



LA BOÎTE A OUTILS DE LA GESTION DU STRESS

AUTO-EVALUATION DU NIVEAU DE STRESS	3
Objectif	3
Contexte	3
Etapas	4
LE CERCLE D'INFLUENCE	6
Objectif	6
Contexte	6
Etapas	7
Méthodologie et conseils.....	7
SE LIBERER DES MESSAGES CONTRAIGNANTS	8
Objectif	9
Contexte	9
Etapas	9
Méthodologie et conseils.....	9
Se donner la permission de réussir	10
LE POMPAGE ANTISTRESS DES EPAULES	12
Objectif	12
Contexte	13
Etapas	13
Méthodologie et conseils.....	13
LA BULLE DE SERENITE	15
UNE MINUTE POUR SE CHANGER LES IDEES	18
Objectif	18
Contexte	18
Etapas	19
Méthodologie et conseils.....	19
CREER SON TABLEAU DE VISION	20
Le modèle SCORE.....	20
APPRENDRE A SE FAIRE PLAISIR	23
Objectif	23
Contexte	24
Etapas	24
Méthodologie et conseils.....	24

Comment l'utiliser ?

Etapes

1. **Répondez aux 10 questions suivantes.** Pour chacune d'entre elles, vous devez indiquer comment vous vous êtes senti le mois dernier : jamais, presque jamais, parfois, assez souvent, très souvent.

Au cours du dernier mois,

- 1) Avez-vous été dérangé par un évènement inattendu ?
- 2) Vous-a-t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie ?
- 3) Vous êtes-vous senti nerveux et stressé(e) ?
- 4) Vous êtes-vous senti confiant dans vos capacités à prendre en main vos problèmes personnels ?
- 5) Avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ?
- 6) Avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire ?
- 7) Avez-vous été capable de maîtriser votre énervement ?
- 8) Avez-vous senti que vous dominiez la situation ?
- 9) Vous êtes-vous senti irrité parce que les évènements échappaient à votre contrôle ?
- 10) Avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à un tel point que vous ne pouviez les surmonter ?

2. **Calculez votre score.** Pour les questions 1, 2, 3, 6, 9, 10 : Jamais = 1 point ; Presque jamais = 2 points ; Parfois = 3 points ; Assez souvent = 4 points et Très souvent = 5 points. Inversement, pour les questions 4, 5, 7 et 8 points, comptez de : Très souvent = 1 point à Jamais = 5 points...

3. **Interprétez votre score :** Le score maximal est de 50 (stress majeur), le score minimal de 10 (absence de stress). Un score entre 10 et 21 : Votre niveau de stress ressenti est plutôt faible, vous vous adaptez. Un score compris entre 21 et 26, vous savez en général faire face au stress mais vous pouvez parfois être animé d'un sentiment d'impuissance entraînant des perturbations émotionnelles. Au-delà, vous entrez en zone rouge. L'impression de subir la plupart des situations est forte et la vie est perçue comme une menace. Il devient urgent de prendre soin de vous.

Méthodologie et conseils

- Ce questionnaire concerne tous vos domaines de vie (travail, vie sociale, famille...).
- Afin d'obtenir des réponses les plus exactes possible, retracez le parcours des 30 derniers jours que vous venez de vivre. Si besoin, reportez-vous à votre agenda.
- Répondre rapidement.

Avantage

- L'évaluation est simple et rapide.

Précaution à prendre

- Si le score est élevé, une consultation médicale ou une aide ponctuelle peuvent être utiles pour prévenir les effets délétères du stress.

EXERCICE : Symptômes du stress professionnel

Évaluez chaque symptôme que vous avez ressenti au cours des trois derniers mois.

0 = jamais ;

1 = de temps en temps ;

2 = assez souvent ;

3 = souvent ;

4 = presque toujours.

1	Je ne suis pas enthousiasmé par mon travail.	
2	Je suis fatigué malgré un temps de sommeil suffisant.	
3	Je suis frustré par mes responsabilités professionnelles.	
4	Je suis de mauvaise humeur, impatient et irritable pour un rien.	
5	Je veux échapper aux exigences qui pèsent sur mon temps et mon énergie.	
6	Je me sens négatif, désespéré et découragé par rapport à mon travail.	
7	Ma capacité à prendre des décisions est diminuée.	
8	Je ne suis pas aussi efficace que je le devrais.	
9	La qualité de mon travail est inférieure à ce qu'elle devrait être.	
10	Je me sens physiquement et moralement diminué.	
11	Je suis plus souvent malade que d'habitude.	
12	Je mange plus, ou moins, je prends plus de stimulants, je fume davantage, je bois plus d'alcool pour faire face à mon travail.	
13	Les besoins et les problèmes des autres ne me concernent pas.	
14	Ma communication avec les autres est tendue.	
15	J'oublie tout.	
16	J'ai des difficultés de concentration.	
17	Je m'ennuie facilement.	
18	Je me sens insatisfait, il me manque quelque chose.	
19	Je ne suis pas motivé pour aller au travail.	

De 0 à 25. Vous vous adaptez correctement au côté stressant de votre travail.

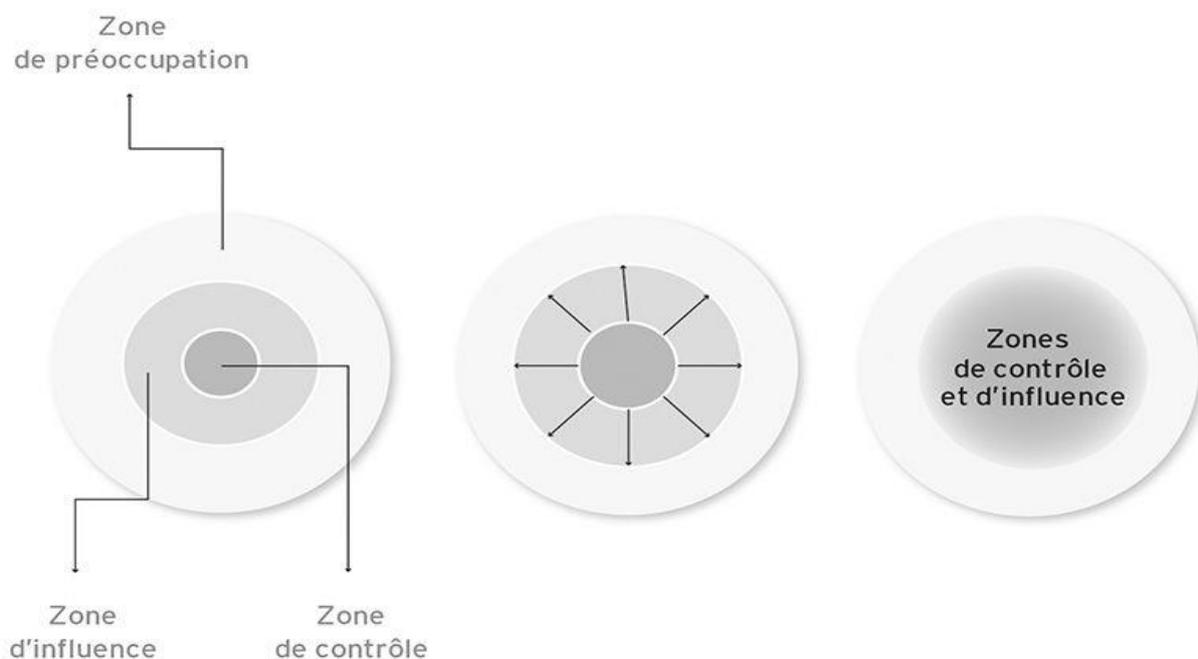
De 26 à 40. Vous souffrez de stress professionnel et devriez prendre des mesures préventives.

De 41 à 55. Il vous faut rapidement prendre des mesures préventives pour éviter le surmenage.

De 56 à 80. Vous êtes surmené et avez besoin d'un programme antistress.

LE CERCLE D'INFLUENCE

VOTRE POUVOIR PERSONNEL



Pourquoi l'utiliser ?

Objectif

- Prendre du recul,
- Clarifier ses leviers d'action.
- Amplifier son pouvoir personnel : passer du mode Réactif ou mode Proactif.

Contexte

Certaines situations peuvent vous paralyser car vous vous sentez victime, piégé dans une voie sans issue. Utilisez les cercles d'influence pour approfondir vos réflexions et vous verrez que vous avez le pouvoir de rendre ces situations plus confortables en concentrant votre énergie et votre temps là où vous avez du pouvoir.

Comment l'utiliser ?

Etapas

1. Dessinez un tableau avec 3 colonnes : zone de préoccupation, zone d'influence et zone de contrôle.
2. Dans la zone de préoccupation, listez les éléments de la situation qui sont hors de votre responsabilité. Par exemple, les décisions du siège de votre entreprise. Dites-vous que pour avancer, il faut d'abord accepter que ces faits existent et que vous n'y êtes pour rien.
3. Dans la zone d'influence, listez vos objectifs pour améliorer le statu quo. Ils doivent être personnels et SMART.
4. Pour chaque objectif, demandez-vous s'il s'agit bien de votre zone d'influence. C'est-à-dire, pouvez-vous agir pour l'atteindre ?
5. Faites la part des choses. Par exemple, la personnalité de votre manager est dans la zone de préoccupation mais l'amélioration de vos relations avec lui est dans votre zone d'influence.
6. Dans la zone de contrôle, listez ce que vous pouvez contrôler dans la situation. Cette zone se limite à vous-même : votre choix, vos paroles, vos attitudes, vos sentiments, vos croyances, vos actes ou vos opinions. Votre pouvoir personnel est dans cette zone, tout comme vos réussites.
7. Réfléchissez aux stratégies à adopter pour obtenir ce que vous voulez. Pour ce faire, utilisez des éléments que vous contrôlez. Par exemple, vous visez l'amélioration d'une relation, décidez d'être plus convaincant, plus avenant, plus compréhensif...

Méthodologie et conseils

- La zone de préoccupation comporte tout ce qui n'est pas de votre responsabilité. Cela ne veut pas dire que tout est négatif dans cette zone. Il est important de vous rappeler ce que vous appréciez dans cette situation.
- Lorsque vous vous focalisez sur les éléments négatifs de votre zone de préoccupation, vous êtes submergé par les émotions négatives et perdez de vue vos capacités. Votre zone d'influence rétrécit.
- Lorsque vous vous concentrez sur votre zone d'influence, vous augmentez votre capacité d'action. Influencer, c'est pouvoir changer quelque chose ; toutes vos actions influencent votre monde. Avoir plus d'influence augmente aussi l'estime de soi.
- Revisitez souvent votre zone de contrôle. Voyez-vous des obstacles à ce niveau ? Quelles sont les actions, attitudes, croyances et ressources internes nécessaires pour obtenir les changements que vous souhaitez ?

Avantage

- Permet de gagner en objectivité, de se libérer des soucis inutiles.

Précaution

- Vos actions sont plus efficaces lorsque vous avez clairement en tête les résultats à atteindre.

SE LIBERER DES MESSAGES CONTRAIGNANTS

LES MESSAGES CONTRAIGNANTS : ATOUTS ET DIFFICULTES

Messages contraignants	Atouts	Difficultés
Fais plaisir <i>Petite voix du passé</i> « Fais plaisir à ta mère... »	<ul style="list-style-type: none"> • Empathique • Doué d'une bonne écoute • A l'aise avec les émotions • Sait préserver l'harmonie 	<ul style="list-style-type: none"> • A besoin de se sentir aimé • Fait passer les besoins des autres avant les siens • A peur de décevoir
Sois parfait <i>Petite voix du passé :</i> « Tu peux mieux faire... » « Je n'accepterai pas la moindre erreur de ta part... »	<ul style="list-style-type: none"> • Précis, organisé, rigoureux • A le sens du détail • Travailleur acharné • Attentif à la qualité, à des normes et des valeurs élevées 	<ul style="list-style-type: none"> • Trop perfectionniste, se perd dans les détails • Veut tout contrôler, tout garantir • A des difficultés à déléguer • Très exigeant, critique envers lui-même et les autres
Sois fort <i>Petite voix du passé :</i> « Un garçon ne pleure pas » « La vie ne fait pas de cadeaux... » « Ce n'est pas une partie de plaisir »	<ul style="list-style-type: none"> • Solide, supporte bien la pression • Reste calme en situation de crise ou d'urgence • Sait prendre des décisions • Responsable 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne montre pas ses émotions • A du mal avec les émotions des autres qu'il prend pour de la faiblesse • Pense qu'il vaut mieux se débrouiller seul
Fais des efforts <i>Petite voix du passé :</i> « A vaincre sans péril on triomphe sans gloire » On n'a rien sans rien, donne-toi un peu de peine... »	<ul style="list-style-type: none"> • Enthousiaste, créatif • Aime la nouveauté, les projets • Se porte facilement volontaire • Tenace et engagé 	<ul style="list-style-type: none"> • Est plus en mode « Je vais essayer » que « Je vais réussir » • Complique les choses, ce n'est pas important • Craint la critique
Dépêche-toi <i>Petite voix du passé :</i> « Bouge-toi, tu traînes... »	<ul style="list-style-type: none"> • Réactif • Travaille vite, pense vite • Aime la pression et les échéances courtes 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut se montrer impatient • Procrastine • Est en permanence débordé

Pourquoi l'utiliser ?

Objectif

- Identifier ses principaux messages contraignants.
- Comprendre les comportements liés au stress.
- Prendre conscience des limites que l'on s'impose, de ses freins inconscients.
- Utiliser les comportements *Driver* à bon escient, acquérir de la souplesse.
- Se donner des permissions.

Contexte

Souvenez-vous de ce que vos parents attendaient de vous quand vous étiez petit. Notez les similitudes entre les comportements de votre enfance, destinés à obtenir leur attention et ceux que vous adoptez aujourd'hui quand vous êtes un peu stressé. Vous risquez d'être surpris ! Lorsque vous entrez dans un comportement *Driver*, une partie de l'énergie qui pourrait vous servir à penser clairement est utilisée à écouter de vieux enregistrements qui vous disent ou disent aux autres : « Tu n'as de valeur que si... ». Inconsciemment, vous allez vous arranger pour vérifier ces croyances. En fait, les *Drivers* sont des réponses d'hier à des problèmes d'aujourd'hui. Cet outil permet de trouver l'antidote efficace à vos messages contraignant pour reprendre les rênes de votre vie.

Comment l'utiliser ?

Étapes

- Identifier vos principaux *Drivers* : prenez conscience des messages contraignants auxquels vous vous soumettez (*cf. tableau*)
- En quoi vous sont-ils bénéfiques ? que souhaitez-vous garder ? Tous les *Drivers* ont des aspects positifs : par exemple, le « Sois parfait » est précis, il produit un travail de qualité ; le « Sois fort » est résistant, il sait gérer les situations avec sang-froid.
- Reconnaissez les limites de ces messages. Quelles sont les convictions qui vous poussent à agir ainsi ? Jusqu'à quel point ces messages sont-ils encore justifiés aujourd'hui ? Jusqu'à quel point déforment-ils votre perception de la situation présente ?
- Libérez-vous de ces injonctions en les remplaçant par des messages permissifs. Choisissez et notez les permissions qui résonnent en vous, celles qui vous aident à progresser. Vous pouvez vous aider du tableau page suivante. Par exemple, le « Sois parfait » peut se donner le droit de ne pas tout savoir et de faire des erreurs, le « Fais des efforts » celui de réussir facilement et le « Dépêche-toi » a le droit de prendre son temps.

Méthodologie et conseils

- Nous avons tous un à deux *Drivers* particulièrement actifs mais ils peuvent tous s'exprimer.
- La Process Communication distingue le *Driver* Enfant qui correspond à une contrainte que nous nous imposons (« Les autres ont de la valeur, moi j'en aurai si... ») et le *Driver* Parent, contrainte imposée aux autres (« J'ai de la valeur, les autres en auront si... »). Chaque type de personnalité de la Process Communication a son propre *Driver*, indicateur de ses comportements sous stress léger

Avantage

- Se donner des permissions renforce l'affirmation de soi.

Précaution à prendre

- Il existe une forte composante émotionnelle attachée à ces messages, s'en libérer n'est pas toujours aisé.

Comment être plus efficace ?

[Se donner la permission de réussir](#)

Les messages transmis par les figures d'autorité de votre enfance (parents, professeurs, etc.) sont le socle sur lequel vous avez construit votre système de valeurs. Comme vous l'avez vu, certains sont positifs mais il en est aussi de plus critiques et irrationnels qui vous freinent. Les trois permissions les plus importantes sont **le droit d'exister, le droit d'être soi-même et le droit d'être en bonne santé**. Notez que ce sont aussi trois éléments essentiels à une bonne gestion du stress. Concrètement, vous donnez la permission d'aller de l'avant et de réussir demande d'affronter vos peurs et vos résistances. La psychologue Pamela Levin a établi une liste de permissions fondamentales à se donner pour se réaliser pleinement. N'hésitez-pas à vous en inspirer :

1. Tu as le droit d'avoir ta propre opinion sur le monde, d'être qui tu es et d'essayer ton pouvoir.
2. Tu peux être puissant et en même temps avoir besoin d'aide.
3. Tu n'as pas besoin d'être malade ou déprimé pour que l'on t'aide.
4. Tu as le droit de chercher qui tu es.
5. Tu as le droit d'imaginer des choses sans pour autant craindre qu'elles se réalisent.
6. Il est bon que tu découvres par toi-même les conséquences de tes comportements.
7. Il est bon pour toi d'aller dans la « cour des grands » et de réussir.
8. Tu peux prendre toi-même en charge tes propres besoins, sentiments et comportements.
9. Tu pourras revenir chez ceux qui t'aiment chaque fois que tu le souhaiteras.
10. Il est bon que tu prennes des initiatives.
11. Tu as le droit d'être curieux et d'avoir de l'intuition.
12. Tu peux aller de l'avant, te renseigner, dire non et commencer à te séparer de ceux qui t'aiment.
13. Tu as le droit d'exprimer tes ressentiments.
14. Tu peux penser à ce que tu ressens et éprouver des émotions à partir de tes pensées.
15. Tu peux penser par toi-même et tu n'as pas à prendre soin des autres en pensant à leur place.
16. Tu peux tout à fait être assuré : c'est toi qui sais ce dont tu as besoin.
17. Tu as le droit d'être nourri, aimé, touché, caressé.
18. Va hardiment en prenant garde aux obstacles.
19. Tu n'as pas à te dépêcher, prends tout ton temps.
20. Il est bon que tu fasses les choses à ta façon, que tu aies tes propres repères moraux et que tu choisisses tes méthodes.
21. Tu peux réfléchir avant de t'engager.
22. Aie confiance dans ce que tu ressens pour te guider.
23. Tu n'as pas besoin de souffrir pour obtenir ce dont tu as besoin.
24. Tu as le droit de ne pas être d'accord.
25. Tu as le droit de te prendre en considération et de respecter.
26. Tu as le droit d'être ouvert et d'écouter les propres besoins...

EXEMPLES d'antidotes

Choisissez parmi ces propositions les permissions qui vous parlent le plus.

N'hésitez pas à vous les approprier en modifiant les formulations.

Notez-les sur votre agenda, sur des post-it autour de vous, pour y penser et surtout, agissez en conséquence.

Driver	Antidote
Fais plaisir	Tu as le droit de te respecter Pense aussi à toi, tu as le droit de te faire plaisir Tu peux définir tes limites, dire non et négocier Tu peux prendre la responsabilité de tes sentiments et pas ceux des autres
Sois parfait	Sois réaliste, tu peux te fixer des objectifs et des délais réalistes Tu as le droit d'être toi-même Tu peux demander de l'aide et être compétent Tu as le droit de ne pas tout savoir et de faire des erreurs Accepte l'imperfection
Sois fort	Tu as le droit de ne pas subir Tu as le droit d'avoir des émotions, de montrer tes sentiments Tu peux demander et donner de l'aide Tu peux avoir confiance en toi et faire confiance aux autres Tu as le droit d'être faible
Fais des efforts	Tu as le droit de réussir à ta manière Tu peux simplifier ce que tu fais, hiérarchiser tes priorités Tu as le droit d'être fier de tes réussites même si elles sont obtenues facilement
Dépêche-toi	Tu as le droit de prendre le temps, de te relaxer Tu peux anticiper Tu peux te fixer des priorités et les planifier Tu as le droit de sacrifier certaines tâches accessoires Tu peux avancer sans surmenage inutile Prends en compte les rythmes des autres

Dans un séminaire de gestion du stress, Elise explique que ses parents étaient médecins et travaillaient beaucoup. Elle a très jeune pris sur elle de s'occuper des repas et faire des menus travaux dans la maison. Elle avait remarqué qu'en faisant ainsi plaisir à ses parents. Ils se montraient contents. Elise est brocanteuse. Il arrive qu'un client hésite à lui acheter un objet. Sans qu'il lui demande, Elise va proposer d'amener le meuble chez lui pour qu'il se fasse une idée. Pour être agréable à sa clientèle, Elise en fait trop, elle se sur-adapte.

En pratiquant l'exercice des Drivers, Elise s'est rendue compte qu'elle était sous l'emprise d'un « Fais plaisir » très puissant. Sous stress, elle se dévalorise, fait passer les autres avant elle. Elise a les plus grandes difficultés à dire non. Sa croyance est la suivante : si je dis non à quelqu'un, il sera frustré et donc il ne m'aimera plus. La contrainte du Fais plaisir rend difficile la prise de décision. Comme antidote, Elise a choisi « Tu n'es pas le Sauveur universel, occupe-toi d'abord de toi ».

LE POMPAGE ANTISTRESS DES EPAULES

LE MOUVEMENT DE POMPAGE DES EPAULES



Pourquoi l'utiliser ?

Objectif

- Détendre les épaules.
- Libérer les tensions.
- Stimuler la respiration.
- Evacuer la pression, les peurs, les contrariétés.
- Renforcer la détermination.

Contexte

Chaque jour il nous arrive de faire face à des moments de baisse de régime, du simple coup de pompe d'après repas au découragement en voyant les dossiers s'accumuler. Le pompage antistress des épaules peut être pratiqué partout, sans modération, dès que des tensions apparaissent.

Il est particulièrement bénéfique pour se détendre avant un entretien ou une prise de parole en public.

Comment l'utiliser ?

Etapas

1. Installez-vous debout, pieds parallèles écartés et alignés sur la largeur du bassin.
2. Fermez les yeux et prenez un temps pour vous connecter à vos sensations corporelles en vous concentrant sur les épaules, les trapèzes et la nuque.
3. Prenez une profonde inspiration par le nez en fermant les poings.
4. Bloquez votre respiration et haussez les épaules doucement de bas en haut, plusieurs fois.
5. Lorsque cela devient inconfortable, soufflez fortement par la bouche en relâchant vos épaules, vos bras et ouvrez les mains.
6. Reprenez une respiration naturelle.
7. Recommencez cet enchaînement deux fois, à votre rythme, avec l'intention d'évacuer toutes les tensions physiques, toutes les contrariétés. Vous pouvez imaginer porter deux sacs contenant tous vos tracas. Sentez leur lourdeur en haussant les épaules, sentez le soulagement lorsque vous relâchez, abandonnant ce poids à vos pieds.

Méthodologie et conseils

- Veillez à ce que la tension soit confortable pour vous.
- Les bras restent bien droits, coudes verrouillés.
- Pratiquez à votre rythme, sans forcer. Le haussement d'épaules peut-être plus ou moins rapide.
- Prenez le temps d'accueillir l'ensemble de vos ressentis. Prenez conscience de votre capacité à vous détendre simplement, comme si, en bougeant vos épaules, vous activiez une pompe évacuant le négatif pour recharger vos batteries d'énergie.
- La rétention du souffle, associée au mouvement des épaules, intensifie les échanges au niveau pulmonaire, permettant une meilleure oxygénation du sang et une élimination plus complète du gaz carbonique.

Avantage

- Très rapide, trois minutes suffisent pour évacuer les tensions et retrouver un bon niveau d'énergie.
- Facile, cet exercice est intégré immédiatement et s'adapte aux besoins.

Précautions à prendre

- Si la tête vous tourne, effectuer l'exercice assis.
- Enceinte, éviter la rétention du souffle et travailler en respiration libre.

LA BULLE DE SERENITE

Comment être plus efficace ?

Mon lieu de calme

Exercice inspiré de l'ouvrage *Pratiquer la sophrologie au quotidien* de la sophrologue Catherine Aliotta. Visualisez un paysage paisible et profitez pleinement de ce lieu ressource.

L'idéal est de lire ce texte pour vous en imprégner, puis de l'enregistrer en prenant une voix calme et monocorde. Vous pourrez l'écouter dès que le besoin de calme et de sérénité se fait sentir.

Etape 1. Installez-vous confortablement

- Observer l'espace autour de vous puis fermez les yeux
- Mettez-vous à présent à l'écoute de votre corps.

Etape 2. Détendez-vous

- Portez attention à votre tête, à votre visage.
- Desserrez vos mâchoires, vos dents.
- Sentez vos épaules s'abaisser.
- Relâchez les muscles tout le long de votre colonne vertébrale, du haut, jusqu'en bas.
- Sentez votre dos se détendre, s'étaler.
- Relâchez les bras, les mains, jusqu'au bout de vos doigts.
- Portez attention à votre dos.
- Relâchez les muscles tout le long de votre colonne vertébrale, du haut, jusqu'en bas.
- Sentez votre dos se détendre, s'étaler.
- Respirez profondément et calmement.
- Profitez de chaque respiration pour relâcher un peu plus votre corps.
- Relâchez le ventre.
- Relâchez les muscles fessiers, les jambes, les pieds jusqu'au bout des orteils.
- Pour éliminer les tensions résiduelles et la fatigue, inspirez en gonflant votre ventre et retenez votre respiration en effectuant une légère contraction de tous vos muscles, du visage jusqu'aux pieds.
- Soufflez pour chasser ainsi toute votre fatigue.
- Relâchez et reprenez une respiration naturelle, prenez un temps pour sentir votre corps détendu, relâché.

Etape 3. Imaginez

- Pour approfondir cette sensation, imaginez un lieu ou un paysage qui vous est cher.
- Observez tout ce qui vous entoure, soyez attentif aux moindres détails.
- Contemplez les couleurs de la végétation.
- Ecoutez les bruits de la nature, peut-être le chant des oiseaux.
- Contemplez les couleurs de la végétation.
- Ecoutez les bruits de la nature, peut-être le chant des oiseaux.
- Respirez les odeurs, les parfums.

- Il fait beau et les rayons du soleil effleurent votre peau.
- Ils vous réchauffent progressivement et vous nourrissent de leur énergie.
- Accueillez les sensations positives que cela vous procure.
- Prenez conscience de ces sensations dans votre corps.
- Pour inscrire durablement cette énergie en vous, inspirez en gonflant votre ventre, retenez votre respiration et gravez cette énergie positive dans votre tête.
- Terminez en soufflant doucement pour la diffuser en vous.
- Imprégnez vous de ces sensations positives.
- Conservez bien l'image de cet endroit en vous, vous pouvez y revenir pour vous ressourcer dès que le stress monte.

Etape 4. Retrouvez votre environnement

- Vous allez maintenant revenir doucement à votre état de veille ordinaire.
- Reprenez contact avec les points d'appui de votre corps.
- Inspirez profondément pour vous dynamiser.
- Bougez légèrement vos mains, vos pieds.
- Etirez-vous.
- Lorsque vous vous sentirez prêt, ouvrez les yeux.

CAS Exemples de visualisations

Image	Exemples d'utilisation
Une plage au soleil	Se détendre, s'évader, s'énergiser
Une baignade	Se relaxer, lâcher prise, se libérer
Une barque sur un lac	S'apaiser, se concentrer
Une promenade en forêt	Se ressourcer, retrouver ses racines
Un tour en montgolfière	Prendre du recul, de la hauteur
Une marche en montagne	Se défouler, s'oxygéner, se rééquilibrer
Une pause au coin du feu	Se reconforter, se réchauffer, se calmer
L'océan	Puiser de la force, se dynamiser
Une douche chaude Une cascade	Evacuer les tensions, se purifier
Un marché provençal Un jardin	Se connecter à ses 5 sens, accueillir l'abondance
Un banquet de fête	Se divertir, sentir l'amour des siens, joie de vivre
Un arc et sa flèche	Se concentrer sur son objectif
Une baguette magique	Rêver, créer sa vision idéale, positiver.

Bertrand est joaillier pour une grande maison de place Vendôme. Il est passionné par son métier qui demande beaucoup de technicité et de minutie. En Process Communication, Bertrand se retrouve dans le Type Rêveur. Il se calme, imaginatif et a besoin de silence et de solitude pour se ressourcer. Il apprécie de transmettre les gestes techniques aux jeunes et de donner des conseils mais il a du mal avec les sollicitations de plus en plus nombreuses de ses collègues du studio de création et de la direction. Il lui devient difficile de trouver des plages de vraie tranquillité. Sa femme lui montre l'exercice de la bulle de sérénité. Au début il s'exécute, surtout pour lui faire plaisir, mais il réalise que cet exercice est plutôt agréable et le détend. Chaque soir sa compagne l'incite à pratiquer. Petit à petit il se rend compte qu'il peut ressentir cet espace de calme autour de lui. Après quelques jours il n'a plus besoin de faire les gestes pour se mettre dans sa bulle. Quand il a besoin de solitude, il l'imagine autour de lui et peut de nouveau se concentrer sur son ouvrage. Même le métro aux heures de pointe lui paraît aujourd'hui supportable.

UNE MINUTE POUR SE CHANGER LES IDEES

PAUSE



Pourquoi l'utiliser ?

Objectif

- Se détendre.
- Se changer les idées.
- Retrouver concentration, énergie et motivation.

Contexte

Vous jonglez entre dossiers complexes et réunions enchaînées à un rythme effréné. Épuisé, vous n'arrivez plus à vous concentrer. Il est grand temps de marquer une pause. Écoutez votre morceau de musique favori, faites un tour sur le site VDM ou sur Google Earth. Accordez-vous un petit plaisir et retrouvez en un clin d'œil votre efficacité.

Comment l'utiliser ?

Etapes

1. Lancez-vous dans une activité ludique qui nécessite l'attention de votre corps et de votre esprit.
2. Consultez la liste ci-dessous pour y piocher des idées. N'hésitez pas à la compléter.

Méthodologie et conseils

- Respirez : Inspirez à fond, bloquez votre respiration puis expirez lentement. Dans l'idéal, sortez : rien de mieux que le plein air pour se changer les idées !
- Mettez-vous à la fenêtre et étudiez quelque chose : une affiche, un arbre, une maison pendant 45 secondes. Puis fermez les yeux et décrivez-vous l'objet dans le détail.
- Gardez avec vous votre photo de vacances préférée : la plage, des montagnes, votre maison de vacances... Regardez la photo et remémorez-vous des souvenirs heureux.
- Bougez : faites le tour du bureau, monter des escaliers, étirez-vous lentement.
- Faites une sieste de 60 secondes. Fermez les yeux et respirez profondément. Si vous le pouvez, posez votre tête sur un coussin et imaginez y déposer vos soucis.
- Faites des boulettes de papier et voyez combien vous arrivez à en lancer dans une corbeille sans toucher les bords en l'espace de 60 secondes.
- Ecrivez le plus vite possible tout ce qui vous tracasse. Au bout de 60 secondes, chiffonnez votre feuille et lancez-la dans la corbeille à papier.
- Faites la liste par écrit de toutes les choses qui peuvent être traitées plus tard.
- Regardez des photos des personnes que vous aimez ou pensez à eux. Cela devrait vous faire sourire. Vous pouvez aussi contempler quelques instants des photos de bébés animaux comme des chiots ou des chatons : les japonais ont prouvé que c'était bon pour la performance !
- Fermez les yeux et dessinez ce que vous ressentez.
- Gardez à portée de main des exercices cérébraux. Essayez d'en résoudre le plus possible en l'espace de 60 secondes.
- Fermez les yeux et pensez à quelque chose que vous aimez avec vos sens : le goût d'un carré de chocolat, le bruit de l'océan, l'odeur d'un feu de cheminée...
- Gardez une BD ou un livre de blagues. Prenez une minute pour le consulter. Le rire est la meilleure façon de se débarrasser du stress.

Avantage

- Permet de prendre soin de sa santé et d'être plus productif.

Précaution à prendre

- Ne transformez pas cette pause-minute en procrastination.

CREER SON TABLEAU DE VISION

Comment être plus efficace ?

[Le modèle SCORE](#)

Le modèle SCORE est un outil développé par Robert Dilts, grand nom de la Programmation Neurolinguistique (PNL), qui permet de clarifier un objectif. Grâce au modèle SCORE, il est possible de diagnostiquer les causes d'un état ou d'une situation non satisfaisante et de rechercher de nouvelles solutions.

Le modèle s'applique à tous les domaines, pour des projets exigeants comme pour les tâches au quotidien.

Cette méthode se décompose en 5 phases :

1. **S** : la définition du **Symptôme**
2. **C** : l'identification des **Causes**
3. **O** : la définition claire de son **Objectif**
4. **R** : la définition des **Ressources**
5. **E** : la prise de conscience des **Effets** de la réalisation de son objectif

Deux de ces phases vont nous aider à trouver des informations éclairantes sur votre état présent (le S et le C), deux autres vont s'intéresser à l'état futur désiré, ce que vous souhaitez (le O et le E), et une s'intéresse aux ressources nécessaires pour passer d'un état à l'autre (le R).

Pour utiliser la méthode, commencez par déterminer une situation qui ne vous satisfait pas et que vous souhaitez changer, comme par exemple atténuer votre stress avant un entretien avec un supérieur hiérarchique ou un client. Prenez cinq feuilles de papier pour noter vos réflexions, une par phrase.

- **Symptôme**

Déterminez par écrit ce qui se passe, ce que vous ressentez.

Vous pouvez vous interroger : qu'est-ce que vous n'arrivez pas à faire ? Que voulez-vous changer ? Quel serait le symptôme que vous souhaiteriez supprimer ?

- **Causes**

Toujours par écrit, prenez un temps pour déterminer quelle est la cause du symptôme, quel est le besoin derrière l'émotion. Listez toutes les causes potentielles de votre état actuel, peut-être des croyances limitantes ou une difficulté passée à laquelle la situation actuelle fait écho...

- **Objectif**

Maintenant que vous savez ce que vous voulez changer et les causes à l'origine des symptômes désagréables, concentrez-vous sur ce que vous voulez à la place. « Qu'est-ce que je veux atteindre, quel est mon but ? » telles sont les questions à explorer avec sincérité à ce stade.

Pour être atteignable, votre objectif doit être SMART et motivant. Veillez aussi à employer une formulation affirmative.

- **Ressources**

Faites une liste des qualités, capacités et comportements nécessaires à la résolution du problème. Quelles sont les ressources, forces et qualités dont vous disposez pour atteindre votre objectif ?

- **Vérification**

Prenez un peu de recul et interrogez-vous : « Maintenant que j'ai trouvé les ressources dont j'ai besoin, qu'est ce qui m'empêche d'atteindre mon objectif ? »

Si la réponse est « Rien ne m'en empêche ? » l'exploration est terminée.

Si la réponse est « Je ne peux pas à cause de... » : il y a mise à jour d'une nouvelle cause qui était peut-être cachée et qu'il faut explorer à son tour.

Revenez sur votre feuille « Causes ».

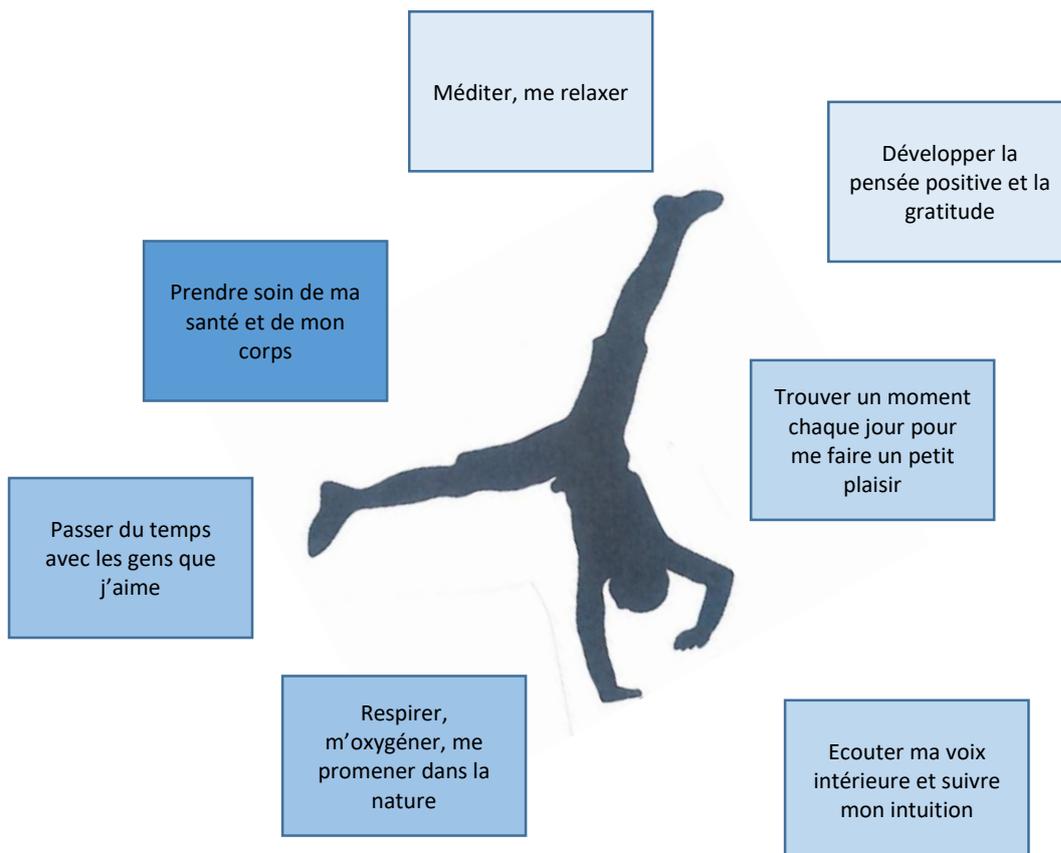
	Les cinq phases	Les questions concrètes à se poser
S Symptôme	La situation présente ou l'état présent caractérisé par un symptôme	<ul style="list-style-type: none"> • Qu'est-ce qui se passe ? • Qu'est-ce que je ressens ?
C Causes	La cause (ou les causes) du symptôme	<ul style="list-style-type: none"> • Quelle en est l'origine ? • Qu'est-ce qui provoque cela ? • C'est à cause de quoi ?
O Objectif	L'état désiré	<ul style="list-style-type: none"> • Qu'est-ce que je veux à la place ?
R Ressources	Les ressources nécessaires pour atteindre l'objectif	<ul style="list-style-type: none"> • De quoi ai-je besoin ? • Y a-t-il d'autres ressources dont je peux avoir besoin ? • Et s'il y en avait encore une, qu'est-ce que ce serait ?
E Effets	Les effets, lorsque l'objectif sera atteint, en termes de motivation, de valeurs...	<ul style="list-style-type: none"> • Qu'est-ce que je ressentirai quand j'aurai atteint mon objectif ? • Qu'est-ce que cela va m'apporter ?

Juriste, Jacques doit régulièrement s'exprimer en public pour présenter son entreprise. Cet exercice le stresse et il ne sait comment surmonter son anxiété. En appliquant le modèle SCORE, Jacques a pu dépasser ses blocages, définir un objectif clair et reprendre confiance en lui en mettant au jour ses ressources. En voici un résumé :

- **S** : trac avant de parler en public se traduisant par des rougeurs, les mains qui tremblent et de la tachycardie.
- **C** : peur d'être jugé, de bafouiller, de ne pas être à la hauteur...
- **O** : s'affirmer et s'exprimer calmement.
- **R** : préparer ses arguments, respirer et pratiquer quelques exercices de relaxation pour se détendre, avoir des notes écrites synthétiques et claires.
- **E** : respect de soi, satisfaction d'avoir pu exprimer ce qu'il avait à dire...

APPRENDRE A SE FAIRE PLAISIR

LA ROUE DU BIEN-ÊTRE



Pourquoi l'utiliser ?

Objectif

- Lâcher prise.
- Se remonter le moral.
- Prendre soin de soi.
- Cultiver les émotions positives et sa joie de vivre.

Contexte

Sous stress, se faire plaisir est rarement une priorité. Allez suggérer à un ami au bord du burn-out de lever le pied et prendre un peu de bon temps. Il y a de fortes chances pour qu'il vous regarde de travers en haussant les épaules avec un « Je me sens parfaitement bien, j'aime travailler sous pression et en plus je n'ai pas de temps pour des brouilles ! ».

Prendre du temps pour vous et vous faire plaisir est bon pour le corps et l'esprit. Cela vous permet de recharger vos batteries et de retrouver votre efficacité.

Cet outil va vous aider à lâcher du lest et identifier ce qui vous fait du bien.

Comment l'utiliser ?

Etapes

1. Arrêtez de culpabiliser.

- Cessez d'être trop exigeant avec vous-même. De quoi êtes-vous coupable exactement ? Acceptez de ne pas être parfait, de ne pouvoir toujours faire plaisir, bref, reconnaître et acceptez vos faiblesses permet de lâcher prise.
- Méfiez-vous des « je dois » et « il faut » qui renforcent le sentiment de culpabilité. Remplacez-les par « je veux » « j'ai besoin de ».

2. Etablissez une liste de vos grands et petits plaisirs.

- Ayez sur vous un carnet sur lequel noter tout ce qui vous fait du bien, ce qui vous ressource, vous régénère : Une franche rigolade à la machine à café, une balade avec le chien, un grand bain chaud, la lecture d'un article passionnant, un nouvel apprentissage....

3. Commencez simplement et progressivement :

- Accordez-vous un plaisir par jour. Pensez-y et vivez le comme un moment privilégié avec vous-même. Savourez-le avec tous vos sens, soyez attentif aux détails.

Méthodologie et conseils

- Développez votre curiosité et votre flexibilité.
- Vous pouvez aussi lire ou relire *La première Gorgée de bière et autres plaisirs minuscules* de Philippe Delerm été vous en inspirer.
- Dans son livre *3 kifs par jour*, Florence Servan Schreiber ajoute la notion de gratitude. Des études ont prouvé que les gens qui éprouvent de la gratitude sont plus résilients et en meilleure santé. Elle suggère d'identifier et de partager trois petits plaisirs de la journée, des situations qui vous ont rendus heureux, des événements positifs pour lesquels vous éprouvez de la gratitude.

Avantage

- Apprend à profiter de l'instant présent.

Précaution à prendre

- Ne confondez pas plaisir et communication. Se faire plaisir, c'est avant tout goûter les moments agréables du quotidien.