

LYDIA LÉCUSSON

Comment mieux gérer son stress ?

Un guide complet pour apprendre à gérer le stress au quotidien



Présenté et offert par www.lydialecusson.fr
Copyright © 2017 Lydia LÉCUSSON

Bonjour,

Je suis **Lydia LECUSSON**, Psychologue du travail, Consultante en Ressources Humaines et Coach. J'accompagne les personnes et les entreprises à optimiser leur potentiel et développer leurs ressources humaines, grâce à la psychologie et à des stratégies simples et efficaces pour donner plus de sens à leur quotidien, s'épanouir au travail et humaniser les performances de l'entreprise.

Je suis depuis longtemps passionnée par le développement des ressources humaines. J'accompagne aussi bien les particuliers que les entreprises à résoudre leurs problématiques personnelles et professionnelles en particulier dans les domaines de la gestion du stress, des relations difficiles et de la souffrance au travail.

Le guide que je vous offre sur la gestion du stress est un condensé de ce que j'ai appris depuis ces dernières années. Le stress est devenu une véritable épidémie qui met en péril la santé physique et mentale des individus. Le stress touche toutes les sphères de la vie, aussi bien au niveau personnel que professionnel. Mais le stress, heureusement, n'est pas une fatalité. Nous pouvons apprendre à ne plus le subir. Car mieux organiser notre vie, en développant nos propres ressources et de nouvelles capacités psychologiques, peut nous aider à mieux faire face au stress.

- Le stress est-il inévitable ?
- Est-il bon ou néfaste ?
- Peut-on garder le bon et rejeter le mauvais stress ?
- Sommes-nous tous égaux devant le stress ?
- Existe-t-il des activités, des modes de vie, des attitudes, des comportements, qui nous y exposent plus que d'autres ?

En plus de donner des réponses à toutes ces questions, cet e-book répondra à trois objectifs :

- 1- Vous apporter une meilleure compréhension du phénomène.**
- 2- Vous permettre d'évaluer votre propre stress.**
- 3- Vous apporter des outils pour gérer votre stress.**

Comment mieux gérer son stress ?

Dans cet e-book, je vous propose des stratégies simples et efficaces pour faire du stress votre allié. Vous êtes libre de faire circuler ce guide à toute personne sujette au stress et qui souhaite des conseils pour mieux y faire. En revanche, vous ne pouvez ni le vendre, ni le modifier d'aucune façon.

Pour toute information complémentaire et recevoir d'autres contenus, vous pouvez me joindre sur www.lydialecusson.fr, et également sur Facebook ou Twitter.

Sommaire

INTRODUCTION : LE STRESS, LE MAL DU SIÈCLE	1
CHAPITRE I : COMPRENDRE LE PHÉNOMÈNE	7
1- Définition, origine et fonction du stress	8
2- Les symptômes du stress	12
3- Stress et performance	16
CHAPITRE II : LE STRESS AU TRAVAIL	18
1- Les sources de stress au travail	19
2- Les principales causes du stress lié au travail	21
3- Les manifestations du stress lié au travail et ses conséquences	25
4- Les personnalités difficiles	27
5- Le harcèlement au travail	29
6- Le burn-out	31
CHAPITRE III : AUTO-ÉVALUATION DE SON STRESS	33
1- Identifier vos stressseurs	34
2- Des changements incessants	36
3- L'hygiène de vie	44
4- Stress et personnalité	46
5- Manifestations du stress	47
6- Stress et travail	50
CHAPITRE IV : LES OUTILS STRATÉGIQUES POUR GÉRER SON STRESS	53
1- Outils de gestion physique du stress	55
2- Outils de gestion psychologique du stress	56
3- Outils de la gestion du stress au travail	58
CONCLUSION	59

INTRODUCTION

Tout le monde est concerné par le stress et tout le monde s'y intéresse, que l'on soit étudiant, salarié, cadre, chef d'entreprise, militaire, cuisinier, femme au foyer... Il paraît que c'est le mal du siècle et je pense que tout le monde, on a envie d'être bien, d'être mieux.

Le stress existe depuis la nuit des temps. Chacun de nous subit en permanence de multiples stress aux conséquences diverses dans la vie quotidienne et au travail. Oui, tout est stress ! La vie elle-même est stress, puisque nous vivons en permanence dans un environnement changeant et notre corps lui aussi est en perpétuelle mouvance. La vie citadine est source de stress. Mais on constate également que la vie rurale l'est tout autant.

Notre société, nous dit-on est source de stress :

- les changements sont de plus en plus fréquents,
- les incertitudes, de plus en plus grandes,
- les objectifs, de plus en plus exigeants ou contradictoires,
- les restructurations de plus en plus courantes.

C'est vrai à la fois dans notre monde personnel, conjugal, familial, professionnel, relationnel, social, économique, politique... Toutes les sphères de notre vie sont concernées. Et en particulier, tous les changements sont facteurs de stress et concernent :

- ✓ la fragilité de l'emploi, de la conjoncture, de la cellule familiale,
- ✓ l'insécurité,
- ✓ le travail,
- ✓ ou le chômage,
- ✓ l'ennui,
- ✓ certaines technologies...

Ces différentes situations déclenchent des stress importants. La vie professionnelle, elle-même porte son lot de stress :

Comment mieux gérer son stress ?

- ✓ surcharge de travail,
- ✓ conflit de rôles,
- ✓ conflits personnels,
- ✓ climat organisationnel instable,
- ✓ situation d'incertitude,
- ✓ poids des responsabilités,
- ✓ travail pénible, ...

Le stress doit être appréhendé dans sa globalité. Car la personne que vous êtes, forme un seule et même être. Vous êtes partie prenante à tous les niveaux de votre vie :

- ✓ professionnelle,
- ✓ familiale,
- ✓ sentimentale,
- ✓ intellectuelle...

Et par conséquent, vous ne pouvez être découpé en tranches.

Mais alors qu'en est-il exactement ?

Qu'en est-il alors de ce terme de stress qui est associé à la vitesse, aux soucis ?