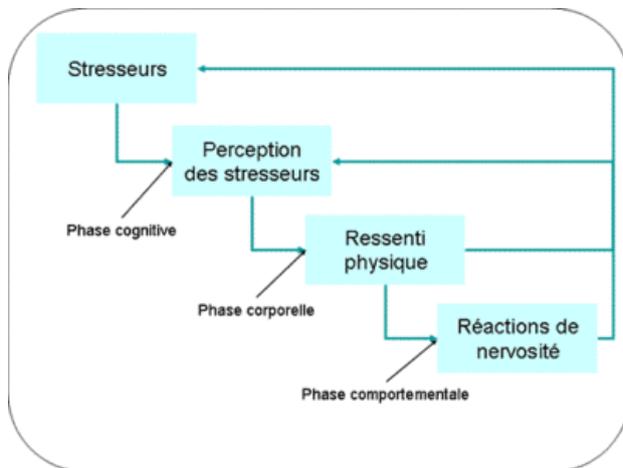


GESTION DU STRESS

Le stress est un enchaînement, un cercle vicieux.

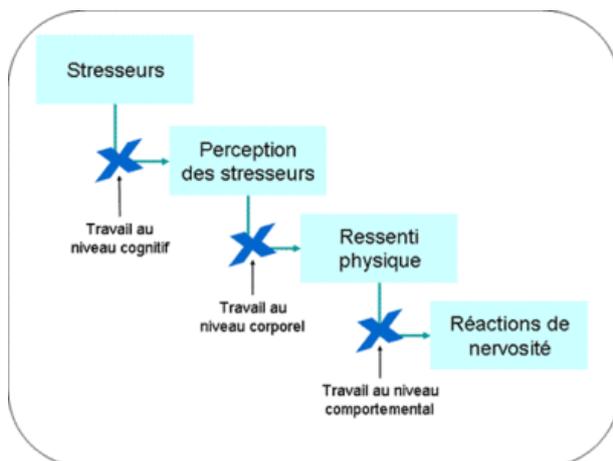
Chaque jour est une succession de moments, d'événements, de décisions, d'information auxquels nous sommes confrontés. Dans la grande majorité des cas, la réalité (ou plutôt notre perception de celle-ci) ne correspond pas à ce que nous espérons, ce que nous attendons, ce dont nous avons besoin.

La manière de percevoir ces événements (phase cognitive) génère en nous des sentiments négatifs. L'enchaînement de ces sentiments finit par créer en nous une certaine nervosité (phase corporelle). Celle-ci nous prédispose à percevoir les événements suivants de façon encore plus négative. A force de nous « stresser », nos réactions se modifient (phase comportementale). Nous transmettons notre énervement à notre entourage. Le cercle vicieux du stress est enclenché, causant mal-être et inefficacité.



Ces principes servent de base à la formation de gestion de stress.

Pour améliorer votre confort professionnel et votre capacité à faire face aux contraintes du travail, vous devez agir aux niveaux Cognitif, Corporel et Comportemental.



Le travail au Niveau Comportemental.

Gérer les situations de conflit, les relations avec les subordonnés, les clients et la hiérarchie;

Contrôler les émotions, prendre du recul, adopter une attitude positive, envoyer des signaux constructifs face aux contraintes.

Le travail au Niveau Corporel..

Comprendre l'influence du stress sur votre corps.

Détecter les signaux d'alarme.

Apprendre à utiliser les outils et techniques de relaxation.

Le travail au Niveau Cognitif.

Comprendre comment le stress se crée en vous et identifier vos sources personnelles de stress.

Identifier les situations dans lesquelles vous réagissez négativement.

Apprendre à ne plus entrer dans un état de stress négatif.

Apprendre à regarder les événements de la vie courante avec le recul nécessaire et de façon constructive.

Ce travail à trois niveaux vous donne les outils nécessaires à la gestion de votre stress et vous assure une amélioration concrète et durable de votre état de bien-être au travail.

Avis à tous : Ce qu'il faut garder en mémoire : pour une bonne gestion du stress :

Si nous tentons de n'agir que sur la phase comportementale : en voulant contrôler nos réactions, nous accentuons notre stress, puisque nous agissons contre notre nature. Ce qui peut à posteriori, nous amener de la culpabilité, des remords ou des regrets...

Si nous tentons de n'agir que sur la phase corporelle : en voulant contrôler notre nervosité par différentes techniques de relaxation immédiate, nous ne traitons que les manifestations du stress.

Je crois que nous devons agir sur la phase cognitive : la façon de percevoir les événements.

Car, en fait, notre perception des choses peut soit nous amener à relativiser très vite ou, au contraire, peut accentuer l'impression de stress.

SACHONS DECOMPRESSER

Quelques techniques utiles :

1- Dédramatiser et relativiser la vision du monde :

a. Regarder les unes des magazines, chez un marchand de journaux :

➤ **Constatez que vos soucis ne font pas la une des journaux.**

b. Ecouter la radio à l'heure des nouvelles (en voiture) :

➤ **Demandez-vous quel est l'impact de vos soucis à l'échelle mondiale.**

Redescendre sur Terre et de relativiser.

Une tasse à moitié vide ⇒ Une tasse à moitié pleine.

Que ça soit clair ou non, le monde se déroule sans doute comme il le devrait.

2- Anticiper et relativiser la vision du temps :

- a. Penser qu'avec le temps, la vision des soucis évolue aussi :
➤ **Un recul de 5 ans réduit le sentiment de catastrophe ressenti à l'instant.**
- b. Se demander si votre souci présent aura encore de l'importance dans 10 ans.
- c. Imaginer les interlocuteurs présents tels qu'ils pourraient être dans 10 ans.

Le temps modifie la façon de voir et de comprendre le monde.

Un souci de l'instant peut s'effacer de la mémoire avec le temps.

3- Prendre du recul et relativiser la vision des événements :

- a. Imaginer un voyage en altitude et voir que les choses sont toutes petites.
- b. Partir faire une promenade à pied dans un parc ou en campagne et respirer.
- c. Prendre un peu de temps pour s'appliquer à sa passion.
- d. Faire le vide et penser à bien se reposer.

De nombreuses peurs naissent de la fatigue ou de la solitude.

Le calme vient avec le silence.

Il existe des soucis sans réelle importance.

4- Savoir décompresser et relativiser la vision du travail :

- a. Savoir que le travail a de l'importance mais que la vie privée aussi.
- b. Laisser les soucis de la maison à la maison et ceux du travail au travail.
- c. Prendre du temps pour soi.
- d. Essayer de laisser le travail sur le lieu de travail.

Ne pensez pas qu'il est facile de cesser de penser au travail.

Ne pensez pas qu'il est trop difficile de cesser de penser au travail.

Chercher à relativiser demande des efforts et une bonne dose d'énergie.

Garder le courage et la volonté intacts pour réussir.

Gardons simplement en mémoire que *parfois nos sens nous trompent*, nos impressions ne sont ni plus ni moins que des impressions.
Relativisons ...

insertionvincent.blogemploi.com

Vu le 26 octobre 2007