

Pourquoi il est impossible de calmer quelqu'un de stressé

(...) C'est un réflexe très naturel. Quel que soit le contexte, lorsque quelqu'un montre des signes - plus ou moins explicites - de stress, nous sommes tentés de réagir de la même manière. En étant compatissant, attentionné, et en prononçant la phrase qui fâche: «Calme-toi», «détend-toi», ou encore «il faut que tu te calmes». Or, ce comportement primaire, instinctif constitue absolument le contraire de ce qu'il faudrait faire en tant qu'interlocuteur... Dans le monde du travail, environnement où le stress occupe une place importante, le phénomène est flagrant. Et il est dévastateur. Il ne faut pas rêver. «Se détendre sur commande, parce que quelqu'un nous le demande est physiologiquement impossible parce que si le stress est visible, c'est qu'il a déjà pris possession du corps» (...).

Transkription

[pʁɪʁkwa]

[ilɛ(t)ɛ̃pɔsibl]

[dɔkalmɛ]

[kɛlkɛ̃dɛstɔɛsɛ]

[sɛ(t)ɛ̃vɛflɔks]

[tɛɛnatɔɛl]

[kɛlkɛswalɛkɔ̃tɛkst(ə)]

[lɔvskɛkɛlkɛ̃]

[mɔ̃tɛɔdesɪŋ]

[pɔlyzɔmwɛ̃zɛksplisɪt]

[dɛstɔɛs]

[nɔsɔmtɔ̃tɛ]

[dɔvɛɛzɪʁ]

[dɔlamɛmmanjɛʁ]

[ɔ̃nɛtɔ̃]

[kɔ̃patisɔ̃]

[atɔ̃sɔ̃nɛ]

[ɛ̃pɔvɔ̃nɔ̃sɔ̃]

[lafɔ̃vɔ̃z]

[kɪfɑ̃]

[kalmɛtɔ̃wɔ̃]

[detätwa]
[uäkw]
[ilfokätýtäkalm]
[w]
[səkõpwtämã]
[pɔimɛɐ]
[ĕstĕktif]
[kõstity]
[aɔsɔlymä]
[lækõtwɛɐ]
[dæsəkilfodwɛfɛɐ]
[ätkĕtɛɐlwkytɔɐ]
[dälämõddytwavaj]
[äniwɔnmã]
[ulɛstwɛɐ]
[wkyɔ]
[ɣɔɔlas]
[ĕpwtãt]
[lɛfenomɛɔ]
[ɛflagwã]
[ilɛdevastatɔɐ]
[ilnɔforɔwɛvɛ]
[sɛdetãdɐ]
[sykwɔmäd]
[paskəkɛlkĕ]
[ɔulɛdɛmäd]
[ɛpsikɔɔzykämä]
[ĕpɔsibl]
[paskɛsilɛstwɛɐ]
[ɛvizibl]
[sɛkiladɛzɔpɔi]
[pɔsɛsjõdykw]

