad Macdonald
- 25/10/2004

Une des crises sociales et de santé les plus nuisibles, dont le monde fait face aujourd'hui, est la très importante épidémie d'abus de drogue et d'alcool. Des millions de gens sont entraînés chaque année dans le bourbier de l'abus de substances toxiques, qui mène à la maladie, à la perte de productivité, et souvent au crime et à la mort.

En 2002, dans les seuls Etats-Unis, environ 22 millions de citoyens ont souffert de la dépendance ou de l'abus de substances toxiques à cause des médicaments, de l'alcool, ou des deux, selon une enquête menée dans les foyers par les Services du Ministère, dans le Département des services humains de santé, sur l'abus de substances toxiques et de santé mentale (5 septembre 2003).

L'abus d'alcool, l'utilisation de la marijuana, de la cocaïne, de l'héroïne, de l'extasie et des «drogues de synthèse» (y compris la prescription de médicaments), font rage également dans d'autres nations occidentales. En même temps, les pays en voie de développement payent des coûts énormes, au niveau économique et social, suite au fléau de l'utilisation et de l'usage abusif de matières toxiques.

Des dizaines de millions de personnes sont accros aux agents qui provoquent une dépendance, pour faire face aux misères et aux problèmes, pour échapper à l'ennui, ou pour trouver de l'excitation. Une des principales causes à ce problème croissant est une tension intense, ou *hyper stress*.

Et il est simple de comprendre pourquoi. Regardez ce monde, que voyons-nous ? Le chaos! Il y a des guerres, des conflits et de la violence dans des parties de l'Asie, de l'Afrique, de l'Amérique du Sud, de l'Amérique Centrale, de l'Irlande et du Moyen-Orient. Le centre des villes attise le crime en Grande-Bretagne, en Europe et en Amérique du Nord. La violence, la maladie, l'infection, l'inégalité, la pauvreté, la saleté, la misère noire, la dégénérescence, la souffrance, l'incertitude économique, les conflits interpersonnels, un tenaillant sentiment d'impuissance—tout ceci infestent *toutes* les nations et des milliards de gens à un degré ou à un autre. A ceci s'ajoute le facteur *peur* d'un monde vivant sous la menace du terrorisme moderne.

De plus en plus, les gens cherchent A ECHAPPER à la réalité de ces problèmes—et à soulager la douleur de l'anxiété continuelle, ou stress—en utilisant des pilules efficaces—des poudres psychotropes ou des produits chimiques qui altèrent l'esprit. «Quelque chose manque dans les cultures, les valeurs et la connaissance, dans toutes les nations d'aujourd'hui. Au lieu d'enseigner à rechercher et traiter les véritables causes des problèmes humains, des millions de gens ont été instruits—littéralement conditionnés par leur culture—à se tourner vers les médicaments et les produits chimiques pour résoudre presque chaque problème» (La Pure Vérité, mai 1982). A une vingtaine d'années de cette évaluation, la situation est seulement montée à de nouveaux niveaux d'évasion.

Les drogues et les calmants médicaux ne sont pas la solution aux problèmes personnels et émotionnels. Au lieu de cela, en général, ils offrent seulement un répit temporaire au stress. S'ils sont utilisés constamment, ils peuvent conduire à de sérieux dommages mentaux, affectifs, physiques et spirituels, parfois irréparables. Ils ont *toujours* des effets—quelques fois mortels!

Le fait est, nous faisons tous face à une certaine quantité de stress. La clef pour le traiter n'est pas d'éviter le stress par les drogues ou l'alcool ou tout autre moyen d'évasion, mais d'aborder le stress de front et d'apprendre comment *gérer* nos niveaux de stress.

Pour ce faire, nous devons avant tout nous rendre compte que *tout stress n'est pas mauvais.* En second lieu, nous devons comprendre qu'en tant qu'individus, nous déterminons en grande partie notre niveau personnel de stress par la façon dont *nous* REAGISSONS aux pressions et aux stimuli autour de nous. La façon dont nous réagissons est commandée par notre esprit et nos émotions. *Le stress et la stabilité émotionnelle sont directement liés*

Beaucoup de gens qui ont réussi, qui ont vécu des vies longues et productives, ont prospéré par le stress. Une quantité appropriée de stress peut nous motiver à faire de notre mieux. Les athlètes l'utilisent au début d'une course ou d'une compétition; beaucoup de médailles d'or olympiques ont été gagnées par ceux qui ont entraîné leurs corps au plus haut niveau d'endurance. Les inventeurs et les artistes ont réalisé leurs plus grands exploits durant des périodes de tension. En fait, c'est seulement en travaillant dans des périodes de grand stress et d'anxiété que les nations sont nées.

Le stress sert également à nous protéger dans des circonstances dangereuses. Beaucoup connaissent bien le «combattre ou s'enfuir», impulsion partagée par les humains et même les animaux. Quand quelqu'un est confronté à une crise ou à une urgence, un stress intense fait qu'une personne, soit fuit la situation ou lui fait face. Une calamité extrême ou une urgence peut insuffler une force et une énergie presque surhumaines alors que les glandes adrénalines pompent l'adrénaline supplémentaire dans la circulation sanguine, faisant réagir le cerveau, le coeur et le système musculaire presque instantanément.

C'est quand les crises et les tensions autour de nous commencent à nous bombarder incessamment, plaçant une forte demande sur nos ressources et émotions intérieures, que la pression et le stress peuvent pratiquement nous frapper d'incapacité. L'hyper stress, ou même une quantité normale de stress inefficacement contrôlé, place simplement une forte exigence sur le corps, lequel alors ne peut faire face.

Ainsi aujourd'hui, un nombre croissant de gens, jeunes et vieux, se tourne vers l'alcool, les tranquillisants, les amphétamines et les stupéfiants de rue, pour engourdir la lassitude émotionnelle ou la maladie mentale provoquée par l'anxiété et le stress excessifs.

Les utilisateurs qui ne voient pas la stérilité de ces *dépendances* pour contrôler efficacement leur stress, sont souvent confrontés à davantage de stress qui vient par l'usage excessif de médicaments et d'alcool. A ce point, il peut être facile pour les utilisateurs de tomber dans un cycle accéléré qui peut se terminer en catastrophe.

Pour éviter la tentation de se tourner vers les médicaments et l'alcool pour gérer le stress, nous devons comprendre certaines techniques qui nous aideront à gérer notre stress personnel de manière efficace.

1. Apprendre à vivre avec le stress

NOUS NE POUVONS VRAIMENT PAS ÉVITER tout stress. C'est une partie normale de la vie en ce 21ème siècle. Nous devons simplement apprendre comment nous pouvons faire et prendre des mesures pour éviter le stress excessif.

Le stress négatif brûle l'énergie dont nous avons besoin et cause la fatigue. Une santé faible sur un stress excessif peut mener dans les profondeurs du désespoir mental et émotif et peut amplifier les plus petits problèmes et les irritations de la vie.

L'amélioration de notre santé physique générale amplifie notre capacité à résister au stress. L'exercice modéré soulage la tension et construit la résistance. L'expert en stress renommé, le Dr. Hans Selye a trouvé que des souris sans exercice résistaient bien plus mal au stress par rapport à celles qui se trouvent dans un état physique maximal. La même chose est vraie avec nous: Une personne en bonne santé et physiquement en forme peut gérer une quantité substantielle de pression. Une telle personne s'adapte plus au changement et possède généralement des perspectives positives et pleines d'espoir.

Dans l'intérêt d'améliorer votre santé générale, de sorte que vous puissiez mieux gérer le stress, considérez les sept lois fondamentales d'une santé radiante: 1) Manger une nourriture correcte, 2) l'habitude de la propreté et de l'hygiène personnelle, 3) soleil et air frais, 4) exercice approprié, 5) une bonne quantité de sommeil et de repos, 6) éviter les blessures corporelles, et 7) maintenir un esprit serein et développer la maîtrise de soi.

La dernière loi est vitale: Nous avons tous besoin «de moments de calme» quand les tensions de la vie s'accumulent. Une diversion saine—un changement de rythme ou d'air—est souvent d'une valeur inestimable.

La méditation et la prière dans un endroit privé sont fortement recommandées dans la Bible pour aider à développer la maîtrise de soi et la paix de l'esprit (Ps. 63:5-6).

Une façon de se détendre et d'apaiser les nerfs est d'écouter de la musique inspirante. (Comprenez que la musique forte du rock ou du rap devrait être évitée; elle accroîtra seulement la tension négative.) Considérez le fait de lire un livre édifiant, de regarder un film ou un documentaire inspirants, de faire du sport avec des amis ou la famille, ou de faire un voyage dans un parc ou une région d'une beauté naturelle où vous pouvez observer la «nature à l'état sauvage» du Dieu Créateur. Prenez des vacances annuelles. Certains utilisent des hobbies comme moyens de distraction calme, loin des gens et des

problèmes.

Tâchez de faire toutes choses avec modération et équilibre, sans aller aux extrêmes dans la relaxation (jusqu'à la paresse) ou en travaillant (jusqu'à devenir un bourreau de travail).

En considérant avec attention une situation ou un problème, demandez-vous, *quel est le plus mauvais scénario possible qui pourrait se produire* ? En répondant à cette question, acceptez ce scénario comme une possibilité. Si elle est particulièrement terrible, vous pouvez même prier pour avoir la capacité d'accepter ce qui pourrait arriver. Une fois que vous avez fait ceci, *tout* ce qui pourrait arriver d'autre vous semblera entièrement positif!

2. Soyez positif

L'ÉTABLISSEMENT DE BONNES PERSPECTIVES mentales peut empêcher et même alléger certaines maladies physiques provoquées ou aggravées par le stress et la pensée négative.

Apprendre à penser correctement est une clef pour la stabilité mentale et émotionnelle. Comme l'apôtre Paul a dit: «Au reste, frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, *soit l'objet de vos pensées*» (Ph. 4:8).

Dans un monde où l'attitude répandue parmi les gens est «moi d'abord,» tâchez de développer un intérêt et une sollicitude utiles pour les autres. Ne critiquez pas ou ne faites pas de commérages, ou n'essayez pas de les abaisser, ainsi vous pourrez aller de l'avant. Au lieu de cela, concentrez votre esprit sur leurs bonnes qualités. Ce sera un chemin important vers l'allègement du stress.

Peu d'entre nous ont des problèmes ou des stress que d'autres n'ont pas éprouvé. Parlez aux gens de votre dilemme. Cherchez de l'aide. Offrez votre aide à d'autres. Ceci signifiera le plus souvent de seulement prêter une oreille compréhensive à d'autres. Voir nos problèmes dans le contexte des épreuves et des tribulations d'autres personnes peut tout à fait les rabaisser et les mettre rapidement dans une perspective appropriée.

Apprendre les techniques de base pour bien s'entendre avec d'autres réduira également la vie stressante. Faites votre possible pour devenir une «personne populaire»--allez-y à votre manière pour pratiquer des actes de bonté envers d'autres. Soyez patient et tolérant. Il faut vous attendre à ce que des situations inattendues surgissent. Ne perdez pas votre calme—la colère ajoute seulement à votre stress et à la charge de stress chez ceux qui vous entourent (néanmoins il y a, bien entendu, un temps pour parler franchement avec une juste indignation).

Le Dr. Selye dit que les sentiments négatifs «qui incluent la haine, l'angoisse, le dédain, l'hostilité, la jalousie et une forte envie de vengeance, en bref tout ceci, conduisent au risque de mettre en danger votre sécurité en incitant l'agressivité chez les autres qui craignent que vous puissiez leur faire du mal.» Les sentiments positifs, d'autre part, incluent «la gratitude, le respect, la confiance, et l'admiration pour l'excellence des accomplissements exceptionnels, tout ce qui s'ajoutent à la bonne volonté et à l'amitié» (*Le stress sans la détresse*).

La Bible est d'accord. Les bonnes émotions sont salutaires au corps et à l'esprit, mais la pensée négative et une attitude dépressive peuvent entraver la fonction d'une santé normale. «Un cœur joyeux est un bon remède, mais un esprit abattu dessèche les os» (Pr. 17:22; voir également Pr. 15:13). Demandez notre article réimprimé «Etes-vous positif?» pour plus de suggestions sur la manière de développer une attitude mentale positive, ou suivez le lien en ligne, à voir dans le texte de cet article.

3. Soyez réaliste

NOUS VIVONS DANS UN MONDE NÉGATIF, rempli de stress. Nous savons que nous aurons des déceptions dans la vie de temps en temps. Nul de nous ne peut naviguer sur une mer lisse 100 pour cent du temps.

Les personnes stressées n'acceptent pas ce simple fait. Elles tendent à exagérer mentalement leurs problèmes hors de proportion—et se font une montagne d'une taupinière. Elles deviennent ainsi si emmitouflées dans leurs problèmes et leurs difficultés (réelles ou imaginées), qu'elles deviennent presque immobilisées.

Il ne faut pas revenir sans cesse sur les erreurs et les échecs passés. Nous avons tous des regrets. Il faut apprendre à en tirer les leçons et se remettre en route; à ne pas se complaire à s'apitoyer sur soi-même; car si vous faites cela, vous resterez dans une situation stressante.

Certaines situations sont hors de notre contrôle. Nous devons les accepter. Pourquoi continuer à trimer dans une situation non gagnante ? Au lieu de cela, agissez dans la mesure du possible, mais rendez-vous compte des limitations et acceptez-les quand et où elles existent.

Devenez plus orienté; réalisez qu'il y a des mesures que vous pouvez prendre pour gérer votre temps plus efficacement. Si vous perdez le sommeil ou que vous stressez parce qu'il n'y a pas assez de temps en une journée, prenez des mesures pour planifier votre temps efficacement. Acheter un agenda et utilisez-le. Avant d'aller au lit la nuit, planifiez votre prochaine journée. Le dimanche, lorsque vous avez peut-être un peu plus de temps, prenez quelques instants pour planifier la semaine. Quand vous planifiez, donnez la priorité à vos activités, en vous assurant que le plus important vient d'abord.

Essayez d'obtenir l'équilibre entre le travail, la famille et la récréation personnelle. Trop de temps passé dans n'importe lequel de ces secteurs de la vie peut mener au stress et à l'anxiété dans les autres secteurs. Trop de travail mènera aux problèmes familiaux. Trop de récréation peut mener aux problèmes au travail et à la maison. Visez l'équilibre. Si possible, planifiez à l'avance afin d'éviter la bousculade de dernière minute et le stress associé. Mettez-vous au boulot sur de nouveaux projets et tâches, à votre travail, dès que vous les recevez, évitez l'habitude de les laisser pour la dernière minute.

Que nous l'aimions ou pas, nos vies sont stressantes. Nous devons apprendre à voir ceci dans une lumière positive*Pensez* simplement positif!

L'été de 1776 était une période stressante pour beaucoup des principaux politiciens américains, particulièrement Benjamin Franklin, Thomas Jefferson et John Adams. Mais quel était le produit final de tout le stress ? *Une Amérique indépendante*! Quelques années plus tard, la Constitution des Etats-Unis est née du stress et de l'anxiété intenses. Très rarement de grandes choses se produisent sans un certain stress associé.

Il n'y a aucun besoin d'éviter *tout* stress dans nos vies. Nous devons simplement apprendre comment le gérer efficacement —même si cela nous cause du travail.

La prochaine fois où vous êtes confronté à une situation stressante ou un problème, tâchez d'enlever toute tentation de tourner vers les drogues ou l'alcool. C'est une pure évasion. Faites face à la vie et rappelez-vous les techniques sur la gestion du stress couvertes dans cet article. Accepter le stress comme un fait de la vie. Apprenez à vivre avec lui. Développez une attitude mentale positive; tâchez de concentrer votre esprit sur d'autres, au lieu de vous-même; soyez réaliste et développez une stratégie pour faire face au stress. Rappelez-vous les leçons de l'homme qui a subi le plus de stress que tout autre humain—Jésus-Christ.

Le plus grand moment de stress dans l'histoire de l'homme viendra bientôt sur ce monde dans la Grande Tribulation (Mt. 24:21-22). Mais au-delà de ce stress intense, la plus grande opportunité dont ce monde n'a jamais été témoin naîtra—le retour de Jésus-Christ sur cette terre éliminera tout stress négatif à sa source! ▪