

La gestion du stress (partie 1)



Comment gérer le stress? Pour mieux répondre à cette question, je vais partir d'une définition du stress que j'ai trouvé : « L'ensemble des réponses d'un organisme soumis à des pressions ou contraintes de la part de son environnement ». Concrètement, le stress, c'est quelque chose qui est une réponse de notre part. Le stress n'est pas forcément mauvais en soi. Je vais vous donner un exemple. Imaginez que vous faites de la marche rapide et que vous estimez que vous pouvez parcourir cinq kilomètres en une heure, mais que quelqu'un vous dit : « Écoute, on est extrêmement pressé. Il y a une course à faire : tu dois parcourir dix kilomètres en une heure ». D'un seul coup, on se retrouve avec une pression, avec une contrainte.

[Cliquez ici pour accéder à ce cours de chant en vidéo](#)

C'est comme si on se retrouvait avec une chose qu'on n'est habituellement pas capable de faire, mais qu'on nous demande de faire quelque chose de plus, quelque chose au-delà de nos performances habituelles, donc c'est une pression, il y a une contrainte et ce stress va

avoir des conséquences sur nous. Il y a une production d'adrénaline : hormone qui est sécrétée en réponse à ce stress ou en vue d'une activité physique provoquant une augmentation du rythme cardiaque. Alors, au fur et à mesure de ce texte, on va aller en profondeur sur la technique et en profondeur sur l'activité du corps. J'ai fait le choix de partir de tout ce qui a un rapport avec l'être humain, avec sa manière de gérer les situations pour enchaîner tranquillement sur la technique.

Il y a cette adrénaline qui est sécrétée en réponse à ce stress et il y a cette augmentation du rythme cardiaque parce qu'en général, il y a une augmentation aussi de l'activité physique; lorsque quelqu'un chante, en théorie il ne devrait pas y avoir augmentation du rythme cardiaque, au contraire, le chanteur devrait plutôt être détendu, se relâcher. Il faut bien comprendre que le rythme cardiaque est fortement lié à la respiration.

[Cliquez ici pour que je vous aide à chanter juste](#)

Parlons maintenant des deux types de stress.

Le premier type de stress, c'est le stress ponctuel. Ce type de stress n'est pas un stress qui est mauvais en soi. Au contraire, c'est un stress qui est bon pour la santé, qui stimule nos capacités, qui développe aussi notre caractère. C'est un stress qui nous pousse à aller un petit peu plus loin, qui nous pousse à sortir de notre zone de confort. C'est un stress auquel j'aime bien soumettre mes étudiants de temps en temps. Pourquoi? Parce que si on n'est pas soumis à ce stress, si on n'est pas soumis à une mini douleur, on a tendance à se reposer sur ses lauriers. Le corps humain est fait pour supporter un stress ponctuel. Il faut comprendre que ce stress est bon pour la santé et qu'il nous permet de nous dépasser. Les sportifs d'un certain niveau se mettent sous cet effet de stress pour justement stimuler leur corps, leurs capacités, et se dépasser et aller un peu plus loin.

Dans mon prochain message, je vous parlerai du deuxième type de stress.

[Pour aller plus loin, cliquez ici](#)

Eric de CDC France

Eric Behanzin

S'ABONNER

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



1 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2023 -
www.topchretien.com