****

**STRESS ET ACTIONS TERRAIN**

**11**

Lorsque tout nouveaux bénévoles au sein d’AGIRabcd, nous avons été confrontés aux comportements de certains bénéficiaires très inhibés, nous avons été incités par intérêt personnel, à approfondir l’étude des effets du stress sur un individu. Les études psychologiques et sociologiques publiées par les spécialistes de ce phénomène anxiogène, nous ont assez vite permis de mieux comprendre pourquoi des personnes ayant grandi dans un **environnement défavorable**, peuvent être très marquées psychologiquement. Le stress chronique sur un temps long a eu des répercussions néfastes sur leur développement personnel, sur leur possibilité d’avoir confiance en elles-mêmes, sur leurs capacités d’apprentissage scolaires, puis par la suite dans leur environnement professionnel.

Pour autant, nous ne rentrons pas dans ces aspects psychologiques et/ou sociologiques avec nos bénéficiaires, parce que notre but n’est pas d’analyser les causes et les raisons qui les amènent au stade d’inhibition dans lequel ils se trouvent (ceci est le travail de spécialistes en psychothérapie). Notre objectif consiste à trouver des solutions immédiatement productives pour les faire sortir de leurs situations complexes. Il s’agit donc pour nous de travailler le « ici et maintenant », pour aller vers un meilleur avenir  professionnel.

Dans cette logique, il peut toutefois être intéressant de percevoir quelques particularités additionnelles du stress :

* **on peut stresser tout seul comme un grand**: des troubles de l’anxiété peuvent être générés chez un individu par des éléments impactant qui laisseront d’autres personnes tout à fait insensibles. Nous ne sommes pas identiques, ni égaux devant la capacité à générer du stress, car nous avons une génétique différente, un vécu différent, des besoins vitaux différents, etc.
* **le stress étant excessivement contagieux**, on peut aussi être entraîné dans le stress par celui des autres. En effet, une personne stressée va stresser les autres. De par son comportement «nerveux », ses réflexions alarmistes, son aspect « pas cool », cette personne va induire des réactions de tensions chez les autres, risquant d’empoisonner l’ambiance.

Ceci est particulièrement important à garder à l’esprit en tant que bénévole dans une association comme la nôtre : si nous n’allons pas bien nous-mêmes pour X raisons personnelles - qu’il faut prendre en compte parce que nous ne sommes pas des robots  (fatigue, santé, soucis personnels, …) - et que nous ne sommes pas en mesure de mettre notre propre stress hors « d’état de nuire », **une certaine prudence est de mise :** il vaut mieux décaler une rencontre, reporter un rendez-vous, voire confier le bénéficiaire que l’on suit à un collègue, parce que notre rencontre avec cette personne peut ne pas permettre l’installation d’une sérénité propice à de bons résultats.

|  |
| --- |
| **En résumé** : pour mieux faire face au stress chez nos bénéficiaires, il est intéressant que nous apprenions à repérer le stress chez nous et à utiliser différentes méthodes nous permettant de le rendre moins « contagieux » si nous voulons être zen pendant nos actions. Et aussi pour leur enseigner ces techniques ! |