

## SPARK 43

**Distinction:** Le stress est la peur refoulée que quelque chose dont tu as déjà eu l'expérience se reproduira.

**Notes:** Il y a deux types de stress : le stress physique et le stress mental/émotionnel de ta Box. Tu expériences le stress physique lorsque les conditions environnementales dépassent le seuil de tolérance de ton corps. Le stress physique peut survenir de manière graduelle, par exemple, à cause du bourdonnement ou du scintillement de lumières fluorescentes, du bruit des trains ou des avions, d'une mauvaise posture, de la fatigue oculaire, d'un régime alimentaire inadéquat, de douleurs à long terme, d'un manque de sommeil, du manque d'exercice, etc. Le stress physique peut aussi survenir soudainement, par exemple, sous l'effet d'un choc électrique, d'une chute accidentelle, de coupures, de bleus, de bruits soudains et puissants, et de flashes lumineux. Le stress physique ne peut jamais être complètement évité car d'un point de vue de l'acupuncture cosmique, parfois tu as besoin d'un coup de marteau. Pourtant, minimiser le stress physique inutile est simple : soit tu évites les facteurs physiques qui causent le stress ou tu augmentes le seuil de tolérance naturel de ton corps.

D'un autre côté, le stress mental/émotionnel n'est pas si simple, et pourtant, contrairement au stress physique, le stress mental/émotionnel peut être complètement évité parce que les sources du stress mental/émotionnel est le "Software Humain" et pas le "Hardware Humain". Les causes du stress mental/émotionnel sont aussi variées et complexes que le design de chacune de nos Boxes. Les mêmes exactes circonstances peuvent créer chez une personne du stress et pour une autre du plaisir. Pense aux présentateurs professionnels, par exemple. Pour la plupart d'entre nous, aller sur la scène et devoir parler devant une audience d'étrangers sceptiques est pire que mourir. Pourtant devant les mêmes circonstances, les présentateurs professionnels ressentent de la joie. Parce que l'expérience du stress mène souvent à des conflits et des ruptures dans des organisations, un Possibility Manager doit être capable de trouver la source du stress et de créer les chemins alternatifs à partir de cette source.

La source du stress mental/émotionnel est l'expérience inconsciente de la peur. Tu as peur mais tu ne sais pas que tu la ressens. Une facette intéressante de la peur est que tu crains est quelque chose dont tu as déjà eu l'expérience. C'est pour cela que tu en as peur. Pensez à un enfant qui agit sans précaution autour d'un poêle chaud car il n'a jamais été brûlé auparavant. Après avoir été brûlé, il a une peur associée. En réunissant ces deux éléments, tu constates que le stress mental/émotionnel est la peur non reconnue que quelque chose que tu as déjà vécu se reproduise. Ceci est le Logiciel Standard Humain.

D'un point de vue du Logiciel Humain amélioré de Possibility Management, tout ce qui se passe maintenant ne s'est *jamais* produit auparavant. Les circonstances sont totalement unique, complètement nouvelles et absolument surprenantes. Depuis



cette perspective tu ne peux pas Colle-Est ensemble une histoire terrifiante parce que tu n'as jamais fait l'expérience d'une situation exactement identique auparavant. Puisque chaque situation est unique, tu ne peux faire aucune hypothèses ou avoir aucune attentes. Tu ne sais pas déjà comment cela va se passer. En percevant la précision de ce qui se passe maintenant, tu peux accepter ce qui est au lieu de supposer que c'est quelque chose que tu connais déjà. Choisir d'accepter ce qui est pour ce que c'est ouvre la possibilité que quelque chose complètement différent de ce qui se passe maintenant puisse se produire au prochain instant.

**Expérimentation:** Lis ce scénario et essaye de le faire par toi-même. Imagine que tu es stressé à chaque fois que tu penses ou que tu es autour d'une spécifique personne, par exemple, un chef, un collègue, un membre de ta famille, ça peut même être un de tes enfants. Ce n'est pas un stress physique que tu ressens. C'est un stress mental/émotionnel de ta Box parce que ce stress provient seulement de tes pensées, de tes émotions, de tes souvenirs et de tes projections.

Parce que ce stress n'est pas physique, il peut être complètement évité. Le moyen d'éviter le stress mental/émotionnel est de prendre responsabilité pour ne pas créer l'hypothèse qu'un moment est forcément identique au suivant. Cela signifie que même si tu as vu cette personne seulement quelques heures, minutes, secondes auparavant avoir l'attitude qui te stresse, la personne qui se tient devant toi maintenant, est sans précédent. Ils sont totalement nouveau. Tu ne sais pas déjà qui ils sont. Même pendant une conversation ou un meeting, d'un moment à l'autre, ils peuvent être complètement différents.

Tu ne te dis pas qu'ils seront différents. (Créer l'attente que quelqu'un sera différent est aussi stressant que d'assumer qu'ils resteront les mêmes.) Tu dis qu'en évitant de faire l'hypothèse que tu sais déjà qui ils sont et comment ils seront, tu crées l'espace de possibilité qu'ils pourraient être différents. Par conséquent, ce qui se passe maintenant ne s'est jamais produit auparavant. Tu gagnes une infinité de possibilités, et il n'y a plus de chance pour le stress de se produire. Ce moment totalement unique t'offre l'opportunité de créer un future complètement différent. Au lieu d'être une victime du stress mental/émotionnel répété de ta Box tu deviens un créateur avec une liberté de mouvement et d'expression extraordinaire.

Bon courage,  
Clinton



World Copyright 2018 by [Clinton Callahan](#). You are granted permission to copy and distribute this [SPARK](#) as long as this author, website, and copyright notice are included. [Creative Commons Attribution and Share Alike](#) (CC BY SA International 4.0)

License. To get your own free SPARK reminders please click on <http://sparks-english.strikingly.com/#download-s-p-a-r-k-s>.

Thanks for experimenting! Experimenting builds matrix to hold more consciousness. <http://possibilitymanagement.org>