

Gérer son stress et ses émotions

« Le stress est en partie dû au regard que l'on porte sur la situation et à l'importance qu'on lui confère »

Identifiez l'origine de votre stress

- Listez ce qui **déclenche** chez vous du stress, c'est-à-dire les stressseurs.
- Associez à ces stressseurs, **la pensée** que vous formulez inconsciemment.

Exemple de stressseur : « Je ressens du stress quand mon N+1 me demande de modifier un projet quasiment fini et pour lequel il a été informé régulièrement sans le contester »

Exemple de pensée associée : « C'est inacceptable, il aurait pu le mentionner avant et surtout me laisser faire ! »

- Détectez votre principale « fragilité » qui active votre stress : dans cet exemple, il s'agit peut-être de fierté car la personne a le sentiment qu'on ne lui fait pas confiance. Prenez conscience de ce talon d'Achille, faites des liens avec vos expériences et acceptez tout simplement !

Les stratégies de gestion du stress

Parmi les stratégies suivantes, détectez celle qui est la plus adaptée à votre contexte. Et décidez maintenant de vous entraîner à la mettre en place !

- **Faire évoluer la pensée** que j'associe à l'événement (Ex. « ce n'est pas parce que mon N+1 me demande de faire différemment qu'il n'a pas confiance en moi, il ne s'était peut-être pas suffisamment interrogé en amont sur ce dossier »)
- **Prise de recul** sur les conséquences de l'événement : à l'échelle de ma vie professionnelle, quelle est l'importance de cette situation ?
- **Dédramatiser** par exemple en utilisant l'humour.
- **Modéliser** les comportements efficaces d'autrui. Que pourrait se dire untel qui ne serait pas stressé par cet incident ? Que ferait-il ?
- S'appuyer sur l'une de **vos stratégies** qui a été **efficace** par le passé.

- **Se responsabiliser** en clarifiant sa part de responsabilité et ce que l'on peut faire pour faire évoluer la situation à l'avenir.

Anticiper les stressseurs

Pour éviter d'avoir à gérer son stress, le mieux est **d'éviter les situations** qui le génèrent ! Dans la liste ci-dessous, quelles actions souhaitez-vous mettre en place ?

- Dire non et poser vos limites
- Déléguer davantage
- Adapter votre niveau d'exigence par rapport à vos ressources (temps, compétences, support, équipe...). Dire **stop au perfectionnisme** !
- Optimiser votre temps en apprenant à prioriser et à vous organiser
- Equilibrer vos 5 domaines de vie (professionnel, intime, familial, personnel et social).

Mise en pratique au quotidien

Au moment où l'émotion vous envahit, **accueillez-la** sans chercher à la repousser. Prenez le temps de prendre conscience de son origine (votre pensée, votre regard sur la situation, votre fragilité personnelle).

Seulement ensuite, utilisez la stratégie qui fonctionne le mieux pour vous.

Rappelez-vous que nous ne sommes pas victimes de nos comportements, nous avons le pouvoir de les dominer !

Pratiquez, acceptez d'échouer avec bienveillance et entraînez-vous encore jusqu'à instaurer un nouvel automatisme.