



GÉRER SON STRESS ET CELUI DE SON ÉQUIPE



Mardi 14 janvier 2025

Lydia HAAN-FLEURENT - 📞 691 48 26 26 - ✉️ lydia@feelingfc.com



LES OUTILS COGNITIFS

Afin de mettre notre Mode Mental Adaptatif aux commandes, il existe plusieurs exercices, dont certains sont décrits ci-après. L'objectif de ses exercices est de vous entraîner à être dans un état d'esprit positif face à une situation dérangeante et de ce fait à faire baisser le stress inhérent à la situation.

➤ Multiplication des points de vue

C'est un exercice qui va travailler principalement sur la dimension « Nuances » du MMP et qui est utilisable dans pratiquement toutes les situations. Il consiste à exprimer un point de vue rapide et même stéréotypé ou farfelu pour chaque personnage qui pourrait être à notre place dans la situation donnée ... et on peut le faire avec 20 à 30 options de sorte à avoir une vue très élargie et en être plus apaisé...

Qu'en penserait ...

Le boucher, le député, la prostituée, le policier, l'enfant sage, le moine, le journaliste, le médecin, l'institutrice, l'avocate, le général, le bidasse, le gagnant du loto (le gros lot ;-)), l'africain polygame, le cadre sup, le matheux, le poète, le chinois du XIème siècle, l'astronome, le biologiste, l'agriculteur, votre frère ou votre sœur, un ministre du Yémen, le mafieux, le clochard, l'hypocrite, une jeune fille amoureuse, un jeune homme amoureux, un viticulteur, son chien, un martien de passage, votre compagne, l'ivrogne, le diable, etc...

➤ Pyramide Moyens/Exigences

Définir une exigence personnelle et élevée et ne pas disposer des moyens pour l'atteindre est typiquement une situation génératrice de stress.

Schématiquement c'est une pyramide en équilibre instable sur sa pointe. L'objectif est de la remettre à l'endroit, en réduisant nos exigences et en augmentant les moyens sur lesquels nous avons une incidence

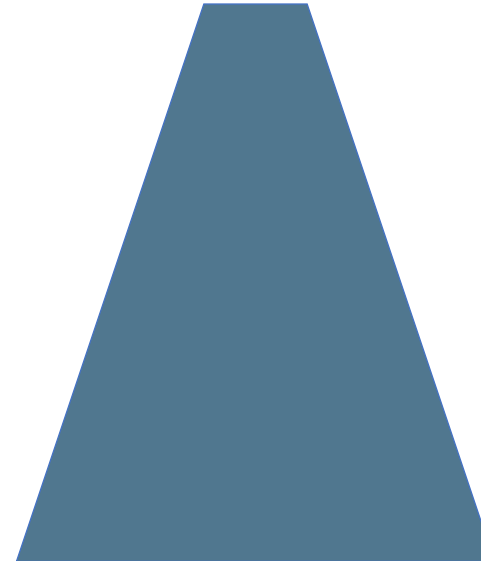
L'exigence est tout ce qui représente un caractère « absolu et purement émotionnel ». Ainsi le sommet de la pyramide, au départ, sera constitué de ce qui le rend émotionnellement « non négociable » et qui crée ainsi une pression psychologique improductive. Ce sera fréquemment traduit par les « il faut impérativement que ... » ou encore « je dois absolument ... »

Large tête d'exigences



Base étroite de moyens

Petit tête d'exigences



Large base de moyens

En appliquant cette pyramide à une situation précise, voici la démarche à suivre :

1. Choisissez et décrivez une situation stressante pour vous
2. Sur cette échelle de la stressabilité situez-vous spontanément



3. Définissez pour vous même l'exigence que vous vous posez
4. Transformez-là en objectif SMART

5. Listez pour vous-même les moyens actuels dont vous disposez, que vous vous donnez, qui vous viennent spontanément à l'esprit

6. Élargissez la liste des moyens, objectifs et subjectifs, même les plus décalés et les plus incongrus

7. Établissez une nouvelle liste de moyens, précisez-les, affinez-là. Comparez la nouvelle liste obtenue à la définition de votre objectif

8. Évaluez à nouveau votre stressabilité ...



L'idée ici est de **NUANCER** et **RELATIVISER** au maximum votre pensée initiale pour la rendre la plus objective possible. Pour ce faire, il s'agit de repérer où se situent les jugements, les croyances limitantes ou autres généralisations. A ce stade, douter de ses convictions, relativiser, et chercher un sens positif à la situation vous permettra de faire baisser l'intensité de l'émotion générée.

Votre réalité n'est rien d'autre qu'une représentation intérieure de la réalité du monde extérieur dans lequel vous vivez. Ce sont vos interprétations subjectives (et parfois négatives) qui vont générer vos émotions (plus ou moins agréables). Ainsi, plus vous serez amené à prendre du recul sur cette situation, plus vous vous rapprocherez à nouveau de l'homéostasie.

Quelques réflexes à adopter :

- **Changer de point de vue**

Adopter le point de vue d'un autre personnage sur la situation qui vous préoccupe. L'accouchement est un bon exemple : (re)pensez-le en tant que maman, papa, mais aussi comme grand frère ou sœur, grand parent, et même à la place de la sage-femme, de l'anesthésiste...

- **L'avocat du diable**

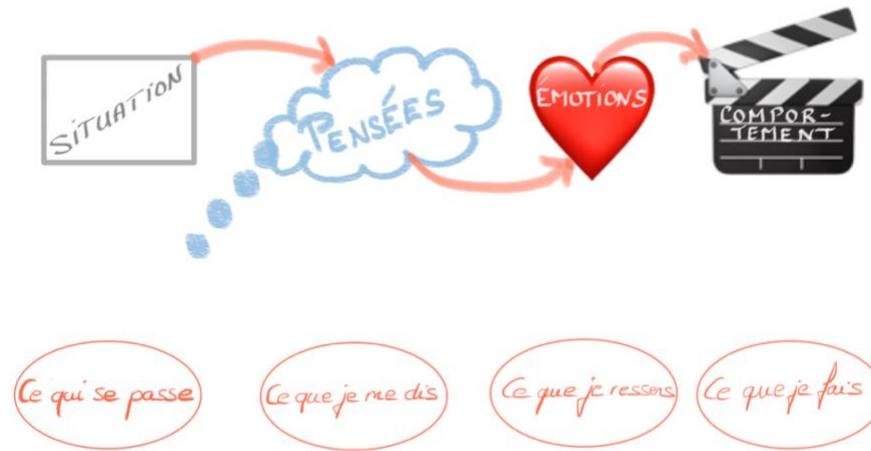
Et si j'adoptais l'opinion complètement contraire à celle qui m'habite actuellement, qu'est-ce que cela donnerait ?

- **50 nuances ..**

Vous voyez tout en noir ou tout en blanc ? Nuancez, dé globalisez et attachez-vous aux détails ! C'est comme dans un divorce, la responsabilité n'incombe que rarement à un seul des protagonistes

- **Pensées alternatives**

La pensée alternative est une façon ouverte et mise en perspective de voir les choses. On recolore de manière positive les commentaires et pensées associées au stress. L'objectif consiste à se détacher de ces commentaires en en imaginant d'autres sur la base d'un questionnaire amenant des réponses plus rationnelles. Il vous fait travailler la relativité, l'adaptation et la curiosité



Que pourriez-vous penser d'autre ? Commencez par vous demander ce que vous en penserez dans 10 ans ... et ensuite chercher le positif à la situation. Une fois l'ensemble de ce questionnaire effectué, vous allez répondre aux trois points suivants :

- ☞ **CE QUE J'ACCEPTÉ** (ce que je ne peux pas changer)
- ☞ **CE QUE JE CHANGE** (ce sur quoi j'ai du pouvoir)
- ☞ **CE QUE JE FAIS CONCRÈTEMENT** (les actions que je mets en place et la date)