



[Accueil](#)

Un peu d'humour

[En général](#)

Moi ? Stressé ? En voiture ? Vous êtes stressé ? Comme vous partez bientôt en vacances, vous allez pouvoir lâcher prise... Vous allez partir en voiture comme beaucoup d'entre nous. Mais le problème, dès que vous prenez le volant, vous n'êtes plus le même. Votre famille vous en fait régulièrement le reproche. Vous devenez agressif, nerveux tout simplement vous êtes stressé. Mais que ce passe-t-il au juste ? Mieux comprendre, pour mieux se corriger : Trop de « T'avance ! » « Prends le bus la prochaine fois ! » « Ton permis, c'est dans une pochette surprise que tu l'as eu ! » provoque une réaction physiologique qu'on appelle « combat ou fuite » machine responsable du stress. Walter B. Cannon au début du XXème siècle décrit cette réaction combat-ou-fuite comme une série de changements biochimiques qui nous préparent à répondre aux menaces. Cela était bien pratique, il y a environ un million d'années quand les gens devaient se défendre contre les mammoths et les dangers. Mais revenons en 2008 sur n'importe quelle autoroute de France. Vous êtes dans votre voiture et vous invectivez des personnes qui ne peuvent pas vous entendre. C'est parfaitement inutile ! Et comme votre corps ne sait pas s'il est dans une caverne ou une voiture, il réagit à ce qu'il prend pour des signes de détresse. Votre système nerveux sympathique s'active ainsi que l'hypophyse pour libérer de l'adrénaline (phase d'alerte et de réaction). Vos yeux se rétrécissent pour mieux voir. Votre rythme cardiaque s'accélère, votre volume sanguin et votre pression artérielle augmentent. Vous transpirez, vos mains et vos pieds se refroidissent. Votre digestion s'arrête. Tout votre sang reflue vers les grands muscles qui vont vous permettre de lutter ou de courir. Il n'y a aucun doute là-dessus : vous êtes très pressé et vous avez les meilleures intentions d'arriver au plus vite à votre destination. Alors vous saisissez votre lance, en général votre poing ou votre médium. Devant vous une dame roule tranquillement dans sa petite voiture, elle profite de sa journée et n'a vraiment pas envie de se presser. La maturité lui a enseigné qu'à son âge il était parfaitement inutile de se presser. Elle ne se rend pas compte que derrière elle se trouve un homme de Neandertal furieux prêt à bondir. Vous souriez ? Combien de fois cela vous est arrivé ? Quand avez-vous lancé votre dernière lance ? Des tas de problèmes de santé peuvent apparaître à cause de ce stress inutile, par commencer par un affaiblissement de votre système immunitaire, une crise cardiaque ou même une attaque d'apoplexie ! Une pause s'impose : Quelques exercices de respiration (voir respirer c'est vivre, bien respirer c'est bien vivre), et un peu d'humour : la meilleure façon de voir l'humour en toute chose, c'est de se placer à l'extérieur de soi-même. Se visualiser comme notre voisin nous verrait. De cette position, il est facile de remarquer le comique de la situation en observant l'incongruité des situations dans lesquels nous nous installons à loisir (Rappelez vous l'homme préhistorique dans une voiture sur l'autoroute). Allez y essayez et envoyez moi vos impressions.

» Vous devez [vous identifier](#) ou [créer un compte](#) pour écrire des commentaires

Bonsoir Bénédicte, Merci

Soumis par [RESTONS ZEN 06](#) le Mer, 2008-04-09 21:04

Bonsoir Bénédicte,

Merci pour cette description très drôle du l'homme néandertal nouvelle version !

Chantal
