

Le stress - 1/2

Il n'y a pas de meilleur ennemi que le stress. Fidèle, il accompagne les jeunes lors des moments importants. Celui-ci est souvent bien pire et plus difficile à concevoir dans la vie adulte. Il ne sait pas ce qui l'attend plus tard, et c'est cette ignorance qui peut parfois faire pencher certains "néo-adultes" vers des coté obscurs dont ils n'avaient pas conscience pendant leur jeunesse.

Le stress, vaste problème, source de nombreuses contraintes, aussi bien chez les jeunes que chez les plus âgés. Chacun ressent cette tension différemment, mais quand elle nous touche on ne peut lutter contre elle à corps égal. Elle nous domine, va même jusqu'à nous hanter. Mais au fait, qu'est ce que le stress ? Au sens biologique le stress correspond aux contraintes subies par un organisme qui vont l'empêcher de vivre dans des conditions optimales et qui vont engendrer des réponses négatives de la part de l'organisme. Au sens psychologique il est plutôt lié à la performance, c'est à dire que plus nos attentes vont être élevées, plus le degré de stress le sera. Le rendez-vous qu'un jeune ou un athlète sportif attend avec impatience sera motif d'angoisse, et c'est là tout le problème. Car le stress est directement associé à l'angoisse, terme plutôt péjoratif et loin d'être réconfortant. Il va enfermer l'individu dans une sorte de bulle difficile à percer, celui-ci va alors essayer de chercher, et pourquoi pas de trouver les solutions pour faire baisser le niveau de tension. Un niveau qui sur une, échelle comme celle de Richter, atteint très vite son sommet. Le psychologue est souvent consulté mais rarement d'une grand "efficacité", car il sert plus à tout vider, qu'à vraiment résoudre les énigmes qui entraînent ce stress, les questions généralement posés étant (sûrement) : pourquoi donc je stresse plus que les autres ?, est-ce que cela peut me faire rater ? Ou encore qu'est ce que je peux faire pour l'arrêter ?. Dans l'ordre les réponses seront généralement : -C'est votre organisme qui est formé de cette manière, cela dépend de chaque individu, -non si vous vous maîtrisez lors de l'évènement, il ne devrait pas y avoir de problème, -sommairement : rien, à part essayer de vous relaxer au maximum et de vous détendre régulièrement. Alors en faisant cela va t-on réussir ? Cela n'est pas certain du tout, car sinon tout irait bien et personne ne dirait jamais "ce jour là j'ai été victime du stress", phrase qu'on est souvent emmené à entendre. Il est donc perçu de manière distincte par les jeunes et les adultes, en fonction de leur activités et de leur maturité.

"Quand j'ai eu mon bac... "

Le baccalauréat est l'exemple type de l'évènement qui fait monter la tension à l'instar d'une météorite qui se dirige tout droit vers son objectif final. Examen de fin d'études, il est considéré par la plupart des futurs bacheliers, qu'ils soient en première ou en terminale, comme le sacre finale d'une scolarité longue de plus de dix ans. Il est en fait le début de la vie d'adulte, qui pour certains a commencé de manière anticipé en choisissant l'option technologique ou professionnelle. Il n'empêche que l'examen est de plus en plus associé à cette phrase assez dure à accepter : "Le bac ne sert à rien si on l'a, mais si on ne l'obtient pas c'est une catastrophe". Cela augmente indubitablement la tension liée à l'épreuve, car on sait que si le bac est en poche il ne nous saura pas d'une grande utilité, quoique toujours supérieure au dénigré brevet des collèges, mais dans le cas contraire tout s'effondre. Redoubler, passer l'examen en candidat libre ?, deux questions qui parasitent les cerveaux des candidats pas sûrs d'eux. Le jeune doit essayer de faire le point sur ses études, et de se concentrer sur son objectif qui peut varier entre la simple obtention, ou une mention bien ou très bien. Cependant il ne doit pas être obnubilé par l'examen et doit poursuivre ses loisirs, conserver une vie sociale décente et profiter de la (peut être ?) dernière année de vie commune avec ses parents. Tout en sachant donc gérer son temps, le jeune doit savoir organiser ses révisions pour arriver en pleine forme le jour J, même si effectivement le stress sera présent. Il le sera in facto, car dès qu'il s'agit de notes, pour beaucoup, tout change. Alors pour le bac... Et même si sa valeur a changé en l'année de son deuxcentième anniversaire.

Le dopage... Parfois pour évacuer ?

Le stress - 2/2

Le dopage consiste en la consommation de substance dites illicites pour participer à une épreuve sportive. Elle est de plus en plus monnaie courante dans certains sports comme le cyclisme. Les athlètes sont victimes du stress de la haute compétition, car le niveau d'entraînement des "rivaux" est parfois supérieurs. Alors pour évacuer ce stress le dopage est de plus en plus courant... Et c'est tout le sport qui en subit les conséquences.

- I. Substances interdites
- II. Méthodes interdites
- III. Substances soumises à certaines restrictions

- A. Stimulants
- A. Dopage sanguin A. Alcool
- B. Narcotiques
- B. Manipulation pharmacologique
- B. Cannabinoïdes
- C. Agents anabolisants chimique
- C. Anesthésiques locaux
- D. Diurétiques et physique
- D. Corticostéroïdes
- E. Hormones peptidiques
- E. Bêtabloquants

C'est donc ces consommations qui ont pour objectif d'améliorer les performances et donc d'évacuer le stress. A quand un spor clean ?... Quand il n'y aura plus de haute consommation ?