

C H A P I T R E

04

LES OUTILS
STRATÉGIQUES
POUR GÉRER SON
STRESS



Gérer le stress constitue en fait à gérer sa vie. La mettre en équilibre. Cela demande un certain travail. Ce n'est pas naturel. C'est en quelque sorte :

- **ne pas se laisser déborder et envahir**
- **se donner les moyens de résoudre son propre problème**
- **éviter le surmenage et l'anxiété**

Cela est possible que si vous êtes prêt à vous remettre en question. C'est le premier pas à faire, et certainement pas le plus facile.

Sans compter que gérer son stress ne se fait pas du jour au lendemain, **il faut apprendre à faire face et cesser de se placer en personne passive ou victime** Il n'y a pas de remède miracle, **c'est avant tout un travail sur soi pour parvenir à faire les choses différemment...** Le stress étant une réponse de l'organisme à un changement, il faut s'adapter sereinement...

III.1 Outils de gestion physique du stress

Au niveau biologique ou physique, il faut prendre soin de soi et commencer par :

- ✓ L'alimentation
- ✓ Le sommeil
- ✓ Le sport et l'activité physique
- ✓ La respiration
- ✓ Le massage

Adoptez des habitudes de vie antistress :

- Ayez une bonne hygiène de vie
- Prenez des repas équilibrés et réguliers
- Réduisez la sédentarité
- Rechargez-vous et dynamisez-vous par la relaxation
- Faites du sport régulièrement. Le sport peut constituer une soupape de dé-compensation
- Retrouvez le plaisir de ces hobbies, comme le rire, le chant, le yoga

La gestion du stress passe par le contrôle de la respiration et la détente musculaire avec des activités comme :

- Le yoga
- La méditation

Évitez les pièges anti-stress : les faux remèdes :

- ✓ Les excitants
- ✓ Le tabac
- ✓ L'alcool
- ✓ Les médicaments
- ✓ La drogue
- ✓ Se jeter à corps perdu dans le travail

III.2 Outils de gestion psychologique du stress

- Adopter une attitude alternative adaptée
- Dédramatiser
- Prendre du recul
- Agir sur son environnement

Il faut raisonner autrement et changer sa perception des choses. Ce n'est pas le stresser, en lui-même, qui génère le stress, mais la manière très personnelle dont on va l'évaluer. Cette évaluation se traduit par la forme de pensée qui traverse l'esprit. Ce sont nos pensées qui produisent le stress. L'une des fonctions essentielles de notre cerveau est de produire des pensées. Parfois ces pensées sont assourdissantes, et c'est souvent le cas en situation de grand stress. Il est important de prendre pleinement conscience de ces pensées automatiques qui se produisent en nous. C'est la première étape de la gestion psychologique du stress.

Pour bien repérer ces pensées, il existe des outils qui permettent de le faire. Car la prise de conscience de ses pensées n'est pas simple malgré les apparences. Car dans une situation de stress, notre attention est plus attirée par le stresser lui-même et par l'état émotionnel dans lequel nous sommes. C'est donc par un processus psychologique volontaire qui permet de le faire. Ensuite, il faut comprendre et accepter que ce sont ces pensées qui nous mettent en état de stress beaucoup plus que la situation elle-même. Ce n'est pourtant pas l'attitude que nous avons spontanément.

Nos pensées ont une forte influence sur nos états émotionnels. Ces dernières sont chacune à leur façon des stressers à part entière. La personne stressée a une manière erronée de raisonner. On appelle cela des « distorsions cognitives » ou erreurs logiques. C'est une manière de déformer la réalité et d'en faire une lecture un peu trop partielle ou simplificatrice.

Il convient alors de remettre en question nos pensées. Mais il ne s'agit pas d'une démarche facile, mais elle est parfaitement réalisable. Malheureusement, la plupart du temps, nous sommes très attachés à nos pensées et à nos raisonnements. Ce sont souvent des habitudes acquises, des réflexes que nous ne contrôlons plus et qui peuvent nous handicaper sérieusement en face de situations difficiles. Parfois, nous les aimons bien ces pensées et nous ne voulons pas nous en débarrasser. Pourtant il est nécessaire et vital de choisir d'autres types de cognitions et de modifier notre façon de raisonner.

Comment mieux gérer son stress ?

Apprendre à raisonner différemment, c'est modifier une habitude ancienne. Ce n'est ni plus ni moins facile que d'effectuer d'autres changements dans notre vie, comme arrêter de fumer ou suivre un régime alimentaire. On peut également

III.3 Outils de gestion du stress au travail

Dans le cadre de l'organisation de l'entreprise, cela peut consister à **rendre le travail aux travailleurs, à revoir les méthodes de travail** notamment en ce qui concerne :

- **l'aménagement du lieu de travail,**
- **le travail en équipe,**
- **le choix des méthodes de production...**

L'objectif étant pour l'organisation d'atténuer le travail monotone et de réduire les insatisfactions des travailleurs et les sources de stress. Cela peut aussi consister à offrir aux travailleurs la possibilité de participer aux changements et de l'innovation qui affecte leurs emplois.

D'un point de vue plus individuel, il faut se remettre en question et revoir son fonctionnement au travail :

- penser certes à son travail, mais ne pas négliger sa vie personnelle
- penser à se consacrer des moments rien qu'à soi,
- penser aux autres

Il faut aussi surtout apprendre à :

- ✓ **Agir sur son environnement au travail**
- ✓ **Apprendre à mieux gérer son temps**
- ✓ **Concilier vie professionnelle et vie personnelle**
- ✓ **Bien communiquer et oser s'affirmer dans son travail**
- ✓ **Gérer ses émotions**
- ✓ **Développer sa confiance en soi**
- ✓ **Gérer les conflits**

Au lieu d'exploser contre collègue pour une raison ou une autre, il faut réagir calmement, de dire ce que l'on ressent sans agresser l'interlocuteur. Il faut relativiser... de toute manière car cela ne changera pas la situation. Améliorer ses relations interpersonnelles, apprendre à mieux gérer ses émotions, mieux gérer un conflit, autant de domaines pour lesquels la psychologie, le coaching offrent de nombreux outils pour aller plus loin afin de mieux faire face au stress et le gérer en toute sérénité.



C O N C L U S I O N

Le stress fait mal et beaucoup de ravages. Le monde est de plus en plus complexe et il est souvent difficile pour nous de nous y retrouver. Cela est vrai aussi bien dans notre vie personnelle et également dans notre environnement professionnel. Aux astreintes physiques traditionnelles se sont progressivement substituées des contraintes psychologiques. A l'évidence, notre réponse de stress n'a pas été à l'origine fabriquée dans ce sens. Et nous nous trouvons rapidement démunis, avec des comportements pas ou mal adaptés.

En contrepartie, nos aspirations au bien-être sont par ailleurs plus fortes, alors que notre tolérance à l'adversité est aujourd'hui plus faible. Il convient d'avoir les bons outils pour faire face au stress et l'appriivoiser. Une meilleure connaissance de soi une plus grande connaissance des autres, permettent de découvrir les multiples joies et satisfactions de la vie. Et bien plus encore, vers l'accomplissement personnel et professionnel.