

# Ateliers défouloir : tout casser pour diminuer son stress, est-ce que ça marche ?



En ce moment en France, ont été mis en place des "ateliers défouloirs", visant à lutter contre le stress et les frustrations du quotidien. Une stratégie qui peut s'avérer efficace pour faire baisser les tensions.

Avec Séverine Brune

**Atlantico : En ce moment en France, ont été mis en place des "ateliers défouloirs", visant à lutter contre le stress et les frustrations du quotidien. De quelle manière casser des choses peut-il s'avérer efficace contre le stress ?**

**Séverine Brune :** Ça permet d'abaisser les tensions. On a plusieurs types de stratégies au niveau du stress : certaines qui permettent de baisser les tensions et d'autres qui permettent de résoudre le problème à la base des tensions. D'autres sont d'ordre social... Ce type d'atelier permet au moins de gérer un peu plus ces tensions et ça rentre dans le cadre de décharges émotionnelles.

Cela évite que la répression émotionnelle soit trop délétère pour la santé. C'est la même chose que lorsque l'on va courir pour se défouler. Ça permet entre autre d'éviter que les manifestations neuro-végétatives soient trop importantes et les décharges motrices (car les

cris viennent avec les coups dans ce type d'atelier) permettent de répondre aux décharges émotionnelles de colère et de limiter les manifestations neuro physiologiques.

### **Quel type de personne pourrait adhérer à ce type de pratique ? Sur qui est-ce efficace ?**

Sur à peu près tout le monde. L'idée est de voir plutôt les personnes qui ont besoin de décharge comportementale pour les émotions. Certains n'aimeront pas et préféreront la relaxation. C'est quelque chose qui doit être appréhendé par chacune des personnes. Pour toutes les personnes qui ont tendance à avoir besoin de se défouler, ça peut leur convenir. Mais ça ne règle pas le problème.

### **L'individu ne risque-t-il pas de développer une certaine sorte de dépendance ? Si on lui offre l'opportunité de se défouler, le risque n'est-il pas qu'il n'aille pas plus loin pour apprendre à gérer sa colère ?**

Il s'agit d'une technique de compensation plutôt qu'une technique de gestion. Au départ ça peut abaisser les tensions oui, mais dans la durée ça peut devenir addictif. Si c'est fait de manière correcte en termes stratégiques, ça peut être intéressant. En revanche si la personne n'a que ça en stratégie, ce n'est pas très intéressant, ce n'est que de la compensation. Pour le coup c'est ce qu'on appelle les stratégies substitutives et il y a effectivement un risque d'un début d'addiction.

Ce n'est pas complètement délétère pour autant. Le plus dangereux reste la répression. Mais il faut bien comprendre que ce type d'atelier ne suffit pas. L'objectif en gestion du stress c'est de multiplier un maximum de stratégies d'adaptation. Celle-ci en fait partie, mais ce n'est pas suffisant. Cela dit, il vaut toujours mieux se défouler dans un environnement contrôlé plutôt que d'emmagasiner et d'être en répression émotionnelle.