

Gestion du stress

Marie Coudry Maussion

Cac Consulting – Estelle Coudry

Gestion du Stress

Gestion du Stress

1ère édition

© 2013 Cac Consulting – Estelle Coudry & bookboon.com

ISBN 978-87-403-0507-4

Sommaire

1	Appréhender le stress et comprendre le stress	5
	Le processus du décodage du stress	5
1.1	Définition du stress : qu'est-ce que le stress ? (C'est déjà une réaction d'alarme)	5
1.2	Identification de manière objective de ses sources de stress afin de réduire ses impacts	6
1.3	Identification et analyse de son propre stress : quel stresseur êtes vous ?	8
1.4	Les différences de perception entre des individus occupant des postes similaires	11
2	Gérer son stress	21
	Gestion des tensions	
	Techniques de relaxation et de contrôle de son propre stress et celui des autres	21
2.1	Préservez-vous	21
2.2	L'action sur les représentations préétablies pour en modifier l'impact	22
2.3	Préservation du capital santé par une bonne hygiène de vie	24
2.4	Adopter des comportements différents pour éviter de reproduire des automatismes	28

Imagine your future
Invest today

Atos is pleased to offer you an exciting opportunity to invest in your management and leadership development.

HARVARD ManageMentor

Atos

1 Appréhender le stress et comprendre le stress

Le processus du décodage du stress

1.1 Définition du stress : qu'est-ce que le stress ? (C'est déjà une réaction d'alarme)

Le stress est une réaction d'alarme de l'organisme qui se déclenche dans certaines situations perçues, à tort ou à raison, comme potentiellement menaçantes pour son équilibre interne. Cette réaction se manifeste par une série de modifications physiologiques qui préparent l'organisme à affronter cette menace, par la confrontation ou par la fuite ; sécrétion d'adrénaline, augmentation du tonus musculaire, accélération du rythme cardiaque et du rythme respiratoire, ralentissement des fonctions digestives, attention soutenue, mobilisation des fonctions intellectuelles, etc.



Ces changements physiologiques se traduisent par des symptômes physiques pouvant aller de l'état d'excitation agréable aux manifestations carrément désagréables : transpiration, rougeurs, gorge nouée, tremblements, vue brouillée, champ perceptif réduit, et se traduit au plan psychologique par un sentiment de perte de contrôle, ou un état de peur panique. C'est l'incapacité à maîtriser psychologiquement une situation ; par exemple une tâche professionnelle demandée pour laquelle la personne doute de ses capacités d'exécution (manque de temps, manque de formation.). Le stress peut-être aussi provoqué par un défi à relever. Ce stress sera dû à l'excitation d'un changement rapide de fonctionnement.

Le stress découle d'une impression de devoir réagir rapidement à une situation donnée. L'impression sera le ressenti de chacun et sera perçu différemment suivant la personne, et les enjeux qu'impliquera l'action (promotion à l'issue d'une tâche professionnelle demandée, urgence du travail demandé, la peur de mal faire). Le stress est une dépense énergétique qu'il est important de maîtriser.

1.2 Identification de manière objective de ses sources de stress afin de réduire ses impacts

Il convient de comprendre si les tensions sont liées à la tâche professionnelle ou si elles sont liées à la personnalité des exécutants. Les problèmes extérieurs à l'entreprise sont aussi rapportés au travail sans que les acteurs fassent la différence entre leur vie personnelle et professionnelle. Il est souvent difficile de gérer les tensions au travail parce que le manque de formation au sein des entreprises ne permet pas une gestion intérieure de qualité.

Sources de tensions :

- L'insatisfaction des demandes
- La compétitivité
- La surcharge
- L'isolement
- Le manque d'organisation
- L'incapacité du dirigeant à canaliser les informations, ce qui isole et déroute les employés

Les directives doivent être claires et précises pour certains employés qui ne veulent ou ne peuvent prendre la moindre initiative par peur ou incapacités. En cas d'incompréhension des consignes, la personne peut se retrouver déroutée, n'osant pas demander un éclaircissement : cette attitude peut mener au stress. Oser demander ce que l'employeur attend de vous et agir en conséquence libérera la montée de stress et permettra à l'employé de travailler sereinement.

Il y a 3 composantes du stress :

L'agent stress

Où sa source : un stimulus d'ordre physique, mental, social ou émotionnel survient auquel il faut s'ajuster. Le stimulus peut être mineur (contravention) ou important (déménagement), positif (un mariage) ou négatif (un conflit), exceptionnel (une intervention chirurgicale) ou constant (un horaire trop chargé), prévu (un examen) ou inattendu (un accident), etc. Il faut également souligner que le stress peut être d'ordre physiologique, et causé par des événements comme un médicament, une blessure ou un coup de froid, puisque l'organisme doit modifier sa chimie pour y réagir. Le manque de stimulation peut aussi créer du stress, mais on se préoccupe surtout, aujourd'hui, du stress lié au mode de vie et plus particulièrement du stress psychologique.

La réaction de stress.

Lorsque le cerveau sonne l'alerte, des réactions physiologiques immédiates – comme l'augmentation du rythme cardiaque, la constriction des vaisseaux sanguins et la montée d'adrénaline- assurent que le corps puisse réagir à la situation. S'ils persistent au-delà du temps nécessaire pour « fuir le tigre ou l'assommer », ces mécanismes donnent lieu à des malaises physiques et psychologiques : les symptômes de stress.

L'attitude

L'intensité de la réaction de stress dépend du message envoyé par le cerveau aux glandes endocrines, et donc de la perception qu'a l'esprit du stimulus en question-le fait de le voir comme plus ou moins dangereux, exigeant ou contraignant. Par exemple : un retard de cinq minutes ne crée généralement pas de stress, sauf si on pense qu'on va rater le train, ou si le cerveau imagine un autre scénario catastrophique- ce qui peut être le cas si notre éducation nous a férolement dressés à la ponctualité.

Une attitude négative ou des attentes irréalistes donnent également lieu à des problèmes de stress. En somme, le stress est une réaction réflexe, tant psychologique que physiologique, de l'organisme devant une situation difficile qui demande une adaptation.



Les symptômes physiques	Les symptômes émotionnels et mentaux	Les symptômes comportementaux
Les tensions musculaires	L'agitation	La perception négative de la réalité
Les problèmes Digestifs	L'irritation	La désorganisation
Les problèmes De sommeil ou d'appétit	L'indécision	Plus de difficulté dans les relations
Les maux de tête	L'anxiété	L'absentéisme
Les vertiges	L'inquiétude	La tendance à s'isoler
Le souffle court	Le manque de joie	L'abus de télévision
La fatigue	La mélancolie	La consommation accrue de tabac, de caféine, de sucre, de chocolat, d'alcool, de drogues.
	La baisse de libido	L'évitement des situations exigeantes
	La difficulté à se concentrer	
	La faible estime de soi	

1.3 Identification et analyse de son propre stress : quel stresseur êtes vous ?

Le stress concerne toutes les catégories d'âge et tous les postes professionnels avec une prédisposition pour les postes à responsabilités humaine et matérielle. Il faut bien se connaître et prendre conscience de son propre fonctionnement pour analyser les situations et les réactions de chaque personnes devant une situation semblable. Ce qui alimentera un stress positif chez l'un, alimentera une forte angoisse et un stress négatif chez l'autre. Les personnes font appel à leur propre histoire pour comprendre et maîtriser leur stress.

- Etes-vous facilement irritable ?
- Etes-vous très fatigué sans réussir à récupérer après vos jours de repos ?
- Le travail vous semble-t-il insurmontable ?
- Vous sentez-vous dépressif ?
- Vous sentez perdre le contrôle de votre vie ?
- Vous avez des troubles du sommeil ?
- Depuis combien de jours ou de mois êtes-vous en état de stress ?

Il existe différents types de stress :

Le stress positif :

On a tendance à l'ignorer, mais les réactions de stress sont normales et utiles. Dans de nombreuses circonstances, on parle de « bon stress ». On sait, par exemple, que le niveau de performance au moment d'une tâche est meilleur lorsqu'il y a une certaine dose de stress, car celui-ci permettrait de stimuler la motivation, de mieux juger les paramètres de la situation et de se préparer en conséquence. Plusieurs personnes, d'ailleurs, aiment cette excitation du stress et la recherchent – dans la compétition par exemple.

Chez d'autres, moins chanceux, les réactions de stress sont si intenses ou si durables, même dans des situations courantes, que cela nuit à leur fonctionnement social et professionnel (on parle ainsi de rupture). Et chez certains, le système nerveux tarde à enclencher l'indispensable réaction de détente, même après la disparition de l'agent stress. Il existe des « tolérants » au stress et des « intolérants », mais on pourrait aussi définir une troisième catégorie de personnes : les « accros » de l'adrénaline. Ce sont des gros travailleurs (workaholics), des gens à la vie sociale intense qui courent sans cesse, mais qui ne voudraient pas se passer du stress, car il leur permet de se sentir « vivant ».

Or, celui-ci risque de les rattraper dans le tournant, comme en fait foi la fréquence des maladies cardiovasculaires chez ce type de personnes. Il faut préciser que le stress ne dépend pas de l'intensité de l'action, mais de celle de la tension, puisqu'il y a des gens très actifs qui sont aussi très détendus alors que des gens peu actifs peuvent être tendus. Le stress se manifeste donc de différentes façons selon les personnalités, et les solutions varient également en fonction de la personne. Il faut préciser que les enfants et les adolescents sont aussi sujets au stress, qui peut être généré par des situations à la maison, à l'école ou entre camarades de classe.



**Discover our eBooks on
Communication Skills
and hundreds more**

Download now

bookboon

On peut identifier 2 types de stress :

- Le stress aigu ou chronique : quand les symptômes provoqués par les réactions de stress sont intenses au point de nuire temporairement aux occupations normales, on parle de stress aigu. Ce problème peut se manifester après un événement traumatisant (la mort d'un être cher, un accident, une perte financière), ou dans l'expectative d'un événement très déstabilisant. Par définition, les malaises aigus sont temporaires, mais ils peuvent se répéter à une certaine fréquence.



- Le stress chronique par contre, est un état permanent auquel on connaît plusieurs causes : Une personnalité anxieuse qui rend particulièrement sensible aux agents de stress. Une situation difficile et persistante que la personne n'arrive ni à modifier ni à fuir : un emploi précaire, un revenu insuffisant pour les responsabilités financières, le harcèlement d'un supérieur, la responsabilité d'un parent malade, un enfant difficile, une relation de couple conflictuelle ou instable,

Il est possible que plusieurs situations pressantes se chevauchent en même temps. Les personnes souffrant de stress chronique n'en sont pas toujours conscientes, ou pensent qu'il n'y a rien à faire. Elles peuvent aussi souffrir, ponctuellement, de crise de stress aigu. Comme on le sait, ce qui est considéré comme « stressant » varie énormément d'une personne à l'autre. Cela dit, certaines situations stressent la plupart des gens, ce serait le cas, notamment, de la grossesse, l'éducation des enfants, la difficulté de concilier travail et famille, la retraite et l'isolement social.

1.4 Les différences de perception entre des individus occupant des postes similaires

Exercices

Les individus ont une capacité d'aptabilité différente suivant plusieurs critères : l'expérience, l'éducation, le tempérament, les émotions, l'environnement social, les ressources,....

Comprendre ses réactions face au stress

En grande majorité le stress négatif au travail mène à une diminution de la productivité. Une diminution de la satisfaction au travail et peut aller jusqu'à la dépression ou le surmenage. A long terme, le stress génère de graves problèmes de santé tel que mal-être, angoisses, problèmes digestifs, démorphisation, et même suicide comme nous avons eu la triste expérience avec la pression exercée par certaines entreprises. Toutes les affections inhérentes au stress ont de toutes façons des répercussions négatives et non performantes pour le travail. Le mobbing et le cyber-mobbing provoquent forcément un stress et pas seulement sur des personnes fortes, psychologiquement parlant.

Capacité de contrôle et les conséquences en situation de travail ou dans la vie privée.

Soyez sociable mais pas trop :

La capacité de tisser des liens avec ses collègues et ses supérieurs est reconnue comme étant essentielle au maintien d'une bonne santé mentale – quelle que soit la nature de la tâche à accomplir. Aussi, plus vous êtes sociable, plus votre patron et vos collègues seront susceptibles de vous apporter leur soutien. Des études ont indiqué que les encouragements au travail ont un effet protecteur contre les troubles psychiatriques. **A l'inverse, une absence de soutien augmenterait de 31% et de 43% respectivement le niveau de stress et d'anxiété.** Certains auteurs croient que créer des rituels d'équipe, comme un repas de groupe hebdomadaire ou mensuel contribuerait aussi à réduire le stress.

Cependant, une trop grande sociabilité peut intensifier le stress.

D'après une observation clinique, un travailleur qui a accès à une messagerie électronique ne parvient pas en moyenne à travailler plus de trois minutes en continu en raison des messages qu'il reçoit. Et il ne peut blâmer que ses collègues : ils seraient responsables de la moitié des interruptions de travail. Quel est le lien avec le stress ? Les minutes, voire les heures de travail ainsi perdues compressent le temps nécessaire aux tâches à réaliser. La tension devient alors inévitable.

Pas trop hautes, les cloisons :

Vous travaillez dans un bureau où les espaces de travail sont séparés par des cloisons ? Sachez qu'il a été démontré que plus les cloisons sont hautes, plus le bruit ambiant est élevé et dérange les employés ! D'après une étude la cloison idéale mesurerait 1,3 mètre soit suffisamment haut pour procurer une certaine intimité et assez bas pour se rappeler qu'on n'est pas seul.

Contrôlez votre emploi du temps :

Il est reconnu que contrôler son emploi du temps à l'extérieur du travail aide à réduire le stress.

Pour y arriver, on suggère de négocier ses heures de travail en fonction de ses impératifs familiaux. Selon une étude finlandaise, un meilleur contrôle du temps de travail réduirait à la fois le stress et les jours de maladie.

Essayez d'améliorer votre quotidien :

Des études indiquent que le niveau de stress au travail est plus élevé et néfaste chez ceux qui occupent un rang hiérarchique moins élevé au travail. L'une de ces études souligne que les travailleurs soumis à un stress élevé, au moins trois fois par semaine, courrent deux fois plus de risques que les autres d'être atteint du syndrome métabolique, un ensemble de signes précurseurs de troubles cardiovasculaires.

Discover our eBooks
on **Leadership Skills**
and hundreds more

Download now

bookboon



Analyser ses émotions et prendre de la distance vis-à-vis d'eux pour se préserver :

Prendre de la distance par rapport à la situation et communiquer avec un interlocuteur qui aura une vision plus réaliste de la situation. Ce recul aidera à empêcher les recul nécessaire et empêcher les émotions négatives de prendre une place trop importante aussi bien sur le plan professionnel que personnel. L'intervention d'un acteur extérieur aidera à analyser et évacuer une émotion négative. Faire la part des choses essentielles et redéfinir les priorités s'avérera indispensable pour retrouver un équilibre au travail et dans la vie en général. Il est difficile en certaines circonstances de séparer totalement la vie privée et la vie en entreprise.

Le stress et l'entreprise

Parce que le monde de l'entreprise exige beaucoup de la part des salariés, l'anxiété fait partie intégrante de la vie professionnelle. Il peut aussi devenir paralysant s'il est mal vécu. Des troubles du sommeil au mal de dos, en passant par une fatigue persistante et une concentration qui s'effiloche, les conséquences du stress peuvent être difficiles à vivre. Si les sources du stress sont différentes pour chacun d'entre nous, certaines techniques peuvent permettre de mieux le gérer.

Des gestes à adopter aux habitudes à perdre, il existe plusieurs choses à mettre en place pour gérer le stress et mieux vivre au travail. Tout d'abord se relaxer pour oublier ses soucis : quand on est stressé, il faut essayer de se détendre. Cette injonction peut ressembler à une évidence difficile à tenir. Pourtant, les techniques de relaxation peuvent procurer beaucoup de bien aux personnes soumises à un stress intense et ainsi résister aux situations oppressantes.

On peut suivre des séances de relaxation d'une heure, mais cela reste difficile de trouver un tel temps libre dans la journée. Plus facile à appliquer, certaines techniques se révèlent assez simples à mettre en œuvre au cours d'une journée de travail. Certains exercices de médiation ou relaxation peuvent se faire tout seul et sont facilement utilisables au quotidien.



Prendre du recul

Quand le stress prend de plus en plus de place, on peut avoir tendance à se sentir submergé. Une sensation qui alimente à son tour le stress. Dans ces moments de tension, il importe de prendre du recul avec la situation stressante, « il faut réussir à se centrer sur le moment présent ». Il faut se fixer sur ce qui est réel et non sur ses pensées. Avant de prendre la parole, certains se disent : au secours, ils vont me siffler. Or, c'est une projection, ce n'est pas certain. Il faut revenir à la réalité.

Il faut positiver

Les personnes stressées ont tendance à assombrir le tableau. Certaines pensées inconscientes voilent la réalité. Au lieu de voir les choses telles qu'elles sont, on les noircit. Les raisons de ce comportement sont propres à chacun et bien souvent profondément ancrées dans notre esprit. Dans ses moments-là, il est cependant possible de reprendre pied pour dédramatiser. Il ne faut pas se laisser polluer par des pensées négatives. Si votre chef vous demande de refaire la page 18 de votre document qui en compte 50, dites-vous qu'il en a validé 49 plutôt que de vous répéter que vous n'êtes pas à la hauteur. Il ne s'agit pas de mentir, mais plutôt de s'efforcer de voir son travail sous un jour positif.

La recherche du soutien

Il n'est pas rare que les personnes, même si elles ont pris conscience de leur stress, préfèrent garder leurs tensions pour elles. Or, il est très important de trouver une personne avec qui discuter. Il faut aller vers les autres, trouver des personnes de confiance à qui parler. Les personnes inhibées ont intérêt à laisser exprimer leur sentiment pour éviter certains maux somatiques.

Mais trouver la bonne personne est important : il est bien évidemment difficile de se livrer à son manager si c'est lui qui est source de votre stress. Certains avancent qu'ils ne veulent pas en parler à leur médecin de travail parce qu'ils ne s'entendent pas. Mais il y a forcément des personnes relais au sein de l'entreprise : les RH ou CHSCT.

Il faut aussi se fixer des limites

Et si, pour éviter de se sentir dépassé, vous définissez les limites de ce que vous pouvez faire ?

Et si surtout vous le faisiez savoir ? Il faut dire à son responsable que tel dossier ne vous revient pas, que telle mission n'est pas dans vos cordes ou encore que le délai est trop court. Les managers n'ont pas intérêt à ce que les gens craquent, mais si tout semble aller, alors pour eux tout va bien. Tout le monde n'est certes pas aussi à l'aise pour dire non. Mais tout le monde est susceptible de subir le stress qui en résulte. « Si je dis oui à tout, je rentre tard du travail et j'ai l'impression d'être manipulé et je suis fatigué ».

J'accepte l'imperfection

Etre perfectionniste est en général considéré comme un atout dans le monde professionnel. Pourtant rechercher à être au maximum tout le temps peut aussi conduire à se fixer des objectifs irréalistes, à refuser les erreurs et à vivre difficilement ses faiblesses. Ce qui risque de conduire à un stress exacerbé. « Il faut se libérer de l'idée selon laquelle on doit être à 120% à tout moment. Lorsque je rentre dans une salle pour une présentation, je ne dois pas attendre que la vingtaine de participants en sortent admiratifs. Certains ne seront pas intéressés, d'autres somnoleront, pour des raisons qui n'ont d'ailleurs pas forcément de lien avec moi. »



Discover our eBooks on
Time Management Skills
and hundreds more

[Download now](#)

bookboon

La procrastination

La procrastination consiste à repousser au lendemain ce que l'on peut faire le jour même. Elle a tendance à s'accentuer quand l'anxiété devient paralysante. Lorsque l'on est stressé, on a tendance à repousser les décisions. Or, il vaut gérer les problèmes quand ils se présentent et en une seule fois. Cela donne le sentiment de pouvoir cocher une case. Se fixer des objectifs et les atteindre un par un donne l'impression d'avancer dans son travail. Si vous travaillez sur un gros dossier, vous pouvez très bien fractionner le problème et avancer petit à petit. L'insurmontable dossier de 100 pages à rédiger se révélera moins effrayant s'il se décompose en dix objectifs de dix pages. A chacun de trouver son organisation adaptée au quotidien.

Adapter son environnement de travail

L'environnement de travail peut être générateur de stress. Les relations avec vos supérieurs, les délais qui vous sont imposés ou encore le contexte économique. Mais plus sommairement, le lieu dans lequel vous travaillez peut aussi se révéler stressant. « Lutter contre le stress commence tout simplement par fermer la fenêtre d'où proviennent les bruits d'un chantier. » L'open-space est bien évidemment souvent considéré comme un environnement générateur d'anxiété. S'il est difficile d'exiger un bureau personnel et un double vitrage, peut-être pouvez-vous trouver les moyens de vous isoler ? Une musique zen dans les oreilles est autrement plus relaxante que le brouhaha de collègues bavards.

Chacun trouve une façon bien à lui pour s'isoler et se détendre tout en travaillant.



Se faire plaisir

Tout le monde a intérêt à se faire plaisir. Mais les personnes sous l'emprise du stress auront tendance à négliger cet aspect essentiel de la vie quotidienne. Focalisées sur leurs échéances à respecter ou les exigences auxquelles il faut répondre, elles peuvent mettre de côté leur bien-être personnel. Il faut arriver à trouver un équilibre entre son bien-être personnel et son activité professionnelle. « Il faut arriver à se ménager des sources de plaisir en accord avec son activité professionnelle ». Vous serez ensuite dans un meilleur état d'esprit pour retourner à vos activités professionnelles.

Les pauses

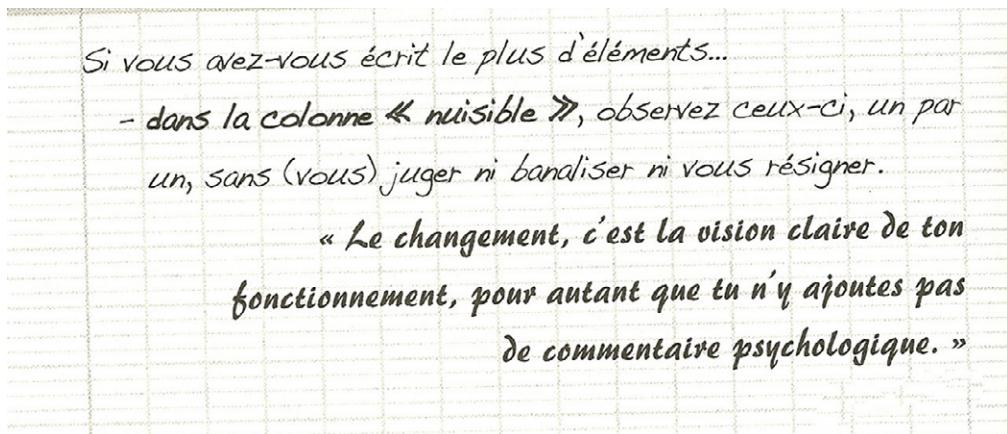
Cela peut paraître évident, mais au travail les pauses s'imposent. Pour discuter, se restaurer, se reposer, ou se distraire... S'arrêter dans son travail se révèle bénéfique. Car cette période où l'on coupe avec ses tâches professionnelles permettent d'éloigner la source de stress, en l'occurrence le travail. Malheureusement, lorsque l'on a le sentiment d'avoir la tête sous l'eau, on réagit parfois en insistant sur son travail, en refusant de perdre une minute. Or, d'un point de vue professionnel, cette réaction semble contreproductive. « Si l'on veut rester vigilant et performant dans son travail, il faut absolument s'accorder des temps de pauses ».

Retrouver le sommeil

Un stress qui rallonge, ce sont des nuits qui raccourcissent. « Les troubles du sommeil peuvent signifier que l'on est sous tension ». En cas de stress, le corps reste en alerte par rapport à un changement de l'environnement. « Souvent la crainte d'un chef, les délais pour un dossier ou toute autre source de stress gâchent bien des nuits ». Bien évidemment, ces problèmes sont des conséquences de l'anxiété. Mais ils les nourrissent aussi : en dormant mal, vous ne récupérez pas, vous êtes plus fatigué, plus irritable... et plus stressé. Prenez donc les mesures utiles pour passer une bonne nuit : évitez les efforts avant l'endormissement, et limitez les excitants et là encore efforcez-vous de penser à autre chose.

Les efforts physiques

Le sport a de multiples vertus. Pour votre santé, la pratique régulière d'une activité physique se révèle bénéfique. Encore plus si vous êtes soumis au stress. « Pratiquer une activité physique régulière a des conséquences physiologiques – elle fait circuler les fonctions de l'organisme et mentales, car c'est un moyen de penser à autre chose et de ne pas ruminer ». Les effets anxiolytiques et antidépresseurs de l'effort physique sont bien connus. Bien évidemment, courir pendant une heure ou faire un match de tennis ne s'attaquera pas aux causes de votre stress professionnel. « Cela ne résout pas le problème, mais cela permet de se sentir mieux ». C'est plus facile d'aller courir que d'enlever un gros chagrin.



La communication : l'interprétation automatique et les angoisses injustifiées

Prendre de la distance par rapport à la situation et communiquer avec un interlocuteur qui aura une vision plus réaliste de la situation. Ce recul aidera à prendre le recul nécessaire et empêcher les émotions négatives de prendre une place trop importante aussi bien sur le plan professionnel que personnel. L'intervention d'un acteur extérieur aidera à analyser et évacuer une émotion négative. Faire la part des choses essentielles et redéfinir les priorités s'avèrera indispensable pour retrouver un équilibre au travail et dans la vie en général. Il est difficile en certaines circonstances de séparer totalement la vie privée et la vie en entreprise.

**Imagine
your future**
Invest today

Atos is pleased to offer you an exciting opportunity to invest in your management and leadership development.

HARVARD
ManageMentor

Atos

Un mot mal interprété, lié à l'auto-dépréciation, provoquera la formation d'une obsession semblant totalement injustifiée. Il sera indispensable de communiquer avec délicatesse pour rassurer la personne angoissée et lui proposer un travail sur la gestion de ses angoisses.

Observez attentivement votre vie en pensant :

- aux comportements des gens avec qui vous vivez ou que vous fréquentez,
- à vos activités professionnelles, personnelles, sociales, sportives...
- à vos habitudes, à votre façon de vous nourrir, de vous distraire, de vous détendre, etc.

Ensuite, placez ce que vous avez observé dans les colonnes suivantes :



Nuisible	Neutre	Bon pour moi
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-

2 Gérer son stress

Gestion des tensions

Techniques de relaxation et de contrôle de son propre stress et celui des autres.

Jaugez votre stress et contrôlez-vous pour faciliter l'échange avec les autres et limiter les impacts sur votre mental. Vous disposez de ressources intérieures... utilisez-les !



2.1 Préservez-vous

Profitez de moments agréables, faites des choses pour vous faire plaisir ! Prenez le temps de ne rien faire et relaxez-vous ! Pratiquez l'autosatisfaction lorsque vous réussissez à vous détendre, reposez vos neurones ! La relaxation ou la bioénergie pour aider à surmonter son stress et celui des autres donnent d'excellents résultats. Apprendre à se détacher des situations et à ne pas prendre chaque geste, chaque regard, chaque parole pour une attaque envers soi qui relève d'une perception personnelle. En cas de stress il faut souffler (technique de respiration). Littéralement, car une respiration qui s'emballe témoigne bien souvent d'une anxiété montante. Elle risque même de l'accentuer.

«Quand on sent que l'on respire vite, on se dit : mon dieu, je suis en train de stresser.» Dans ce cas-là il faut trouver une certaine maîtrise de soi. Il est possible d'agir sur sa respiration pour se calmer. Contrairement au rythme du cœur ou à la tension, vous pouvez agir de manière volontaire sur votre respiration : respirer lentement, profondément, par le ventre et en prolongeant l'expiration constitue la base de ces exercices respiratoires.

2.2 L'action sur les représentations préétablies pour en modifier l'impact

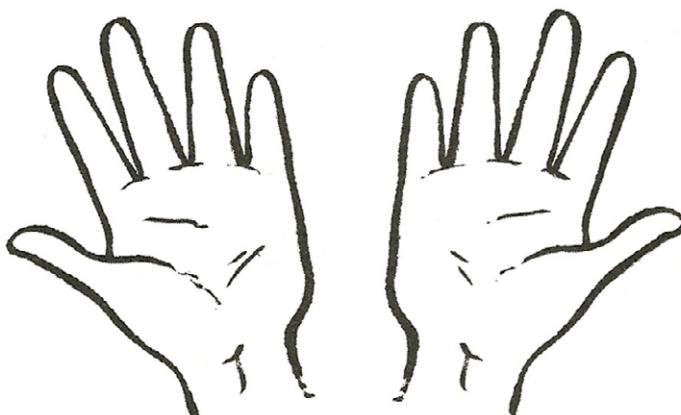
Exercice estime de soi et lâcher prise (afin que chaque stagiaire puisse s'auto-évaluer).

Retrouver le calme intérieur

Il arrive aussi que nous nous sentions blessés par une attitude d'indifférence, de rejet ou par une absence de reconnaissance provenant de personnes que nous avons aidées, pour lesquelles nous nous sommes dévoués, nous nous sommes « sacrifiés ». Il est important de se souvenir que le vrai don n'attend rien en retour, qu'il vaut mieux ne pas donner que de le faire en espérant un élan de reconnaissance.

Si vous connaissez ce genre de blessures, vous pouvez lâcher prise en faisant l'exercice suivant:

Asseyez-vous confortablement, au calme, inspirez et expirez normalement 5-6 fois. Puis dites à l'inspiration: « *J'inspire, je sens le calme* » et à l'expiration: « *J'expire, je suis bien!* » Enfin, ouvrez vos mains, paumes vers le haut, et répétez 5 fois: « *Je donne et je n'attends rien en retour.* »



Vous allez immédiatement ressentir un grand calme s'établir en vous et, chaque fois que, dorénavant, vous donnerez quelque chose à quelqu'un, vous pourrez vous répéter: « *Je donne et je n'attends rien en retour.* » Vous en verrez rapidement le résultat par le calme qui vous enrichira!

Savez-vous comment on capture les singes en Indonésie ?

On met une orange dans une grosse citrouille, le singe y glisse sa main, prend le fruit, mais n'arrive plus à ressortir sa main. Comme il ne veut pas lâcher l'orange, il reste là, coincé, et on le capture.



Et pour vous, quelle est votre orange ? Qu'est-ce que vous n'arrivez pas à lâcher ?

C'est peut-être un ressentiment...

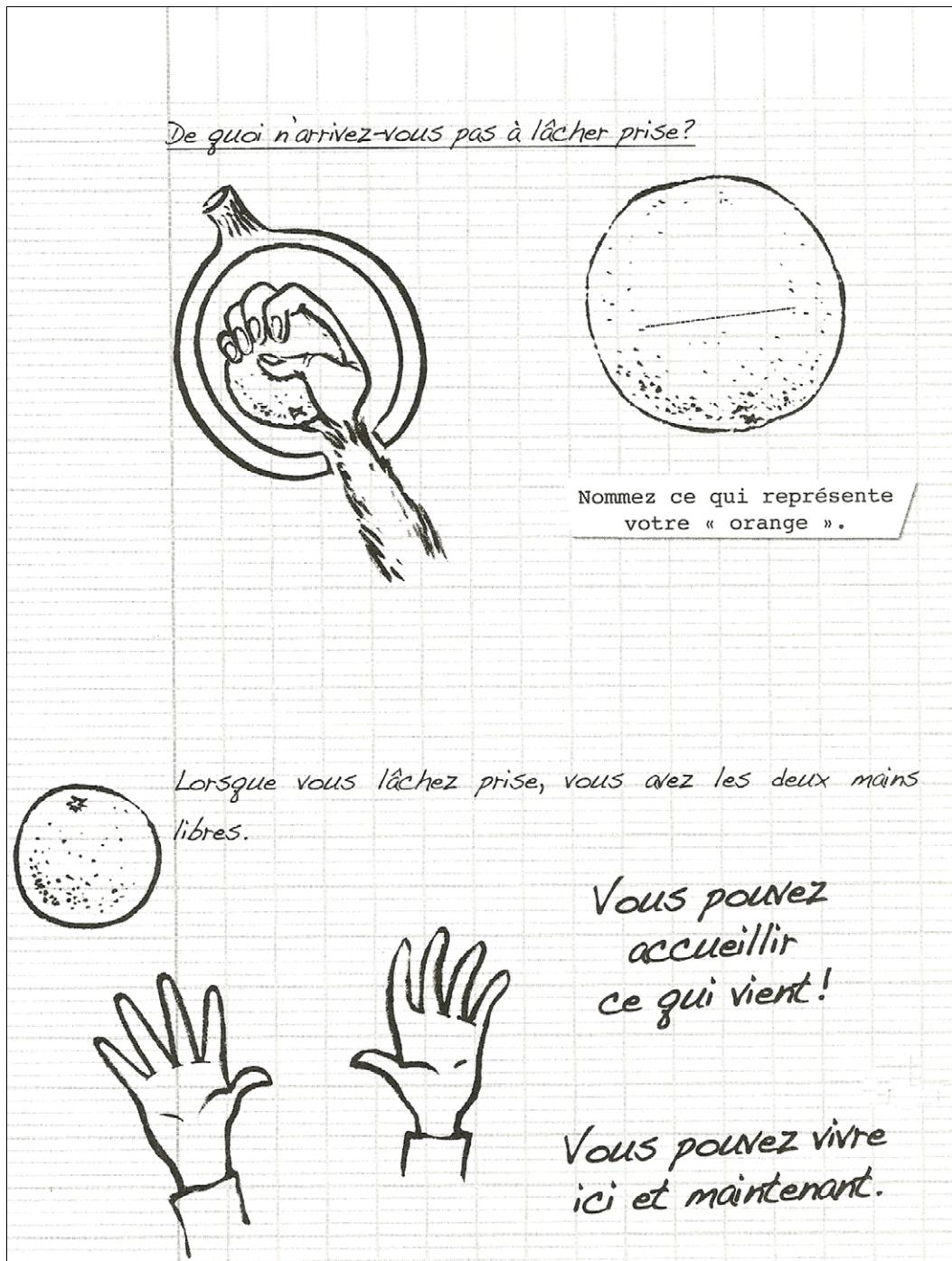
ou un regret...

ou une préoccupation...

ou une blessure qui date du passé...

ou une croyance...

ou un sentiment de culpabilité...



2.3 Préservation du capital santé par une bonne hygiène de vie

Evitez de vous donner des objectifs insurmontables et une multitude de tâches à accomplir dans un temps bien trop restreint. Instaurer des pauses pour évacuer la pression professionnelle vous permet de reprendre votre travail plus lucidement. (Prenez des décisions et passez à l'action pour chasser ce stress qui vous envahit.).

Soyez organisés et anticipez vos actions, gérez sans attendre le dernier moment, préparez vos affaires la veille : votre sac, vos documents professionnels, votre voiture, vos vêtements, partir plus tôt lors d'un rendez-vous permet de commencer votre journée plus tranquillement et sans pression. Mangez correctement et équilibré, il est important de bien se nourrir pour être en bonne santé et préserver son capital (santé).



Préserver son bien-être ou l'art de la bienveillance envers soi-même se décline en cinq talents :

Etre présent à soi :

- A son corps
- A ses émotions et à ses besoins
- Oser prendre soin de soi, quitte à déplaire
- Bien s'occuper de soi
- Se faire plaisir
- Etre à l'écoute de ses limites (lorsqu'on donne à autrui).
- Faire le tri entre ce qui est bon pour soi et ce qui est nuisible

Cultiver un dialogue humain par :

- L'expression de soi, honnête et assertive (exprimer ce qui est vivant en soi sans agresser, juger ou critiquer l'autre).
- L'écoute de l'autre, empathique et respectueuse (tenter de comprendre l'autre et qu'il se sente compris, quelle que soit sa façon de s'exprimer)
- L'expression de la gratitude ou savoir (se) remercier.

Créer une vie en accord avec qui on est profondément :

- Lâcher les jugements et les transformer en sentiments / besoins (transformer « ce que je te reproche » en « ce à quoi j'aspire »).
- Repérer et savourer autant que possible la beauté de chaque instant.

Comment réagir, adapter les techniques en situation de travail :

- Générer instantanément un état adapté à la situation.

Pour aider son manager :

Votre manager vous sera reconnaissant et vous fera confiance si vous l'aidez à réussir personnellement et à être en bons termes avec sa hiérarchie. Vous bénéficiez ainsi d'une plus grande marge d'initiative personnelle dans votre travail.

Discover our eBooks on
Communication Skills
and hundreds more

Download now

bookboon

Il existe 4 types de manager :

- **L'expert :**

Action : comme il a horreur de l'à peu près, apportez des preuves évitez de généraliser et démontrez clairement vos propositions.

Réaction : l'expert aime la transparence : il guette la faute.

Soyez crédible, ne prenez pas le risque de l'à peu près.

Conseil d'ami : n'entrez pas en compétition avec lui, coopérez, vous serez gagnant et plus fort.

Bénéfice immédiat : l'expert vous met à l'épreuve mais si vous jouez le jeu, vous grandirez en professionnalisme.

- **Le stressé :**

Action : ne jouez pas au même jeu de l'urgence. Soyez clair, précis dans vos demandes.

Prenez de l'avance, préparez vos dossiers, n'improvisez pas.

Soyez à l'heure, il appréciera.

Réaction : Agissez pour simplifier les situations, il aimera travailler avec vous.

Conseil d'ami : n'en dites pas trop mais faites ce que vous avez annoncé.

Bénéfice immédiat : un stressé a besoin d'être rassuré ; il vous fera de plus en plus confiance et vous réussirez.

- **Le manipulateur :**

Action : ne jouez pas à « plus malin que moi, tu meurs ».

Démasquez-le en apprenant à ne pas céder aux éventuelles provocations comme aux compliments intéressés.

Réaction : passez avec lui des contrats précis et limités, sans prendre de risques majeurs et tenez vous en clairement à vos responsabilités.

Conseil d'ami : évitez de trop parler de vous et de vous montrer disponible pour tout.

Bénéfice immédiat : C'est une épreuve qui vous fait acquérir de la maturité et de la sagesse, cesser d'être impulsif, réfléchir avant de réagir trop vite.

- **L'autoritaire :**

Action : accompagnez, contournez, assouplissez, surtout ne provoquez pas, cela vous serait fatal.

Réaction : cherchez plutôt à proposer qu'à vous opposer.

Conseil d'ami : soyez ferme sur vos positions, mais flexible dans la manière et surtout patient

Bénéfice immédiat : c'est difficile mais.... Formateur sur le plan de la rigueur ; cela vous oblige à clarifier, mûrir vos demandes et votre argumentation.

- Lutter contre le principe de la peur d'avoir peur.
- La procrastination est un facteur aggravant dans la réussite au travail.

- Reporter au lendemain est une façon de ne pas faire face à la situation et de ne pas être confronté à l'échec ou même à la réussite.
- Cet état de stagnation bloque tout un système professionnel.
- Pour lutter contre le principe de la peur il faut parler de ses peurs sans craindre un jugement. Ne pas avoir de recul face à sa peur et l'affronter est déjà un grand pas en avant !
- La peur étant une vraie souffrance qui déstabilise la personne en milieu professionnel. Voir également si la peur n'intervient qu'au travail ou si la peur est un fonctionnement dans la vie privée.
- La peur peut être liée à l'inconnu.
- Expliquer correctement aux employés quelles sont exactement leurs fonctions.
- Certaines personnes ont besoin d'être extrêmement cadrées où d'autres sauront prendre les initiatives adéquates et s'adapter aux situations.
- La flexibilité peut engendrer la peur : sortir du quotidien et des plates-bandes est pour certains un défi inaccessible.

2.4 Adopter des comportements différents pour éviter de reproduire des automatismes

Il est appréciable d'appliquer ce qui convient le mieux à chacun. Tous ne sont pas égaux devant les évènements, les personnes répondent donc très différemment devant une information ou une situation donnée. Il est alors fortement conseillé de s'adapter individuellement à la situation et aux personnes pour être à leur écoute afin de cibler le nid du stress et éviter un prolongement du stress. Le diagnostic n'est pas toujours aisé sans connaître la vie personnelle (en dehors du travail) d'une personne. Il est important de savoir démontrer une situation réaliste au stressé pour l'aider à démythifier sa réalité à lui et l'amener à porter un regard plus optimiste. Le stress peut être un paramètre extérieur au travail mais amené au sein de l'entreprise il devendra alors un problème pour celle-ci.

Exercice à faire individuellement :

La psychologie positive est une discipline récente et en plein essor de la psychologie. Elle s'intéresse scientifiquement à l'épanouissement et au bien-être des gens et des organisations, plutôt qu'à leurs problèmes et leurs souffrances. Elle ne vise pas à apaiser le mal-être de celles et ceux qui souffrent psychiquement, mais elle se fixe comme but d'aider toutes les personnes qui vont déjà bien... à aller encore mieux.

Plaisir, émotions agréables, bonheur, satisfaction, sérénité, etc., autant de thèmes qui forment le cœur de cette nouvelle science qui se concentre sur «la vie au-dessus de zéro»!

Car le bonheur, comme vous le découvrirez dans ce petit cahier, c'est bien plus que l'absence de malheur! Et il est à votre portée...

