

Gestion du stress

Stratégies de maîtrise du stress



Thèmes du dossier

Gestion

Personnel

Direction

Succès & carrière

Communication

Marketing & Vente

Finances

IT & Office

Avantages immédiats

Vous savez:

- que votre état de stress est déclenché par un agent extérieur, mais que celui-ci n'est pas le responsable de votre stress.
- pourquoi votre stress a des causes personnelles et individuelles.
- pourquoi vos solutions pour réduire votre stress ont jusqu'ici échoué.

Vous pouvez:

- déceler les schémas comportementaux amplificateurs du stress.
- reconnaître la nature et la raison d'être de votre stress.
- éliminer votre stress en fonction du contexte grâce aux stratégies de maîtrise du stress.
- activer toutes vos ressources – pour réduire et prévenir le stress.

Auteur



Brigitte Miller est auteure indépendante et journaliste. Elle écrit depuis 1990 pour des maisons d'éditions renommées et pour des portails en ligne au plan national et international sur les thématiques du management, de la gestion du personnel, de la gestion du temps, de la créativité et du management personnel.

Dans ses articles, outre les nombreux conseils et expériences tirés de ses conversations et de ses interviews, elle nous livre aussi ses jugements personnels, fruit de son activité professionnelle.

Elle fait preuve à cet égard d'une grande ouverture d'esprit, influencée par deux idées fondamentales:

«*On ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve*» (Héraclite)

et

«*Ce qui hier était juste ne l'est plus nécessairement aujourd'hui. Les problèmes d'aujourd'hui viennent des solutions d'hier*», Peter Senge

elle aspire à découvrir toujours plus d'options concrètes inédites permettant de dépasser ses limites personnelles – et d'enrichir ainsi sa propre existence.

Brigitte Miller
Lilienthalstrasse 18
D-65205 Wiesbaden

Téléphone: +49 (0) 611 718831
Fax: +49 (0) 611 1472629
E-mail: millerbrigitte@web.de

Impressum

WEKA Business Dossier

Gestion du stress

Composition: Peter Jäggi
Traduction: Jean-Michel Saulière
Révision: WEKA Business Media SA

WEKA Business Media SA
Hermetschlostrasse 77
Case postale
8010 Zurich
Tél. 044 434 88 35
Fax 044 434 89 99
info@weka.ch
www.weka.ch

Date de parution: 2014

VLB – Reprise du titre dans le répertoire des œuvres disponibles

ISBN: 978-3-297-00585-9

© WEKA Business Media SA, Zurich

Tous droits réservés. Toute reproduction complète ou partielle uniquement avec l'autorisation de l'éditeur.

Table des matières

Gestion du stress – Stratégies de maîtrise du stress

Introduction	4
Comprenez votre stress: apprenez à connaître ses causes et ses effets	6
Je suis stressé(e) – aux trois niveaux.....	6
... et reste stressé(e) pour trois raisons.....	9
Raison n° 1: le stress provient de l'extérieur et vous ne pouvez rien faire.....	10
Raison n° 2: le stress remplit une fonction.....	10
Raison n° 3: les solutions pour réduire le stress n'ont aucun effet.....	12
... et je découvre que mon stress est individuel et très personnel.....	13
Votre réaction envers le déclencheur est: être stressé(e).....	14
Découvrir le schéma de pensée relatif au stress – dans ses multiples variantes.....	15
Détecter les problèmes physiologiques.....	17
Réduisez votre stress – systématiquement et durablement	19
Cerner les raisons du stress – et apporter des réponses nouvelles: 4 étapes.....	19
Etape 1: décrivez la situation déclenchant le stress.....	20
Etape 2: mettez vos schémas réactionnels en évidence.....	20
Etape 3: analysez en profondeur les causes de votre stress.....	21
Etape 4: élaborer des réponses alternatives durables.....	23
Déconnectez vos amplificateurs de stress et connectez vos réducteurs de stress	26
Prévention du stress au niveau mental.....	26
Prévention du stress au niveau émotionnel.....	28
Prévention du stress au niveau corporel.....	31
Conclusion	34
Vous avez le contrôle – également sur votre stress.....	34
Et vous avez les ressources pour réduire votre stress – en tout temps et en tout lieu.....	35
Littérature et conseils de lecture	35
Tool	36

Introduction

Aucune notion n'a pris autant d'importance dans les décennies passées et au cours de ces dernières années que la notion de stress. Et ceci, bien que ce terme ait été à l'origine en 1936 développé par le biochimiste et médecin austro-canadien Hans Selye pour définir «l'ensemble des ressources physiques et psychologiques qu'un individu met en œuvre pour s'adapter à un événement précis». Dérivé du terme anglais *distress* – souffrance, angoisse – il deviendra en anglais *stress* – pression, tension.

En comprendre l'origine permet de saisir que le stress n'est ni un mot à usage inflationniste ni un phénomène de société ou une épidémie, mais qu'il décrit tout au contraire un état physique et psychique que chaque individu ressent de manière désagréable, négative, voire insupportable. Ainsi, les déclarations suivantes ne devraient pas prêter à sourire ou être considérées comme mensongères, mais plutôt être prises très au sérieux et analysées en conséquence:

- «Je suis si stressé(e).»
- «C'était stressant.»
- «Quel stress encore aujourd'hui au travail!»
- «Si seulement il n'y avait pas ce stress ...»
- «Tu vis/elle vit en permanence dans un tel stress ...»
- «Pourrait-on enfin travailler sans que personne ne nous stresse?»
- «Non, je ne peux pas venir. Je suis en plein stress.»
- «Avec un tel stress au travail, je ne sais parfois plus où donner de la tête.»

Réduire son propre stress ou bien ne pas le laisser (trop fortement) s'installer, suppose d'avoir au préalable éclairci ce qui se cache derrière le stress – donc, la nature précise de la tension qui se manifeste. Car ces facteurs de tension, nommés aussi stressseurs, interviennent comme déclencheurs du stress. Et ils sont très nombreux.

Le Secrétariat d'Etat à l'économie (SECO) a, dans son étude de 2010 intitulée «Le stress chez les personnes actives occupées en Suisse», défini quelques-uns de ces stressseurs, comme p. ex.:

- Les interruptions,
- Travailler dans des conditions de rythme élevé,
- La pression des délais,
- Les restructurations, réorganisations,
- Effort-Reward-Imbalance (déséquilibre efforts/récompenses),
- Les instructions confuses

Les réponses à la question «*Combien de fois vous êtes-vous senti(e) stressé(e) au cours des 12 derniers mois?*» nous ramènent à une réalité peu encourageante: 34% de la population active suisse s'est sentie souvent jusqu'à très souvent stressé(e). La comparaison avec l'année 2000 (27%) fait apparaître une augmentation de 7%.

Mais les autres pays européens ne font pas mieux. Un sondage de l'European Agency for Safety and Health at Work, dans lequel 35 540 interviews ont été effectuées dans 36 pays européens participants entre octobre 2011 et novembre 2011, a révélé une perspective effrayante. A la question: «*Pensez-vous que le nombre de personnes (dans votre pays), qui souffrent de stress au travail, augmentera, diminuera ou se stabilisera dans les cinq années à venir?*», la réponse de presque tous les pays participants a été la suivante: «*Le stress occasionné au travail augmente fortement* (entre autres: 64% des Allemands, 54% des Anglais et 52% des Français partagent cet avis)».

Ainsi le stress n'est pas un ressenti qui ne concernerait que vous seul(e). Cela peut éventuellement vous consoler un peu. Car vous n'êtes pas seul(e) à naviguer dans le bateau «Stress». Ces données chiffrées illustrent encore une autre nécessité: l'exigence d'une gestion durable du stress. Car, vouloir faire face à la hausse du niveau de stress avec des mots tels que «Je suis complètement stressé(e)», ne vous aidera malheureusement pas à réduire votre stress et à faire largement obstacle à sa manifestation. Vous devriez acquérir des stratégies qui vous aident à maîtriser votre stress. De telles stratégies vous sont présentées dans ce dossier.

Conseil pratique



Afin de vous permettre de tirer un profit maximum de ce dossier, il vous est conseillé de créer un carnet «Libéré(e) du stress». Vous pouvez réagir ainsi activement aux multiples sollicitations contenues dans ce dossier et noter les pensées et réflexions qui vous viennent à l'esprit tant dans le dossier que dans votre carnet.

Comprenez votre stress: apprenez à connaître ses causes et ses effets

Je suis stressé(e) – aux trois niveaux

Par votre message «Je suis stressé(e)», vous exprimez sous forme de mots votre tension physique et/ ou psychique. Un premier pas décisif qui vous gratifie peut-être d'une réaction compatissante «Oh, ma/mon pauvre» ou solidaire «Oui, moi aussi», mais qui ne vous laissera pas entrevoir la moindre solution. Car le terme «stress» dissimule tant de choses:

- La distinction entre le stress positif (Eustress) et le stress négatif (Distress).
- Le déclencheur de votre stress.
- Votre analyse de la situation.
- Un objectif de communication que vous voulez atteindre. Peut-être pour vous une façon de vous démarquer. Peut-être attendez-vous que ces messages soient suivis d'un soutien extérieur.
- La manière avec laquelle vous réagissez au stress – et ceci en règle générale à chacun des trois niveaux: 1er niveau: corporel, 2^{ème} niveau: émotionnel et mental et 3^{ème} niveau: cognitif, donc votre comportement (voir grille).

Grille: les trois niveaux de stress et leurs symptômes

Le stress provoque toujours une réaction intérieure. En fonction de l'intensité du stress auquel vous êtes soumis(es), l'un des symptômes listés ci-après ou plusieurs d'entre- eux peuvent apparaître. Si vous souffrez déjà chroniquement du stress, certains symptômes peuvent se manifester de façon durable. Malgré tout, contrôlez toujours si, pour chacun des troubles, une raison étrangère au stress pourrait éventuellement être décelée.

Corporel	Emotionnel et mental	Cognitif – Votre comportement
<p>Problèmes cardiovasculaires:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ accélération du pouls ■ hypertension ■ tachycardie ■ sentiment de vertige ■ douleurs dans la poitrine ■ sentiment d'étouffement ■ essoufflement 	<p>Troubles anxieux:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ peur d'échouer ■ peur de se rendre ridicule ■ peur face aux situations ■ peur avant l'action ■ peur face aux gens ■ jusqu'aux crises d'angoisse 	<p>Comportement nerveux:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ repas pris rapidement ■ raccourcir ou annuler les pauses ■ parler rapidement ■ écouter superficiellement ■ interrompre les autres ■ tapoter avec ses doigts ■ balancements du pied
<p>Douleurs:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ douleurs cervicales ■ douleurs lombaires ■ maux de tête ■ raideurs musculaires ■ douleurs articulaires ■ crises de migraine 	<p>Sentiments d'agitation interne:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ se sentir harcelé(e) ■ être sous pression ■ nervosité ■ ne plus pouvoir déconnecter ou difficilement ■ idées fixes ■ idées noires 	<p>Comportement de frénésie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ travailler trop ■ surconsommation: p.ex. TV, nourriture, alcool, tabac et autres drogues ■ sports de loisir excessifs