

Fedoua El Kabsi : *Le privilège du développement économique et social au Maroc apporte son lot de transformations et par là de pression.*

Entretien

Mon objectif principal est de mettre à l'honneur l'humain quels que soient son origine, sa religion ou son sexe, partager des pensées positives et prôner la valeur du mieux vivre-ensemble



Fedoua El Kabsi est une coach praticienne et consultante médias en développement personnel à Paris et intervient régulièrement dans les médias en France. Elle nous livre dans cet entretien ses impressions.

Vous animez chaque semaine une émission de développement personnel et de pensée positive sur Radio Soleil à Paris. Pourquoi ce choix de communiquer via la radio sur ces sujets ?

Fedoua El Kabsi : En tant que coach en développement personnel et professionnel, je vise à déclencher des prises de conscience et contrebalancer la pression économique et sociale d'un monde où la compétitivité et la performance sont devenues les maîtres mots. De nos jours, nous pensons plus à faire, mais nous avons oublié d'être.

Pourquoi la radio ? car c'est un média interactif de proximité, on peut l'écouter dans sa voiture, dans sa cuisine, dans sa chambre... C'est aussi le deuxième média utilisé en France après la télévision et qui s'adresse à toutes les catégories socio-professionnelles. De ce fait, diffuser des messages de bien-être et de motivation à travers ce média m'est paru une évidence. J'en fais aussi l'expérience avec d'autres radios comme Medi1, Radio Monte Carlo Doualiya et Radio Orient où j'interviens régulièrement pour répondre aux questions des auditeurs.

Mon objectif principal est de mettre à l'honneur l'humain quels que soient son origine, sa religion ou son sexe, partager des pensées positives et prôner la valeur du mieux vivre-ensemble.

On vit dans une époque où les gens sont sous pression d'une façon permanente, avec le sentiment de ne pas y arriver, en plus de la compétition et la pression de la société, que faire dans de telles situations ?

Effectivement, nous vivons dans un monde qui exige beaucoup de nous !

La pression permanente, accompa-

gnée de ressentis d'impuissance et d'échec, est très néfaste pour notre santé physique, psychologique et mentale.

Le moyen de rester en bonne santé, c'est de travailler sur soi pour adopter une attitude positive: changez votre manière d'envisager les situations et de décrypter le quotidien, prenez du recul et lâchez prise, renoncez à l'impossible et à la perfection, hiérarchisez vos priorités et gérez votre temps, apprenez à dire non car vous ne pouvez pas tout faire, il faut en être conscient ! Soyez bienveillant avec vous-même, soyez à l'écoute de vos besoins, de vos capacités et de vos limites.

Le stress est le fléau de notre époque, au travail, chez les étudiants, les parents dans la vie quotidienne, comment s'en sortir ? Qu'est-ce que vous nous conseillez ?

Le stress fait partie intégrante de notre vie moderne. Il peut être positif quand il est bien utilisé, car le stress est un mécanisme de défense et d'adaptation au changement. Néanmoins, il devient excessif quand il s'installe dans la durée. 90% des maladies du temps moderne sont psychosomatiques dont le stress est un facteur déclencheur. Il est donc important de savoir le gérer.

Tout d'abord, dédramatisons le stress ! Comme je viens de l'évoquer, c'est une fonction physiologique qui se manifeste sous forme de signes corporels pour nous aider à surmonter rapidement une situation à enjeu. Ensuite, soyez rassurés ! Comme le stress est une fonction naturelle, nous avons aussi des armes naturelles pour y faire face. Il s'agit des habitudes de vie qui permettent de mieux résister aux agressions extérieures : votre hygiène de vie. Veillez donc à avoir une alimentation saine et équilibrée, à dormir votre quota de sommeil et à faire des exercices physiques réguliers. N'oubliez pas vos loisirs car pratiquer une activité qui vous passionne crée des états émotionnels à l'opposé du stress. De même, se faire plaisir (s'offrir un petit cadeau, aller au cinéma, apprendre à jouer d'un instrument de

musique...) dissipe les tracas de la vie quotidienne et les relativise.

Soignez vos liens sociaux et pratiquez la respiration et la méditation, cela aide à expérimenter le calme intérieur et à abaisser la pression artérielle, les rythmes cardiaque et respiratoire et à améliorer le sommeil et la concentration.

Quelles sont les astuces pour aider les étudiants en période d'examens et les parents qui se trouvent dans une situation de stress ?

Les parents, aussi bien que les étudiants, vivent en effet beaucoup de stress en période d'examens. D'ailleurs, j'ai consacré une émission complète à ce sujet. Elle est disponible sur YouTube.

En quelques mots, un étudiant doit réviser dès le début de l'année pour éviter de se retrouver débordé et surchargé lors de la période des examens.

Un étudiant organisé a plus de chance de ne pas stresser. Apprenez donc à vos enfants à gérer leur temps et à établir des plannings réalistes, flexibles, qui s'adaptent au rythme biologique du jeune et qui incluent des moments de détente.

En plus, je réitère que l'alimentation joue un rôle prépondérant dans la réduction du stress. En période d'examens, privilégiez les aliments dits «protecteurs» ; les fibres, les huiles végétales, les poissons, les sucres lents... Bien sûr, il faut exclure le tabac, l'alcool, le café consommé exagérément et tout autre excitant.

L'environnement a aussi son importance. Un environnement calme, lumineux et propre est plus propice à la révision sans stress.

« Je n'arrive plus à dormir, ni à manger, ni à comprendre mon stress. J'ai peur de rater l'examen ». Comment peut-on aider des enfants ou des jeunes dans cette situation de désarroi ?

Il existe de nombreuses situations fortes en émotions et qui augmentent directement ou indirectement le niveau de stress chez les jeunes.

Pour aider son enfant à éviter ce stress, la première clé est d'identifier ses sources : la rentrée scolaire par exemple, la période des examens, un concours à passer, un agenda très chargé et des obligations à n'en plus finir...

Ensuite, on explique à l'enfant ou au jeune adulte que le stress est une sorte d'alarme que son corps déclenche quand on ressent une peur ou une inquiétude, cela se présente sous forme de maux de ventre, rythme cardiaque accéléré, mains moites, etc. Lui rappeler que cela fait partie de la vie et que tout le monde peut se sentir stressé, qu'il n'est pas le seul à l'être.

Quand l'enfant est face à une situation stressante, apprenez-lui la respiration abdominale (par le ventre). C'est la méthode la plus rapide et efficace qui permet de diminuer les effets du stress et de l'anxiété dans le corps.

Enfin, respectez la peur de votre enfant, ne vous en moquez pas même si elle vous paraît démesurée et assurez-vous de respecter un rythme de vie qui convient à votre enfant.

Au Maroc, pays où vous avez grandi, les jeunes et les adultes vivent-ils avec la même pression qu'en France ?

Nous vivons dans l'ère de la mondialisation et de la transformation permanente. Le Maroc est dans une dynamique croissante. Beaucoup de grands chantiers réalisés ces dernières années, notamment dans les grandes villes, dénotent de son dynamisme et de son développement.

Par conséquent, l'évolution sociale suit ! Les femmes s'investissent de plus en plus dans les études et dans le monde du travail, ce qui a changé le fonctionnement, les exigences et le rythme de vie des individus et des familles.

Le privilège du développement économique et social au Maroc apporte son lot de transformations et par là, de pression. La recette magique : développez votre capacité d'adaptation !

Entretien réalisé à Paris par Youssef Lahlali