

Le verre d'eau et le stress

Une psychologue marchait vers le podium tout en enseignant la gestion du stress à une audience avertie. Comme elle a soulevé un verre d'eau, tout le monde s'attendait à la question du « verre à moitié vide ou à moitié plein ».

Au lieu de cela, avec un sourire sur son visage, elle demanda : « Combien pèse ce verre d'eau? » Les réponses entendues variaient de 0 once à 20 onces.

Elle a répondu : « Le poids absolu n'a pas d'importance. Cela dépend de combien de temps je le tiens. Si je le tiens pendant une minute, ce n'est pas un problème. Si je le tiens pendant une heure, j'aurai une douleur dans mon bras. Si je le tiens pendant une journée entière, mon bras se sentira engourdi et paralysé. Dans chaque cas, le poids du verre ne change pas, mais plus longtemps je le tiens, plus lourd il devient. »

Elle a poursuivi : « Le stress et les inquiétudes dans la vie sont comme ce verre d'eau. Pensez-y pendant un moment et rien ne se passe. Pensez-y un peu plus longtemps et ils commencent à faire mal. Et si vous y pensez toute la journée, vous vous sentez paralysés — incapable de faire quoi que ce soit. Pensez à déposer le verre. »

— Auteur inconnu