

## COMMENT FAIRE DU STRESS VOTRE AMI

Transcription française de la présentation  
Ted Talk de Kelly McGonigal

*Le Stress. Il fait battre votre cœur, accélérer votre respiration et vous donne des suees. Mais alors que le stress a été désigné comme un ennemi de la santé publique, de nouvelles recherches suggèrent que le stress n'est mauvais pour vous que si vous croyez que c'est le cas. La psychologue Kelly McGonigal nous enjoint de voir le stress comme un élément positif, et nous initie à un mécanisme méconnu de réduction du stress: aller vers les autres.*

J'ai une confession à vous faire, mais avant tout, je veux que vous me fassiez une petite confiance. Je veux que vous leviez la main si, durant l'année dernière, vous avez connu relativement peu de stress. Personne ?

Que diriez-vous d'une quantité modérée de stress ?

Qui a connu beaucoup de stress ? Oui. Moi aussi.

Mais ce n'est pas cela, ma confession. Ma confession est la suivante : je suis une psychologue de la santé, ma mission est d'aider les gens à être plus heureux et en meilleure santé. Mais je crains qu'une chose que j'ai enseignée depuis les 10 dernières années fasse plus de mal que de bien, et c'est en rapport avec le stress. **Pendant des années, j'ai dit aux gens que le stress les rendait malade.** Ça augmente les risques sur tout, du rhume aux maladies cardiovasculaires. **Au fond, j'ai fait du stress un ennemi. Mais j'ai changé d'opinion sur le stress, et aujourd'hui, je veux changer la vôtre.**

Permettez-moi de commencer par l'étude qui m'a fait réexaminer toute mon approche face au stress. Cette étude a été menée auprès de 30 000 adultes aux États-Unis pendant huit ans. Ils ont commencé par demander aux gens, « Quelle quantité de stress avez-vous supportée l'année dernière ? » Ils ont également demandé, « Croyez-vous que le stress soit dangereux pour votre santé ? » Puis ils ont examiné les registres de décès pour savoir qui était mort.

(Rires)

Ok. Commençons par quelques mauvaises nouvelles d'abord. Les gens qui avaient connu beaucoup de stress durant l'année précédente avaient 43% de risque supplémentaire de mourir. *Mais ce n'était vrai que pour les personnes qui croyaient que le stress était mauvais pour leur santé.* (Rires) **Les gens qui avaient connu beaucoup de stress, mais ne percevaient pas le stress comme nocif, n'étaient pas**

plus susceptibles de mourir. En fait, ils avaient le risque le plus faible de mourir de tous les participants à l'étude, y compris les personnes qui avaient relativement peu de stress.

Les chercheurs ont estimé que sur les huit années pendant lesquelles ils ont analysé les décès, *182 000 Américains étaient morts prématurément, non pas de stress, mais de la croyance que le stress est mauvais pour eux.* (Rires) C'est plus de 20 000 décès par an. Si cette estimation est exacte, elle ferait de la croyance que le stress est mauvais pour vous la quinzième principale cause de décès aux États-Unis l'an dernier, tuant plus de personnes que le cancer de la peau, le SIDA et les meurtres.

(Rires)

Vous voyez pourquoi cette étude m'a fait flipper. J'ai dépensé tellement d'énergie à dire aux gens que le stress était mauvais pour leur santé.

Cette étude m'a donc poussée à me demander : **Est-ce que changer notre façon de percevoir le stress pourrait nous donner une meilleure santé ? Et là, la science répond oui. *Lorsque vous changez d'avis à propos du stress, vous pouvez modifier la réponse de votre corps au stress.***

Maintenant, pour expliquer comment cela fonctionne, je veux que vous vous fassiez tous semblant d'être des participants à une étude conçue pour vous stresser. C'est ce qu'on appelle le test de stress social. Vous entrez dans le laboratoire, on vous dit que vous allez devoir inventer un exposé de cinq minutes sur vos faiblesses personnelles devant un panel d'experts évaluateurs assis juste en face de vous et qui, pour bien accentuer la pression, en plus de la présence de lumières vives, braquent une caméra sur votre visage, un peu comme ici. Les évaluateurs ont été formés à vous envoyer des signes non verbaux décourageants, comme ceci...

(Rires)

Maintenant que vous êtes suffisamment démoralisé, il est temps de passer à la deuxième partie : un contrôle de maths. Et à votre insu, l'expérimentateur a été formé à vous harceler pendant ce temps-là. Maintenant, nous allons faire tout ça ensemble. Ça va être amusant. Pour moi.

Ok. Je veux que vous comptiez tous à rebours, à partir de 996, de sept en sept. Vous allez le faire à voix haute aussi vite que vous le pouvez, à partir de 996. Allez-y ! (L'assistance compte) Plus vite. Plus vite, s'il vous plaît. Vous allez trop lentement. Stop. Stop, stop, stop. Ce gars a fait une erreur. Nous allons devoir tout recommencer depuis le début. (Rires) Vous n'êtes pas très doués pour ça, n'est-ce pas ? Bon, vous voyez l'idée. Maintenant, si vous étiez vraiment dans cette étude, vous seriez probablement un peu stressés. *Votre cœur pourrait battre la chamade, vous pourriez respirer plus vite, et être en sueur. Et normalement, nous interprétons ces changements physiques comme de l'anxiété ou comme des signes qui montrent que vous ne supportez pas très bien la pression.*

Mais qu'en serait-il si vous les voyiez comme des signes que votre corps a été stimulé, pour vous préparer à relever ce défi ? C'est exactement ce dont ont été informés les participants à une étude menée à Harvard. Avant qu'ils ne passent le test de stress social, *ils ont appris à penser leur réponse au stress comme utile. Ce cœur qui bat la chamade vous prépare à l'action. Si vous respirez plus vite, il n'y a aucun problème. Ça apporte plus d'oxygène à votre cerveau.* **Les participants qui ont appris à voir la réponse au stress comme utile à leur performance, eh bien, ils étaient moins stressés, moins anxieux, plus confiants, mais la découverte qui m'a le plus fascinée, c'est la façon dont leur réponse physique au stress avait changé.** *Dans une réponse typique au stress, votre rythme cardiaque augmente, et vos vaisseaux sanguins se contractent comme ça. C'est l'une des raisons pour laquelle le stress chronique est parfois associé aux maladies cardiovasculaires. Il n'est pas vraiment sain d'être dans cet état tout le temps. Mais dans l'étude, lorsque les participants ont perçu leur réponse au stress comme utile, leurs vaisseaux sanguins sont restés détendus comme ça. Leur cœur battait toujours la chamade, mais c'est un profil cardiovasculaire beaucoup plus sain. Ça ressemble en fait beaucoup à ce qui passe dans les moments de joie et de courage. Tout au long d'une vie d'expériences stressantes, cette seule modification biologique pourrait faire la différence entre une crise cardiaque provoquée par le stress à 50 ans et vivre en bonne santé jusqu'à vos 90 ans.* **C'est vraiment ce que la nouvelle science du stress révèle : la manière dont vous percevez le stress a son importance.**

Mon objectif en tant que psychologue de la santé a donc changé. Je ne veux plus vous débarrasser de votre stress. Je veux vous rendre plus doués pour le stress. Nous venons juste de faire une petite intervention. Si vous avez levé la main et dit que vous aviez eu beaucoup de stress durant l'année dernière, il se pourrait que nous vous ayons sauvé la vie, parce que j'espère que la prochaine fois que votre cœur battra la chamade à cause du stress, vous vous souviendrez de cette conversation, et vous vous direz à vous-même, c'est mon corps qui m'aide à relever ce défi. **Lorsque vous percevez le stress de cette façon, votre corps vous croit, et votre réponse au stress devient plus saine.**

Maintenant, j'ai dit que je devais me racheter de plus de dix ans de diabolisation du stress, nous allons donc faire une intervention de plus. Je veux vous parler de l'un des aspects les plus sous-estimés de la réponse au stress. L'idée est la suivante : **le stress vous rend sociable.**

Pour comprendre cette partie du stress, nous devons parler d'une hormone, l'ocytocine, et je sais que l'ocytocine est déjà aussi tendance qu'une hormone puisse l'être. Elle a même son propre petit nom, l'hormone du câlin, parce qu'elle est libérée lorsque vous embrassez quelqu'un. Mais ce n'est qu'une infime partie du rôle de l'ocytocine. *L'ocytocine est une neurohormone.* Elle ajuste avec précision les instincts sociaux de votre cerveau. Elle vous incite à faire des choses qui renforcent vos relations intimes. L'ocytocine vous donne l'envie de contact physique avec vos amis et votre famille. *Elle accroît votre empathie. Elle vous rend même plus disposé à aider et soutenir les gens que vous aimez.* Certaines personnes ont même suggéré que nous devrions sniffer de l'ocytocine pour devenir plus compatissants et bienveillants. Mais ce que la plupart des gens ne comprennent pas à propos de l'ocytocine, c'est *qu'il s'agit d'une hormone du stress.* Votre glande pituitaire la produit en réponse au

stress. Elle fait tout autant partie de votre réponse au stress que l'adrénaline qui fait battre votre cœur. Quand l'ocytocine est libérée durant la réponse au stress, cela vous incite à chercher de l'aide. *Votre réponse biologique au stress vous pousse à exprimer vos sentiments à quelqu'un au lieu de refermer le couvercle dessus.* Votre réponse au stress veut s'assurer que vous remarquerez si quelqu'un d'autre dans votre vie est en difficulté, pour que vous puissiez vous soutenir mutuellement. Quand la vie est difficile, votre réponse au stress veut que vous soyez entouré par des gens qui se soucient de vous.

**Bon, alors, de quelle façon cette connaissance du bon côté du stress va-t-elle vous donner une meilleure santé ?** *Eh bien, l'ocytocine n'agit pas seulement sur votre cerveau. Elle agit aussi sur votre corps, et l'un de ses rôles principaux dans votre corps est de protéger votre système cardiovasculaire des effets du stress.* C'est un anti-inflammatoire naturel. Elle aide également les vaisseaux sanguins à rester détendus pendant le stress. Mais mon effet préféré sur le corps agit en fait sur le cœur. *Votre cœur possède des récepteurs pour cette hormone, et l'ocytocine aide les cellules cardiaques à se régénérer et à guérir de tout dommage provoqué par le stress. Cette hormone du stress renforce votre cœur, et le truc cool, c'est que tous ces bénéfices physiques de l'ocytocine sont renforcés par des contacts sociaux et le soutien social.* Ainsi, lorsque vous tendez la main aux autres en situation de stress, soit pour demander de l'aide, soit pour aider quelqu'un d'autre, vous libérez plus de cette hormone, votre réponse au stress devient plus saine, et en fait vous récupérez plus rapidement du stress. **Je trouve cela extraordinaire, que notre réponse au stress ait un mécanisme intégré de résistance au stress, et que ce mécanisme soit les relations humaines.**

Je veux terminer en vous citant une autre étude. Et écoutez bien, parce que cette étude pourrait aussi sauver une vie. Cette étude a suivi près de 1 000 adultes aux États-Unis, âgés de 34 à 93 ans. Ils ont commencé l'étude en demandant : « Quelle quantité de stress avez-vous connue l'année dernière ? » Ils ont également demandé : « Combien de temps avez-vous passé à aider vos amis, vos voisins, et les personnes autour de vous ? » Puis ils ont utilisé les archives publiques durant les cinq années suivantes pour savoir qui était mort.

Ok, les mauvaises nouvelles d'abord : pour ceux qui ont vécu un stress majeur, comme des difficultés financières ou des crises familiales, le risque de décès a augmenté de 30 %. **Mais -- et j'espère que vous vous attendiez à un désormais -- mais ce n'était pas vrai pour tout le monde. Les gens qui ont passé du temps à s'occuper des autres n'ont montré absolument aucune augmentation du risque de mortalité liée au stress. Zéro. Prendre soin des autres a créé une résilience.** Et ainsi, nous voyons une fois de plus que les effets néfastes du stress sur notre santé ne sont pas inévitables. ***La manière dont vous pensez et dont vous agissez peut transformer la façon dont vous vivez le stress.*** Lorsque vous choisissez de voir votre réponse au stress comme utile, vous créez la biologie du courage. **Et quand vous choisissez de communiquer avec les autres en situation de stress, vous pouvez créer la résilience.** Maintenant, je ne demanderais pas nécessairement à éprouver plus d'expériences stressantes dans ma vie, mais cette connaissance m'a donné une toute nouvelle appréciation du

stress. Le stress nous donne accès à nos cœurs. Ce cœur compatissant qui trouve sa joie et son sens en se connectant avec les autres, et oui, votre cœur physique, qui bat et travaille si dur pour vous donner de la force et de l'énergie, **quand vous choisissez de percevoir le stress de cette façon, vous arrivez non seulement à mieux faire face au stress, mais vous faites en réalité une déclaration assez profonde. Vous dites que vous pouvez vous faire confiance pour affronter les défis de la vie, et vous vous rappelez que vous n'avez pas à y faire face seul.**

Je vous remercie.

(Applaudissements)

Chris Anderson : C'est assez incroyable, ce que vous nous dites. *Il me semble étonnant qu'une croyance au sujet du stress puisse faire une telle différence sur l'espérance de vie de quelqu'un.* Comment cela pourrait-il aboutir à des conseils, par exemple si quelqu'un fait un choix de vie entre, disons, un emploi stressant et un emploi non stressant, est-ce que le choix importe ? *Est-il tout aussi sage d'opter pour un emploi stressant aussi longtemps que vous pensez pouvoir y faire face, en quelque sorte ?*

Kelly McGonigal: Oui, ***et une chose que nous savons avec certitude est que chercher à donner un sens à votre vie est meilleur pour votre santé que d'essayer d'éviter l'inconfort.*** Et donc *je dirais que c'est vraiment la meilleure façon de prendre des décisions, que d'aller vers ce qui donne un sens à votre vie, puis de vous faire confiance pour gérer le stress qui s'ensuivra.*

CA : Merci beaucoup, Kelly. C'est plutôt cool. KM : Merci.

(Applaudissements)

Pour visionner la présentation de Kelly (en anglais) sous-titrée en français :  
[http://www.ted.com/talks/kelly\\_mcgonigal\\_how\\_to\\_make\\_stress\\_your\\_friend](http://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend)