

Les causes du stress (partie 2)



Dans cette deuxième partie, je vais vous parler des quatre autres causes du stress à savoir ; la solitude dans l'épreuve, la mauvaise estime de soi, l'absence d'objectif et la mentalité de performance.

« La solitude dans l'épreuve », il y a peu de personnes qui arrivent à gérer ce type de situation : se retrouver seul sur scène en face des autres et pouvoir tenir la route sans se démonter, sans avoir peur et sans paniquer. C'est dans ces moments-là que certaines personnes se sentent seules, voire seules au monde. Personnellement, pour avoir fait des prestations seul devant 300 personnes, vous avez intérêt à rassembler toute votre force. En effet, vous pouvez vous dire que vous êtes seul, mais ce n'est pas parce que vous êtes seul sur le moment que vous êtes seul. On a tendance à faire cette espèce de mélange. La solitude qui va avoir lieu pendant un concert ou pendant une prestation, c'est une solitude qui va nous permettre de rassembler toutes nos forces, et ce, le plus possible. Je crois que la solitude fait partie de la vie ; elle fait aussi partie des choses que l'on a besoin de vivre pour pouvoir penser, pour pouvoir réfléchir et pour pouvoir travailler. C'est à ce moment-là qu'il faut rassembler toutes ses forces afin de pouvoir faire face à l'épreuve ou faire face à la scène et aux difficultés que vous pourrez rencontrer sur scène.

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

« Une mauvaise estime de soi », une personne qui se sous-estime va passer son temps à n'avoir que des paroles négatives, telles que : « Je n'y arrive pas », « Je ne sais pas » « Ce n'est pas pour moi », etc. C'est le type de personne qui, à un certain moment, abandonnera parce que c'est la conséquence logique, bien malheureusement. Il y a aussi l'autre versant qui est d'avoir une trop haute estime de soi. On va se retrouver avec quelqu'un qui va avoir un ego surdimensionné sur scène et qui ne partage plus rien aux autres, qui chante pour lui et qui vit pour lui, qui fait finalement tout pour lui. Le problème est que cette personne-là, si elle commet à un moment donné une erreur : ce sera littéralement l'hécatombe et c'est à ce moment-là que le stress va l'envahir.

« Le manque d'objectifs », il peut être ponctuel ou à long terme. - Quel est le but de cette prestation? - Est-ce que cette prestation ou ce concert, cette petite présentation, ce récital fait partie d'un objectif global d'amélioration, de prestation, de professionnalisation? - Quel est cet objectif ? - Est-ce un objectif clair? - Enfin et est-ce que cette prestation ou le résultat de cette prestation nous permet d'atteindre cet objectif ou nous permet d'avancer dans cet objectif ? -

Quelqu'un qui n'a pas d'objectifs, qui ne sait pas où il va et qui fait les choses justes pour le plaisir va s'adonner à une tonne d'activités, mais ne va rien accomplir de particulier. Donc, à la moindre difficulté, il va abandonner.

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

Et enfin la dernière cause est « La mentalité de performance ». La mentalité de performance peut avoir un rapport avec la mauvaise estime de soi. Dans la mentalité de performance, la personne pense à un absolu, et

une fois qu'elle a atteint cet absolu, elle ne travaille plus, elle n'évolue plus et elle ne va pas plus loin. Si, toutefois, elle n'a pas atteint cet absolu, même si elle a donné tout ce qu'elle a pu donner, elle va se descendre et elle va se dire : « Ce n'est pas possible. Je suis nulle. Je n'y arrive pas. » On entre dans un cercle vicieux où on revient à la mauvaise estime de soi. La mentalité de l'excellence, quant à elle, revient à dire : « Je vais tout donner à tout moment, tout simplement. Si j'ai tout donné, lorsque j'ai fait une prestation, eh bien je peux sortir de là complètement satisfait ».

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

Eric de CDC France

[Eric Behanzin](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

11 Partages

Partager par email

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2020 - www.topchretien.com