

10 ACTIONS CONCRÈTES POUR PLUS
DE SÉRÉNITÉ DANS VOTRE VIE...

JE GÈRE MON STRESS !

eBook par

Caroline Wurth Carlicchi

Caroline Wurth Carlicchi, est Coach Certifié CTA en Organisation par l'EATA. Elle accompagne ses clients dans leurs transformations et notamment :

- la transformation des organisations et les besoins qui en découlent (réorganisation, évolution d'équipes, prise de fonction,...)
- le développement de la performance et de l'efficacité,
- l'accroissement de la créativité,
- la réduction des conflits au profit de l'activité,
- la gestion de la pression, des priorités et du stress,
- les problématiques multiculturelles et internationales (notamment d'expatriation ; Caroline Wurth Carlicchi ayant vécu 7 ans en expatriation)
- l'impact de sa prise de parole en public (Caroline Wurth Carlicchi ayant été Coach d'intervenants à TEDx)...

Son accompagnement trouve ainsi ses fondements dans le Coaching, l'Analyse Transactionnelle, la PNL et la CNV.

Elle travaille en Français, en Anglais ou en Espagnol, sur Versailles et la région parisienne ou par internet.

Ses qualités d'écoute, son profond respect de l'unicité et de la singularité de chacun, son enthousiasme, sa bienveillance et son optimisme constituent la base de sa relation à l'autre.

Son orientation-résultat, sa structure, son respect des engagements et son pragmatisme sont, d'autre part, des atouts qu'elle met à disposition de ses clients dans sa pratique du coaching et de la formation.

Elle a choisi d'écrire cet eBbook car elle est convaincue que chacun de nous dispose des ressources pour apporter plus d'harmonie dans sa vie, notamment par la connaissance des mécanismes de stress et l'action concrète.

Faites-lui part de vos expériences sur son site Coaching-Go, Linkedin, Twitter ou Facebook (Page Coaching Go) !

Excellente lecture,...



« Les hommes pratiquent le stress comme si c'était un sport. » Madeleine Ferron

I. Qu'est-ce que le stress ?

Le "père" du concept de Stress, Hans Selye, endocrinologue né en 1907, a défini le stress comme **l'ensemble des moyens physiologiques et psychologiques mis en œuvre par une personne pour apporter une réponse à un événement.**

Une émotion telle que la peur ou la colère, ou un sentiment négatif active la partie droite du cerveau et déclenche deux réactions, l'une nerveuse, l'autre hormonale : la "réponse au stress". Et ceci quelle que soit la cause du stress (que vous vous soyez disputé avec votre conjoint, que votre enfant soit hospitalisé ou que vous soyez en retard sur un dossier au bureau...).

- La réaction nerveuse déclenche la production d'adrénaline provoquant l'accélération du rythme cardiaque, l'amplification de la respiration, la réduction des sécrétions salivaires, la contraction des muscles, l'augmentation de la température corporelle...
- La réaction hormonale engendre la production de cortisol, hormone qui induit des modifications du métabolisme afin de fournir l'énergie nécessaire pour faire face à l'évènement stressant.

Hans Selye précise que le phénomène de stress est un dispositif de vigilance fondamental à la survie de l'individu (il permet en effet de réagir rapidement aux menaces de l'environnement), mais que c'est la sur-vigilance qui est dommageable (puisqu'elle maintient un niveau élevé, nocif sur la durée, de cortisol et adrénaline dans le corps sans existence de menaces réelles). Cette sur-vigilance intervient lorsque la quantité de situation de stress ou l'intensité du stress, dépasse la capacité de réponse de l'individu.

Hans Selye est ainsi à l'origine des termes "stress négatif" et "stress positif" accentuant l'idée que le stress n'est à la base pas une chose négative pour la personne. Le stress n'est donc pas en soi négatif et est même utile car il nous stimule et nous permet d'explorer l'extérieur de notre zone de confort, mais que c'est son maintien dans la durée, sa chronicité, qui nous est nuisible.

Si l'intensité de l'évènement générateur du stress ne dépasse pas les capacités de réponse normale, il n'y a pas de conséquence dommageable pour l'individu en faisant l'expérience. Par contre, si les ressources de celui-ci sont insuffisantes pour gérer la quantité de stress associée à l'évènement alors des dommages de tout ordre peuvent survenir entraînant l'épuisement de son système d'adaptation.

Or, la vie contemporaine exige souvent de l'individu plus de performance, de rendement, d'horaires de travail sous pression qui engendre un stress chronique et cela commence parfois même sur les bancs de l'école.



II. Quels sont les symptômes du stress ?

Le phénomène de stress et l'étude de ses symptômes démontre l'impact de l'esprit sur le corps. A ce propos, en 1991, Sheldon Cohen, professeur de psychologie à l'université de Carnegie Mellon Pittsburg, a publié une étude faisant le constat que la sensibilité au rhume des sujets testés augmentait avec leur niveau de stress psychologique.

Voici une matrice sur la base de laquelle je vous invite à vous familiariser avec vos propres symptômes en situation de stress et à évaluer où vous vous situez.

Signes somatiques	
Douleurs, tensions musculaires, maux de tête ou de ventre, douleurs dans la cage thoracique	Troubles digestifs, lourdeurs à l'estomac, l'intestin, ulcère, difficulté à respirer, asthme, démangeaisons ou maladies cutanées
Signes physiologiques	
Fatigue chronique, lassitude, troubles du sommeil, troubles de l'appétit	Troubles de la sexualité, baisse du système immunitaire
Signes émotionnels	
Diminution de la confiance en soi, en l'autre, bégaiement, démotivation, culpabilité, jugements dévalorisants sur soi-même, hyperémotivité	Tendance à l'irritabilité, l'impatience, la susceptibilité, la plainte, la critique, explosion de colère, inquiétude, nervosité, angoisse, panique
Signes comportementaux	
Maladresse, accidents, actes manqués, inertie, hyperactivité, logorrhée, imprudence, dispersion, tics, onychophagie	Risque accru de conflits, consommation accrue d'excitants et de médicaments, accidents du travail, absentéisme, arrêts maladie
Signes intellectuels	
Troubles de l'attention, de la concentration, distraction, trous de mémoire, confusion, saturation, erreurs de jugement, lapsus	Troubles de la perception, difficultés à prendre des décisions, perte de créativité et répétition

© [Coaching Go](http://CoachingGo.com)

"Gérer son stress" c'est donc, avant toute chose, apprendre à être à l'écoute des signaux, des messages d'alerte envoyés par le corps. Dans la journée, faites régulièrement des pauses, prenez du recul et vérifiez les signes somatiques, facilement identifiables : Comment respirez-vous ? Ressentez-vous des tensions musculaires (dos, épaules, mâchoires ...) ? Avez-vous des douleurs (mal au ventre, mal à la tête...) ?

Gérer son stress passe ensuite par un travail quotidien sur la conscience de soi, de son corps, de ses émotions et de ses pensées. Car, comme le rappelle un des pré-supposés de la PNL, "Le corps et l'esprit font partie d'un même système cybernétique."



III. Comment gérer son stress ?

Je vous propose 10 actions concrètes qui permettent de vivre plus sereinement.

1. Mettre du sens dans son quotidien

« En apparence, la vie n'a aucun sens, et pourtant, il est impossible qu'il n'y en ait pas un ! » Albert Einstein

Trouvez et écrivez les sept choses qui comptent vraiment dans votre vie. Gardez cette liste à proximité de vous particulièrement dans les endroits de stress (bureau, voiture...). Revenez à cette liste comme à une bouée de sauvetage lorsque vous sentez le stress venir.

Utilisez également une « To Be List » pour mettre du sens dans votre agitation quotidienne. La To Be List c'est une liste des qualités que je souhaite incarner dans les jours à venir. Par exemple Mardi, au bureau, j'ai une réunion avec un prospect sérieux, je veux être :

- fiable
- impactant
- clair
- concentré
- calme

Samedi, je passe la journée avec la famille. Avec mes proches je veux être :

- généreux
- aimant
- disponible
- présent
- heureux

Pourquoi coucher sur papier des qualités que je veux mettre en avant en fonction des différents événements de ma semaine ? Parce que :

- c'est l'identité qui détermine le système de croyance et les valeurs, les capacités et le comportement et non l'inverse
- cela permet de faire une pause et de prendre du recul, de ne pas se précipiter tête baissée dans l'action et sa To Do List
- en ayant ce recul, il est possible de faire les choses différemment et la semaine n'est alors plus simplement un enchaînement de tâches réalisées
- l'état émotionnel et la pleine conscience de celui-ci, au moment présent, est un facteur clé de la réussite des actions
- avoir à disposition une liste des qualités que l'on veut exprimer dans la journée est un moyen de recadrage dans les moments de stress

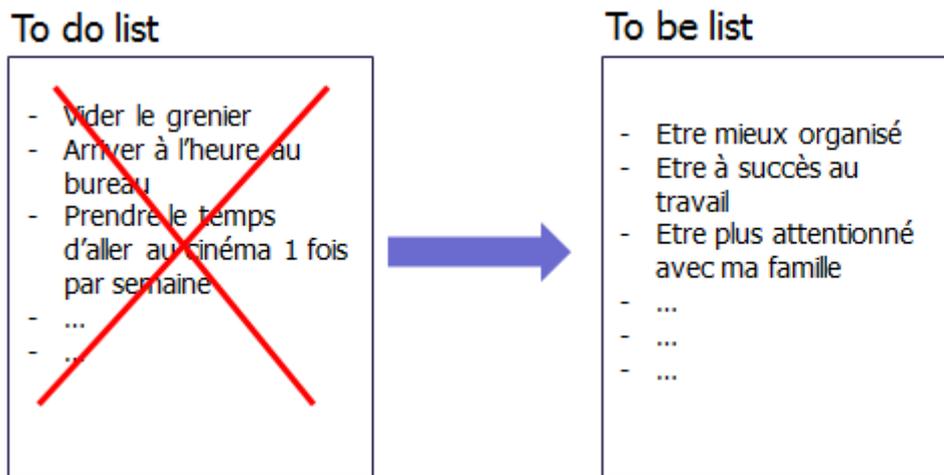


- en mettant en avant l'état émotionnel recherché on vit le jour sous un angle qui limite le stress et les mauvaises habitudes, dont la procrastination,...

Si vous établissez votre To Be List quotidiennement, choisissez un moment calme la veille ou le matin. Si vous le faites chaque semaine, choisissez entre le Dimanche soir ou le Lundi matin. Si, un jour, vous n'en avez pas envie, identifiez juste ce qui fait que vous ne le faites pas (est-ce un sabotage ou non ?). Plus vous utiliserez cet outil, plus vous pourrez réaliser que c'est un grand cadeau que vous vous faites à vous-même.

Puis identifiez les qualités que vous souhaitez incarner durant cette journée en fonction des évènements, opportunités et activités prévus.

Listez 3 à 5 qualités et gardez cette liste près de vous durant la journée.



A ce moment-là vous pouvez écrire une To Do List découlant de votre To Be List car, c'est qui vous voulez être qui détermine ce que vous allez faire et non l'inverse.

Profitez de cette nouvelle pratique pour faire une To Be List annuelle. Posez-vous la question "Qui est-ce que je veux devenir pour me réaliser et obtenir ce que je veux cette année ?".

Ainsi vous pratiquerez et développerez les qualités de votre To Be List annuelle. Affichez-la, gardez-la à portée de main ou apprenez-la par cœur de sorte à l'utiliser comme mantra personnel lorsque vous aurez besoin de vous recentrer sur l'essentiel en période de stress.



2. Être conscient de ce qu'il se passe vraiment

"La carte n'est pas le territoire." Alfred Korzybski

Notre réalité intérieure n'est pas la réalité extérieure. Il est donc important de vérifier si la situation extérieure (la réalité extérieure) qui peut nous sembler stressante l'est vraiment ou si c'est notre perception de cette situation qui génère un stress chez nous (la réalité intérieure, dans ce cas déformée par l'émotion).

Un état de stress s'explique souvent par des pensées qui ne sont pas en phase avec la réalité. "Mon chef ne m'a pas salué ce matin, il n'a pas dû apprécier mon dernier rapport d'activité." (or le chef vient d'apprendre qu'il est licencié)... Cela peut aller jusqu'à déclencher une impasse, un conflit interne. "Je ne devrais pas me mettre dans un état pareil !".

N'êtes-vous pas en train de regarder uniquement ce qu'il se passe devant vous sans considérer la situation dans sa globalité ? Changer son angle de vue par rapport à une situation permet souvent de sortir de l'impasse, de rentrer dans une logique dynamique : formuler un objectif, définir un plan et agir vers son atteinte.

Nos sens nous traduisent certains aspects du monde. Ces éléments sont ensuite traités par notre cerveau, filtrés afin de créer ou renforcer nos systèmes de valeurs, de croyances, de règles... Chacun de nous a donc dessiné sa carte depuis le début de sa vie (la plupart de nos croyances sont en place à l'âge de 7 ans), au travers de :

- son éducation,
- son apprentissage,
- les canaux sensitifs privilégiés pour percevoir le monde (Visuel, Auditif ou Kinesthésique)

et ceci au-delà de la conscience.

Il y a donc autant de cartes du monde que de personnes sur cette terre. Chaque personne est unique. Aucune carte n'est meilleure ou plus mauvaise que l'autre (certains aiment lire des magazines de développement personnel, d'autres de littérature, d'autres d'économie...et tout cela est OK). Bien évidemment, les cartes des personnes évoluant dans les mêmes systèmes vont avoir des aspects plus similaires que les autres cartes, mais quand même...

Prendre conscience de cette diversité c'est déjà réduire le stress de certaines situations dans lesquelles nous pouvons ne pas se sentir compris ou ne pas comprendre que l'autre ne comprenne pas ... Prendre conscience que "la carte n'est pas le territoire", c'est accepter de voir les autres tels qu'ils sont, avec leurs différences et les comprendre.

Une fois cette prise de conscience réalisée, il est intéressant de faire l'exercice d'apprendre à voir le monde tel que l'autre le voit et pour ainsi interagir avec lui avec



respect, précision et efficacité. En effet, notre carte du monde nous amène à supprimer, à distordre ou à généraliser certaines informations de la réalité pour pouvoir coller à notre système de croyances et valeurs. Il est intéressant de supprimer les filtres créés par notre carte, comme si on enlevait sa paire de lunettes de soleil qui teinte légèrement différemment la réalité, de faire le pas et d'entrer dans la carte du monde de l'autre. C'est comme cela que se développe la relation mais également qu'il est possible de modéliser l'excellence que nous identifions chez l'autre.

En faisant cet exercice, soyez à l'affût de toute certitude limitante (comme par exemple : "le monde est rempli d'imbéciles", "et voilà, dès qu'il y a un dossier un peu compliqué c'est pour moi...", "rien ne peut être fait à ce sujet"...), confrontez vos points de vue avec d'autres ou en vous interrogeant (dans ces exemples : "rempli d'imbéciles... vraiment ?", "c'est toujours pour moi ? et les collègues ils font quoi alors ?", "vraiment rien ? ...et les autres ils font comment ?")... La façon dont vous décidez de qualifier un événement, positif ou négatif, détermine la façon dont votre corps y réagit. Prenez un pas de recul sur les situations avant de les évaluer et de les étiqueter : il est de votre responsabilité de qualifier un challenge positivement car il représente une possibilité d'apprentissage bénéfique ou négativement, le rendant ainsi source de stress.

Maintenant que vous avez aperçu la limite de votre carte du monde, étendez-la en remplaçant votre croyance limitante par son contrepied (comme : "le monde est rempli de personnes dotées de leur propre carte du monde, en partageant et confrontant ces cartes, il est possible de voir le territoire !"...).



3. Considérer le stress comme une réponse positive

« *Tout est affaire de point de vue, et le malheur n'est souvent que le signe d'une fausse interprétation de la vie.* » Henry de Montherlant

Comme nous l'indique Kelly MacGonigal, psychologue de la santé et intervenante à l'université de Stanford, la manière dont nous considérons le stress influence positivement son impact.

Elle s'appuie sur plusieurs études dont voici les conclusions :

- Une première étude menée sur 30000 adultes aux États-Unis, suivis durant 8 ans. Les personnes qui avaient fait l'expérience de beaucoup de stress l'année précédente avaient 43% de risque de décès. Mais cela s'est avéré vrai uniquement pour les personnes qui considéraient le stress comme dangereux pour la santé. Les personnes qui avaient fait l'expérience de beaucoup de stress, mais qui ne le voyaient pas comme dangereux avaient une probabilité faible d'en mourir. En fait, elles avaient le risque de mourir le plus bas de l'étude, même en prenant en compte les personnes ayant eu peu de stress l'année précédente.
- Une seconde étude menée par l'université d'Harvard. Avant que les participants ne passent un test de stress social, on leur a demandé de repenser leur réponse au stress de sorte à ce qu'elle les aide. De considérer ce cœur qui s'emballé comme préparant à l'action, la respiration qui s'accélère comme amenant plus d'oxygène au cerveau... Ils étaient ainsi moins stressés, moins anxieux, plus confiants,... Et le plus spectaculaire est que la réponse physique au stress des participants avait changé. Dans une réponse au stress classique, la fréquence cardiaque augmente, et les vaisseaux sanguins se resserrent (ceci est la raison pour laquelle le stress chronique est parfois associé avec les maladies cardiovasculaires). Au cours de cette étude, en considérant leur réponse au stress comme aidante, les vaisseaux sanguins des participants sont restés au repos, leur profil cardiovasculaire était beaucoup plus sain. Si l'on se place à l'échelle d'une vie d'expériences stressantes, ce changement biologique peut faire une énorme différence en termes d'espérance de vie.
- De plus l'étude de l'ocytocine, neuro-hormone dite "du câlin", parce qu'elle est libérée lorsque l'on étreint quelqu'un apporte un nouvel éclairage à la réponse au stress. Cette hormone régule les instincts sociaux du cerveau. Elle nous amène à développer le contact physique avec nos amis et proches et augmente l'empathie. Mais c'est également une hormone du stress, elle fait autant partie de la réponse au stress que l'adrénaline, mais elle vient nous motiver pour chercher de l'aide, pour partager notre état avec quelqu'un plutôt que de nous isoler. Elle protège également le système cardio-vasculaire des effets du stress. en agissant comme un anti-inflammatoire naturel. Il est donc étonnant qu'au sein même de notre réponse au stress nous ayons intégré un mécanisme de résilience au stress : le rapport humain !



- Enfin une étude ayant porté sur environ 1000 adultes aux États-Unis, entre 34 et 93 ans a souligné que chaque expérience de vie stressante majeure accroît le risque de décès de 30%,... sauf pour les personnes attentionnées vis à vis des autres. Être attentionné crée de la résilience !

Ainsi les effets négatifs du stress sur la santé ne sont pas inévitables. Notre façon de penser et d'agir peut transformer notre expérience du stress. Lorsque nous choisissons de considérer notre réponse au stress comme aidante, lorsque nous choisissons de nous connecter aux autres en moment de stress, nous pouvons créer de la résilience et accroître notre espérance de vie.

La nouvelle posture à adopter est ainsi : se dire que l'on peut avoir confiance en soi-même pour relever les défis de la vie et se rappelez que nous ne devons pas y faire face seul.



4. Rire !

« La faculté de rire aux éclats est preuve d'une âme excellente. » Jean Cocteau

Parfois je rencontre des personnes enfermées dans leurs croyances : « Il faut être sérieux au travail. » « On n'est pas là pour rigoler. » « J'ai pas le temps de me marrer, moi ! J'ai des enfants à élever. »... N'avez-vous pas, vous aussi, entendu ce genre de phrases ?

Le rire nous permet d'exprimer notre joie depuis nos premières interactions avec le monde. Il est gratuit, même parfois contagieux, et constitue un formidable allié dans la lutte contre le stress qui alourdit nos quotidiens. Lorsqu'on le partage avec quelqu'un, l'expérience se transforme en un moment de joie pure et d'intimité, une connexion de nos enfants intérieurs... Alors je me demande pourquoi il faudrait le balayer de nos vies ...

Vous allez me demander : En quoi rire va réduire mon stress au quotidien ? Mon travail va rester ce qu'il est, avec ses échéances toujours plus courtes et cette pression toujours plus intense. La course pour aller chercher les enfants le soir ou les déposer à l'heure à l'école le matin restera la même...

Eh bien peut être pas... Peut-être que le rire franc, portant sur une situation vraiment drôle¹ ouvre la porte de la créativité, de la sagesse et de l'intuition et est garant de bonne santé, d'équilibre.

La prochaine fois que vous rirez franchement, prenez le temps de savourer l'expérience et de décoder les sensations qui en découlent. Vous vous sentirez sûrement immédiatement plus léger, les soucis auront disparu le temps de cet éclat de rire.

Le rire constitue effectivement une véritable décharge physique et émotionnelle. Mais il y a plus, voici ce qui se passe à l'intérieur de vous lorsque vous riez :

Des organes stimulés : Nous augmentons la dose d'oxygène que nous inhalons, et ainsi stimulons de nombreux organes comme le cœur, les poumons et d'autres muscles comme les abdominaux, les épaules, le diaphragme... Nous stimulons la circulation et relaxons nos muscles, ce qui contribue à réduire les signes physiques du stress.

Les bonnes hormones : En riant, nous réduisons le niveau des hormones du stress comme le cortisol, l'adrénaline et libérons plus de dopamine (permettant la recherche de plaisir et contribuant au bonheur), d'hormone de croissance (jouant un rôle dans la croissance et le métabolisme) et d'endorphine (qui intervient dans la régulation de la douleur). Sur ce dernier point, une étude de l'université d'Oxford a même démontré qu'un individu qui rit peut supporter une douleur 10% supérieure à un autre qui ne rit pas.

¹ Par opposition au rire parasite ou rire racket : rire à propos de quelque chose qui n'est pas drôle. Une attitude négative et destructrice n'ayant rien à voir avec le rire.



Un système immunitaire boosté : Le rire augmente le nombre de cellules produisant les anticorps et accroît l'efficacité des Cellules T qui jouent un grand rôle dans la réponse immunitaire. Cela signifie un meilleur système immunitaire et une réduction des effets du stress sur le corps.

Des relations sociales positives : Nous entrons en relation plus facilement avec les autres. Oui, nous préférons tous nous rapprocher d'une personne qui rit que d'un rabat-joie ! De plus, en riant avec les autres nous réduisons leur niveau de stress ce qui contribue encore plus à la qualité de nos interactions, et réduit à nouveau le niveau de stress, dans un cercle vertueux.

Un changement complet de perspective : C'est un peu comme l'histoire du verre plein et du verre vide... Avec le rire et l'humour nous considérons les obstacles comme des défis à relever plutôt que comme des barrages impossibles à dépasser...

Un moral d'acier : Et bien sûr cela améliore notre moral et permet d'éviter les épisodes dépressifs ou, du moins, d'en limiter les effets ou la durée. Nous augmentons notre résistance aux situations difficiles en restant concentré sur le positif et ne nous attardant pas sur la colère, la culpabilité, la honte, ou l'anxiété.

Voici pour les effets positifs du rire, si je vous ai convaincu d'aller plus loin, voilà maintenant quelques idées pour le développer au quotidien.

Je le répète encore, je parle ici de développer le rire authentique, portant sur des choses drôles. Je ne considère ni la moquerie, ni la dévalorisation personnelle.

- Gardez à proximité de vous des objets, photos, livres, dvd... qui vous font rire. Et gardez trace de ce qui vous a fait rire chaque jour dans un petit carnet que vous pouvez relire en cas d'urgent besoin de rire !
- Allez au théâtre ou au cinéma voir une bonne comédie.
- Riez dès que vous faites vous-même quelque chose de drôle ou que vous ressentez les prémices de la joie poindre dans votre poitrine et dans vos tripes. Riez aussi pour relativiser vos petits tracas du quotidien.
- Partagez le rire d'autrui.
- Rencontrez plus souvent les personnes avec lesquelles vous riez. Retrouvez-vous pour un ciné, un tennis ou un diner...
- Si vous avez toujours des difficultés à rire, forcez-vous pour commencer. Les effets sont les mêmes que le rire soit forcé ou non et cela vous conduira sur le chemin du rire spontané et authentique !



5. Apaiser son mental

« La méditation est l'art majeur de l'être humain. » Jiddu Krishnamurti

Trouvez un endroit reculé, calme et apaisant. Détendez-vous, relâchez chaque muscle de votre corps, fermez les yeux. Prenez de longues inspirations et expirations par le nez et imaginez qu'à chaque inspiration vous faites entrer une énergie apaisante dans votre corps et qu'à chaque expiration se délient les tensions. Restez éveillé et "regardez passer" les pensées qui vous viennent à l'esprit, sans vous y accrocher. Faites ceci pendant 5 minutes puis petit à petit, consacrez plus de temps à cette pratique.

Ceci est une forme de méditation.

Si vous ne vous projetez pas dans cette pratique, privilégiez une activité comme le tricot, la broderie, ... dans laquelle le geste se répète tel un « mantra » de méditation. Le Dr. Herbert Benson, né en 1935 et professeur de médecine à l'université de Harvard, est le premier médecin à avoir identifié, dans les années 60, les bienfaits de la méditation. Il l'a rebaptisée « Réponse de relaxation » et identifie que "La répétition d'un son, d'un mot, d'une prière ou d'un mouvement, permet la mise de côté de pensées parasites pour se focaliser sur la répétition du geste."

De nombreuses études scientifiques ont démontré les bienfaits de cette pratique sur l'individu dans toutes ses composantes : amélioration de la concentration, accroissement de la créativité, développement de l'harmonie relationnelle, meilleure concentration et centrage, amélioration globale de la santé, mais aussi réduction du stress.

En effet, dans cet état de méditation, notre cerveau émet des ondes Alpha contribuant notamment au renforcement cérébral, à une plus grande clarté d'esprit et de concentration, à une facilité à s'endormir, au ralentissement du processus de vieillissement, à l'amélioration des capacités du corps à se soigner seul, à la créativité, à la performance sportive, à la performance professionnelle.....



6. Pratiquer la visualisation positive

« L'entrepreneur est essentiellement un visionnaire. Il peut visualiser une chose et, ce faisant, il voit comment la faire arriver. » Robert L. Schwartz

Une technique d'autosuggestion de Programmation Neuro Linguistique très puissante, la visualisation positive, permet d'avoir une influence sur toutes nos composantes que ce soit nos pensées, nos émotions ou notre dimension corporelle.

La visualisation est le processus qui consiste à utiliser notre imagination pour créer des images mentales.

La PNL, Programmation Neuro Linguistique, utilise un certain nombre de techniques impliquant la visualisation, comme se projeter dans le futur de sorte à valider ses objectifs ou renforcer sa confiance en soi et son assurance. La visualisation peut être utilisée pour créer, imaginer des résultats et ainsi nous aider à atteindre nos objectifs.

Utiliser son imagination pour créer des images mentales stimule la concentration, le sens de l'organisation et dirige l'attention vers une direction particulière, donnant ainsi la possibilité à l'inconscient de travailler à la réalisation de l'image visualisée. Elle contribue aussi à la définition de ce qui nous fait envie et ceci déclenche une production de 17% de plus de sérotonine, un neurotransmetteur du cerveau intervenant dans le bien-être. La visualisation peut être utilisée pour créer sa vie rêvée si on la pratique efficacement.

Comment utiliser efficacement la visualisation positive ?

Les relations entre visualisation et inconscient sont importantes, il convient donc d'être prudent. En observant une personne qui visualise le pire d'une situation, on peut fréquemment se rendre compte qu'elle mettra inconsciemment en œuvre tout ce qui lui est possible pour que le pire advienne et que sa vision catastrophe initiale se réalise. Ce qui se finit généralement par un "Et bien voilà, je l'avais dit !" qui viendra renforcer sa croyance négative.

La même énergie peut être utilisée positivement pour la réalisation d'objectifs ayant un impact positif significatif sur sa vie. En effet, pour le cerveau il n'y a pas de grande différence entre visualiser un concept dans la réalité et visualiser par l'esprit. C'est ce qui explique le pouvoir de la visualisation dans le domaine du sport et celui des éléments visuels dans la compréhension de nouveaux concepts comme dans les mécanismes d'apprentissage.

La visualisation consiste à utiliser un mélange de mémoire et d'imagination pour créer des images mentales positives et ainsi concentrer son esprit conscient et inconscient sur un objectif spécifique.

Visualisez, par exemple, vos prochaines vacances sur une plage en été, fermez les yeux et projetez-vous dans l'image que vous êtes en train de créer. Ressentez le



gout du sel dans votre bouche, la chaleur du soleil sur votre peau et écoutez le bruit de la mer... Rendez cette image de plus en plus précise.

En PNL, la visualisation est obtenue dans l'instant présent. La description de nos images mentales et de leurs composante se fait dans le présent : comment nous nous sentons, quelles émotions nous ressentons, quelle est la réaction des autres personnes présentes dans cette image ... La clé pour une visualisation efficace est de la détailler, de la rendre la plus précise possible. Plus la visualisation est "vivante", plus rapidement nous nous mettons dans la disposition mentale nous permettant de réaliser l'objet de la visualisation.

Nous pouvons utiliser la visualisation positive pour trouver la motivation d'atteindre nos objectifs, qu'ils soient professionnels, personnels, émotionnels ou de santé. La visualisation positive agit également directement sur le développement de l'estime de soi et quand nous nous sentons bien à l'intérieur, nous disposons de l'énergie naturelle nous permettant de nous épanouir à l'extérieur. En commençant à nous sentir bien, notre vie devient plus facile, nous retrouvons notre productivité au travail, dans les relations, à la maison, dans la société en général....

Les idées positives génèrent des émotions positives et par opposition au stress, exercent des influences positives sur le corps. Visualiser un futur serein permet d'atteindre ses objectifs plus facilement mais aussi de traverser les périodes difficiles plus facilement. Le docteur Thierry Janssen dans son livre "la solution intérieure" cite de nombreuses études et expériences de traitements médicaux lourds rendus plus supportables pour les patients grâce à la visualisation positive.

7. Faire de son dialogue interne son allié

"Après une nuit de dialogue avec toi-même, l'oppression infinie de ton cœur s'envolera." Yu Dafu

Lorsque nous pensons au dialogue ou plus généralement à la communication, nous pensons en premier lieu à l'interaction entre deux ou plusieurs personnes. Or il existe le dialogue interne. Cette petite voix que nous avons tous à l'intérieur de nous et qui dialogue. Elle peut être si l'on s'en réfère aux États du Moi de l'Analyse Transactionnelle l'expression de l'Enfant, de l'Adulte ou du Parent qui est à l'intérieur de nous.

Nous sommes influencés par ce que nous entendons, que ce soit par le dialogue avec d'autres mais aussi par le dialogue interne. Être attentif à ce dernier est donc fondamental, d'autant plus sous stress.

Les questions que l'on pose à soi-même sont importantes et notre esprit cherchera, même à notre insu, tant qu'il n'aura pas reçu de réponse. Elles sont importantes car elles sont fréquemment la verbalisation de croyances limitantes, de peurs ou de



modèles de protection aujourd'hui obsolètes qui viennent invariablement saboter les projets.

Néanmoins, notre esprit fait ce que nous lui demandons. Soyez attentif à la manière dont vous vous questionnez et à vos réactions. La façon dont vous vous adressez à vous même influence largement la réponse. Par exemple, si vous vous demandez "Pourquoi est-ce que je me mets toujours dans ces situations catastrophes ?" vous récolterez pléthore de raisons vous amenant à ce comportement. Par contre si vous vous interrogez sur "Qu'est-ce que cela m'a appris et que puis-je faire différemment la prochaine fois ?", vous utiliserez votre esprit de sorte à rechercher des solutions positives.

De plus, sachez remettre en question ce dialogue interne. Si celui-ci vous dit :

- "Je n'y arriverai jamais" demandez-vous par exemple "Jamais ? N'ai-je pas un jour réussi ? Que se passerait-il si j'y arrivais ?"
- "J'ai trop peur de rater cette présentation." demandez-vous "Comment ces présentations font-elles pour me faire peur ? Comment souhaiterai-je me sentir lors de cette présentation?"
- "Ce n'est pas la façon correcte de faire les choses !" demandez-vous "Correcte pour qui ?"
- "Je sais que je les ai mis en colère" demandez-vous "Comment le sais-je ?"
- "Je suis fainéant" demandez-vous "Sur quels éléments je me fonde pour dire ça?"
- "Je dois faire ça" interrogez-vous sur ce que vous voulez faire (et non ce que vous devez faire)
- ...

Prenez l'habitude de noter lorsque vous dites "Je dois" ou "Il faut" et faites une pause pour vérifier ce que vous voulez. Si vous le voulez vraiment (vous, pas votre boss, ni votre femme ou mari, ni vos meilleurs amis...), fixez-vous un objectif en relation et dites "Je peux ..." ou mieux "Je vais...". Répétez fréquemment cette affirmation positive et dynamisante qui viendra petit à petit remplacer la croyance limitante.

Ainsi en étant attentif à son dialogue interne il est possible de le faire évoluer et d'en faire son allié afin d'atteindre ses objectifs. En remettant en question sa petite voix intérieure il est possible de modifier sa vision des événements et de se reconnecter à la réalité, de faire évoluer son cadre de référence, de s'ouvrir des possibilités...

Vous portez des jugements sur la situation et sur vous-même qui se manifestent au travers de votre dialogue interne : "Je n'y arriverai jamais", "J'ai trop peur de rater cette présentation.", "Je sais que je les ai mis en colère." ?... Ces phrases ne vous aident pas et contribuent à une visualisation négative génératrice de stress.



“Challengez” chacune des affirmations négatives de votre dialogue interne et vérifiez sa véracité. N’êtes-vous pas en train d’exagérer, de généraliser, de distordre la réalité ?

8. Voyager dans le temps !

« Au fond, la vie est une sorte de machine à voyager dans le temps. » Philippe Geluck

Faites l’expérience de votre ligne du temps pour modifier la façon dont vous envisagez l’évènement stressant.

La technique thérapeutique de la ligne du temps est utilisée en PNL, Programmation Neuro Linguistique. Dans les années 1980, Tad James, un thérapeute spécialisé en hypnose, a mis en évidence que le simple fait de construire un axe du temps dans son imagination a un effet thérapeutique et qu’il est possible de « décoller » des émotions du passé en adoptant une nouvelle position sur cet axe temporel. Il a ainsi mis en évidence un formidable exercice permettant la redécision, le remplacement des croyances limitantes par des croyances aidantes et ainsi le développement du leadership.

Chacun d’entre nous stocke ses souvenirs de manière unique. Néanmoins nous organisons tous nos souvenirs passés et nos projections futures sur une « ligne du temps », un axe temporel dont la représentation est propre à chacun même si certaines lignes du temps vont de gauche à droite, d’autres d’arrière en avant...

Cette ligne du temps est ainsi jalonnée d’évènements que nous avons mémorisés et dont l’accès conscient est plus ou moins facile. William James (1842-1910) cité comme l’un des plus grands psychologues américains de son époque, décrivait les souvenirs par une métaphore : un collier de perles dans lequel chaque souvenir (composé d’images, de sons, de sentiments) est lié au précédent et au suivant pour créer une structure globale ne pouvant être considérée indépendamment de ses constituants (concept que l’on désigne par le terme de Gestalt). Nous disposons donc en nous d’une séquence de souvenirs structurés auquel nous pouvons accéder pour modifier notre façon de voir le passé et créer un futur qui nous permet de nous développer.

Faites maintenant l’expérience de votre ligne du temps !

- Relaxez-vous et installez-vous dans un endroit spacieux et calme.
- Pensez à une expérience que vous avez vécue il y a 3 ans. Positionnez-la dans l’espace autour de vous.
- Pensez à une expérience que vous avez vécue il y a 1 an. Positionnez-la dans l’espace autour de vous.
- Positionnez dans l’espace ce que vous vivez maintenant.



- Pensez à vous dans 1 an. Positionnez cette pensée dans l'espace autour de vous.
- Pensez à vous dans 3 ans. Positionnez cette pensée dans l'espace autour de vous.
- Reliez tous ces points dans l'espace et prolongez la ligne vers le passé et le futur.

Vous avez défini votre ligne du temps.

Citez maintenant une nouvelle conviction que vous souhaiteriez avoir au sujet de vous-même. Par exemple : je fais confiance aux autres, je prends les bonnes décisions, j'agis avec facilité et en temps... Pour cela, je vous propose de prendre le contrepied d'une croyance négative qui vous paralyse depuis longtemps.

- Que souhaitez-vous vraiment penser de positif sur vous-même, ou les autres, ou votre environnement ?
- Qu'est-ce que le fait d'avoir cette nouvelle croyance positive changera dans votre vie ?

Survolez maintenant de votre ligne du temps, flotez et retournez dans votre enfance. Marchez sur cette ligne imaginaire et avancez au travers des époques et des événements.

Rapprochez-vous et entrez dans ce moment de votre passé. Imaginez la présence dans ce moment d'une personne que vous respectez et admirez. Elle vous enseigne cette nouvelle croyance positive. Que dit-elle ? Répétez-le à voix haute. Que vous apprend-elle ?

Revenez maintenant dans l'espace du présent et sur le chemin retracez en survolant toutes vos expériences passées fort de votre nouvelle croyance positive.

- Comment vous sentez-vous ? Qu'est-ce que cela vous fait d'avoir cette nouvelle conviction ?
- Quelles sont les nouvelles images qui viennent à votre esprit ? Quels sont les nouveaux sons ou phrases que vous entendez ?

Ancrez² cette nouvelle sensation et ayez recours à votre ancrage aussi souvent que nécessaire dans votre quotidien.

En rebalayant votre histoire de la sorte, vous modifiez des émotions qui vous oppressent attachées aux événements qui jalonnent votre ligne du temps, mais pouvez aussi intervenir sur des phobies, des décisions, croyances et jugements qui vous empêchent d'atteindre vos objectifs de vie.

²L'Ancrage est un processus simple et naturel qui consiste à associer un état interne (émotion, ressenti) à un stimulus externe d'au moins un des cinq sens (ouïe, vue, odorat, toucher, goût).



Vous pouvez choisir de parcourir des moments douloureux afin de procéder à certaines redécisions mais aussi aller rechercher l'énergie des moments les plus heureux.

Avec cette méthode, vous disposez d'un outil formidable pour vous sentir de mieux en mieux dans le présent et agir positivement sur la construction de votre futur.

Voici le moment de l'appliquer à ce qui vous stresse...

Le stress génère de l'anxiété qui est un sentiment négatif au sujet d'un événement futur. Vous pouvez utiliser la ligne du temps pour supprimer l'anxiété en vous projetant dans votre futur, au-delà de la conclusion de l'évènement qui génère cette anxiété chez vous.

Imaginez ce que vous verrez, entendrez et sentirez lorsque cet évènement se sera conclu par un succès. Puis en voyageant plus loin sur cette ligne du temps, vous verrez que l'anxiété qui y était associée n'existe plus.

- Installez-vous dans un endroit calme et spacieux, relaxez-vous.
- Flottez dessus de l'axe futur de votre ligne du temps.
- Avancez jusqu'à l'évènement générant l'anxiété.
- Demandez-vous quelles sont les choses à apprendre ou à développer chez vous pour que cette anxiété disparaisse facilement et rapidement ?
- Lorsque vous avez la réponse, poursuivez dans votre futur jusqu'au jalon temporel des 15 minutes après le succès de votre expérience future.
- Retournez-vous et regardez à nouveau l'évènement en remarquant que vous êtes calme et que l'anxiété a disparu.
- Revenez dans le présent.
- Faites le test de retourner dans le futur et confirmez que l'anxiété n'est plus là.

9. S'occuper de son corps

« J'écoute avec amour les messages de mon corps. » Louise L. Hay

A notre époque le sédentarisme est de mise et il est fréquent que le corps soit laissé de côté. Or, si l'esprit agit sur le corps, le corps agit sur l'esprit et être en forme réduit le stress.

Mettez en place des petites actions pour répondre aux besoins de votre corps :

- respirez en étant conscient de votre respiration le plus amplement et souvent possible. Le Yoga et ses exercices respiratoires « Pranayama » désigne la force vitale par le mot Prana (Souffle). La respiration joue un rôle important en nourrissant le corps, rôle confirmé par la recherche médicale. Respirer profondément nous aide



à nous apaiser, peut réduire la tension artérielle et peut même permettre de modifier l'expression de certains gènes, selon Herbert Benson, né en 1935 et professeur de médecine à l'université de Harvard.

- adoptez une alimentation saine, stimulante et équilibrée. Pensez à consommer des aliments riches en potassium comme les bananes, les artichauts... et optez pour le déca ou les tisanes à la place du café et du thé. Éliminez l'alcool surtout en période de stress.
- reposez-vous quand vous vous sentez fatigué : écoutez les besoins de votre corps. Durant le temps de sommeil nous accordons à notre cerveau le repos mérité qui lui permet de consolider les connaissances acquises et de se remettre des expériences du jour.
- pratiquez régulièrement une activité relaxante (Yoga, Tai Chi, bain chaud, massage....).
- ayez une activité sportive qui vous plait et vous défoule ou marchez même si c'est pour dix minutes. Toute activité sportive stimule la production d'endorphine qui réduit le stress.
- profitez des caresses de vos proches et embrassez les gens que vous aimez ! En effet, embrasser soulage le stress en déclenchant la production d'endorphine.

10. Déconnecter

« Dans quelques années, un des grands luxes sera d'être débranché, déconnecté, un peu comme aujourd'hui quand on se met sur la liste rouge du téléphone. » Joël de Rosnay

Eteignez votre téléphone lorsque vous arrivez à la maison. Sauf cas exceptionnels, laissez le travail au travail. Ne répondez pas sur bluetooth lorsque vous vous déplacez. Dans les transports en commun préférez un bon livre qui vous fait plaisir au traitement de vos messages en retard...

Offrez-vous des pauses dans la journée !



IV. Au sujet du burn out

Une enquête publiée dans le magazine l'Express et menée avec le cabinet Sysman, spécialisé dans la prévention des risques psychosociaux, montre que du côté des responsables de ressources humaines, près de 9 sur 10 ont été confrontés dans l'année à un stress de leurs salariés et près de 7 sur 10 jugent que la situation s'est dégradée ces trois dernières années. En cas de stress professionnel, les salariés grignotent (44%), font du sport (30%), sortent (29%), font du shopping (22%), fument davantage (22%) ou boivent plus (19%)...

La prise de conscience est lente, les textes de lois sont votés, les entreprises s'organisent autour des "risques psychosociaux" mais finalement les burn-out perdurent et leurs issues tragiques alors qu'il existe des possibilités pour les éviter...

1. Qu'est-ce qu'un burn-out ?

Le burn-out est un phénomène d'épuisement professionnel, émotionnel et physique, résultant d'une trop longue exposition au stress.

Les personnes en situation de burn-out se consomment de l'intérieur doucement jusqu'au jour où elles explosent, elles tombent malades, elles "quittent tout", elles ont un accident ou se suicident...

Il touche particulièrement les personnes ayant des très fortes responsabilités ou des objectifs majeurs, mais aussi celles dont la profession nécessite un haut niveau d'engagement émotionnel ou intellectuel. Plus généralement, plus les attentes développées par la personne vis à vis de son activité professionnelle sont élevées, plus les risques de confondre estime de soi et réalisation professionnelle sont importants et plus la possibilité de burn out s'élève. Le manque de signes de reconnaissance et la difficulté à dire "non", sont des facteurs aggravant du burn-out.

Le burn-out est un piège dans lequel la personne mélange son identité avec celle de son entreprise en quelque sorte. L'appropriation des projets d'entreprise est extrême et il n'y a plus de conscience du reste de la structure, de la réalité des risques et des ressources...

Toute la réflexion et les ressources de la personne sont consacrées au sujet d'entreprise d'une manière obsessionnelle. L'implication est extrême, il n'y a plus de prise de recul et un désintérêt pour les autres zones de la vie (familiale, sociale, loisirs...). Ceci est amplifié par les modes de travail actuels permettant à la personne de travailler n'importe où, à n'importe quelle heure, rendant encore plus perméable la limite entre vie professionnelle et personnelle et plus difficile la fixation de limites.



L'énergie est perçue comme inépuisable par la personne, elle ne fait pas de pause, ne prend plus de temps pour elle, pour se ressourcer ce qui la conduit à l'épuisement physique comme psychologique.

La personne est alors prête à prendre tous les risques possibles pour que son projet professionnel soit parfait et aboutisse, quitte à faire des fautes professionnelles ou à s'attirer les foudres de ses collègues par un comportement agressif.

Puis, isolée et exténuée elle aura l'impression de ne plus satisfaire les attentes professionnelles, de ne plus être adéquat, à sa place, de ne plus pouvoir y arriver, de ne pas être à la hauteur... Elle entre dans le cercle vicieux : baisse de l'estime de soi, manque de confiance en soi, attitudes négatives et réalisations professionnelles diminuées.

2. Comment identifier un burn-out ?

Précédemment je vous ai présenté l'état de méconnaissance dans lequel est la personne candidate au burn-out. Il lui sera donc difficile sans l'intervention d'autrui de reprendre contact avec la réalité de sa responsabilité professionnelle, de ses ressources, de son identité...

Néanmoins pour identifier les signes d'un burn-out voici quelques alertes qui ne trompent pas :

- somatisations plus ou moins graves, qui nécessitent un suivi médical : insomnies, somnolence, perte d'appétit, amaigrissement, diarrhées, ulcères, fatigue, palpitations, respirations courtes, maux de dos, douleurs musculaires...
- psychologiques : perte d'intérêt, d'envie, de créativité, d'humour, découragement, de concentration, de mémoire.
- émotionnelles : irritabilité, cynisme, accès de colère ou de tristesse inhabituels, perte de confiance en soi, doute. Et bien sûr : stress, angoisse ou anxiété.

Bon à savoir : Le Maslach Burnout Inventory's (MBI) est un test permettant d'évaluer sa situation vis à vis du burn-out.

3. Comment intervenir ?

Souvent la personne attend l'appel au secours de son corps pour agir. Les symptômes physiques l'ont donc conduit à être suivie par un médecin et mise en arrêt de travail. La reconstruction démarre alors. Ce peut être un processus long et l'accompagnement de la personne ayant fait un burn-out est fondamental pour que celle-ci se reconstruise.



Cet accompagnement doit permettre de mettre en lumière les méconnaissances qui conduisent au burn-out mais aussi de lâcher la pression, d'exprimer ses émotions, de prendre soin de soi et de prendre le temps (de la réflexion, de ressentir ses émotions et ses besoins, ses envies avant de passer à l'action).

Le cadre de celui-ci doit être un élément rassurant qui permet à la personne de faire le point sur sa vision de vie, ses envies (littéralement détruites par le burn-out), de redonner du sens à sa vie sans culpabiliser, en étant encouragée et accompagnée.

Puis, action après action, les nouvelles pratiques positives pour la personne s'ancrent et remplacent les mécanismes de pensées ayant conduit au burn-out. La personne apprend à piloter son équilibre de vie personnelle et professionnelle, à prendre soin d'elle, à manager efficacement en s'appuyant sur toutes les ressources de l'entreprise, en déléguant ...

4. Comment prévenir le burn-out ?

Connaître ses limites et mauvaises habitudes pour agir en prévention est la meilleure approche.

Voici quelques pistes à explorer pour mettre toutes les chances de son côté...

- **Etre lucide sur ce qui est attendu**

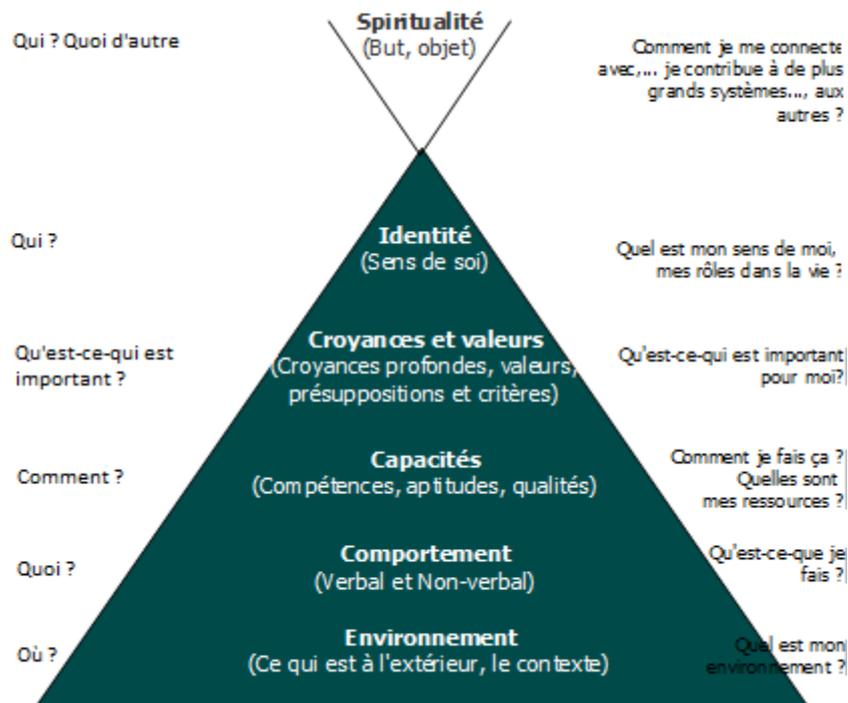
N'oubliez pas ce qui pourrait être bien de faire pour répondre à un besoin non formulé par votre hiérarchie. Vous engageriez vos ressources dans une voie sans issue menant à l'épuisement.

Rappelez-vous que la carte n'est pas le territoire. Demandez un entretien avec votre manager pour que vous partagiez les objectifs afin de disposer d'une vision précise, détaillée et planifiée de ce qu'il attend de vous.

- **Faire le point sur sa vision de vie, ses valeurs et ses croyances personnelles**

Un groupe, une entreprise, les systèmes en général travaillent plus efficacement lorsque chaque « équipe » qui le compose coopère et travaille vers l'atteinte d'un même objectif. De même, un individu peut fonctionner de façon plus efficace si chacune de ses composantes coopèrent.

Ce genre d'alignement peut être obtenu en étant vigilant à différents niveaux. Ces niveaux sont décrits par le modèle des Niveaux Logiques de Changement de la PNL créé par Robert Dilts à partir du travail de Gregory Bateson.



Environnement : C'est le contexte dans lequel nous démontrons tous les éléments supérieurs. Il peut s'agir de notre bureau, notre famille, nos amis, nos collègues...

Comportement : Tous les niveaux supérieurs se reflètent dans ce que nous faisons et disons. C'est la partie visible de l'Iceberg. Certains comportements nous aident d'autres sont des sabotages, comme par exemple : rougir, perdre son calme, sourire alors que rien n'y prête...

Capacités : Elles décrivent comment nous faisons ce que nous faisons. Ce sont souvent des choses que l'on fait tellement bien qu'elles ne requièrent plus d'effort. Et si un changement doit s'opérer, des centaines d'offres de formations sont disponibles sur le marché. On apprend à développer sa capacité à utiliser un logiciel, à optimiser les stocks de l'entreprise...

Croyances et valeurs : Les croyances sont issues de notre identité. Ce sont des opinions à propos de nous-même, des autres, de l'environnement que nous pensons être vraies. Les valeurs viennent de nos croyances, par exemple : honnêteté, intégrité, générosité, liberté, spontanéité, abondance... Il est important de les connaître et de savoir comment elles sont satisfaites.

Identité : L'identité est définie par notre mission, notre nature unique. Par exemple : « Je suis optimiste, timide, pratique, talentueux... ». « Je suis coach, étudiant, infirmière, patron, mère, père... ». Quel est notre rôle clé ?



Spiritualité : Le niveau le plus élevé correspond à ce qui est au-delà de soi, notre contribution à de plus grands systèmes, comme l'entreprise, la société, notre communauté, notre famille, notre monde... ou des systèmes plus temporaires comme les lecteurs auxquels je m'adresse maintenant, les membres de ma famille autour de moi,... Nous apportons toujours de la valeur aux plus grands systèmes. C'est notre plus haut niveau d'influence. Connaître son but supérieur permet de mettre ses objectifs en perspective et de s'assurer de rester concentré sur l'objectif. En apportant du sens à nos actions, en étant aligné depuis ce niveau le plus haut de la pyramide, nous avons le plus haut niveau d'énergie.

Prenez le temps de répondre à chaque niveau de la pyramide en vous concentrant sur votre vie professionnelle et identifier ce que vous pourriez changer pour vivre plus sereinement celle-ci.

- **Être vigilant sur son équilibre de vie**

Voici quelques idées, je vous propose ici de vous en approprier quelques-unes et de les mettre en application à court terme. Pensez à de petites étapes réalistes. Ne prévoyez pas trop de changements dès la première semaine !

Faire le tri dans ses activités au travail : Laissez tomber une fois pour toutes ces activités qui vous sapent le moral et détruisent votre énergie ! Est-ce vraiment satisfaisant pour vous de passer autant de temps à écouter les potins de la machine à café? Consacrez votre temps aux activités qui vous permettent de vous développer ou de développer votre carrière. Faites, le tri et débarrassez-vous de celles qui vous rendent moins efficace.

Si vous êtes manager, évaluez votre capacité à la délégation : faites le point sur les tâches que vous réalisez et posez-vous la question de votre valeur ajoutée. Certaines tâches peuvent fréquemment être déléguées voire parfois automatisées ou abandonnées.

Etudier comment réduire son temps de trajet : Des trajets de plus de 45 minutes sont source de stress, de troubles du sommeil et de fatigue. Ils influent à moyen terme sur votre productivité et votre humeur, et à long terme votre forme et votre santé. Étudiez avec votre responsable les possibilités de télé-travail, d'aménagement des horaires de sorte à limiter les trajets en période de pointe, de mener les réunions à distance via audio ou visio conférence...

Laisser le travail au travail : Éteignez votre portable professionnel lorsque vous quittez le travail et que vous n'avez pas d'astreinte. De même, laissez votre ordinateur dans votre mallette lorsque vous arrivez à la maison. Vos interlocuteurs professionnels connaîtront rapidement les nouvelles heures auxquelles vous joindre et la qualité de votre travail ne sera pas remise en question.



Gérer différemment ses tâches ménagères : Profitez-en pour revoir le temps que vous dédiez aux activités ménagères. Pouvez-vous commander sur internet, faire vos courses une seule fois par semaine, faire vos démarches administratives sur le net, prendre une personne pour le repassage, le ménage,... ? Le temps pour vous que vous gagnez sur vos activités ménagères peut vraiment valoir l'investissement.

Prévoir du temps pour soi : Lorsque vous planifiez votre semaine, prévoyez du temps pour vous, pour vos loisirs et avec vos proches. Réserver ces créneaux sur votre agenda vous permettra de vous auto-motiver pour gérer au mieux votre temps au travail et de ne pas rater ces moments importants pour votre équilibre. De même durant le week-end n'hésitez pas à planifier une sorte de routine avec une ou plusieurs activités que vous aimez (faire du sport avec un ami, visiter un lieu culturel, cuisiner et partager un bon repas en famille, se promener à la campagne avec les amis, la famille...). Mais, là aussi, la clé du succès dans la mise en place de modes de fonctionnement pérennes, réside dans de petites étapes réalistes.

Se bouger : Pratiquer une activité physique régulière accroît votre niveau d'énergie, d'estime de vous-même, de motivation et facilite votre concentration. Veillez donc à ne pas laisser votre corps de côté.

Se relaxer : Quelles sont les activités qui vous relaxent au quotidien ? Écouter de la musique, lire un magazine, un journal, prendre un bain, manger équilibré, se faire masser... Prévoyez du temps pour faire ces petites choses qui changent votre état d'esprit et votre humeur et prenez soin de vous au quotidien.

Dire « non » : Que ce soit un collègue vous demandant de réaliser une tâche pour lui, ou l'instituteur recherchant un parent pour aider à organiser la kermesse, si vous ne voulez pas le faire : dites simplement "non".

Prendre le temps de vivre, même au bureau : Prendre une vraie pause déjeuner (et pourquoi pas en profiter pour marcher au travers d'un parc que l'on aime bien ...), ne pas enchaîner toute la journée devant son ordinateur sans la moindre pause... sont des temps morts, des habitudes à mettre en place car elles constituent des jalons, un cadre sécurisant qui évite le stress lié à l'imprévu.

- **Se fixer des objectifs et faire régulièrement le point**

Pourquoi formuler des objectifs ? Parce que l'objectif est une vision à long terme et une motivation à court terme, et parce que l'objectif réduit la peur de l'inconnu et la pénibilité associée au changement.

Les dernières recherches neuroscientifiques menées par Matthew Lieberman, chercheur à UCLA, sur ce sujet montre que le cerveau ne peut gérer ces deux niveaux (long et court terme) et pire, que se concentrer sur un niveau (par exemple le « pourquoi je fais ça ») empêche de considérer le deuxième niveau (dans ce cas le « comment je fais ça »). Pour faciliter le travail de notre cerveau la formulation doit donc respecter un certain nombre de critères. Ils permettent de plus de lutter



contre une réponse primitive de notre cerveau : la peur de l'inconnu qui est à l'origine de la douleur du changement que nous pouvons ressentir.
Une grosse part de la probabilité d'atteindre son objectif se joue donc à la définition même de celui-ci.

En orientant votre pensée non pas vers le problème mais vers le résultat que vous souhaitez obtenir vous mettez de bonnes chances d'atteindre votre objectif de votre côté. En exprimant ses objectifs en termes de résultat on est déjà dans le futur dans la solution recherchée. Nous n'imposons pas un mode de fonctionnement contre-intuitif à notre cerveau et il peut fonctionner à pleine capacité.

Prenez 5 minutes et pensez à répondre à cette question « Qu'est-ce-que je veux réellement ? »

- Aujourd'hui,
- Demain
- Cette année
- L'année prochaine
- Dans ma carrière
- Dans ma vie...

Et on ne parle pas de ce que vous devez ou ce que vous auriez intérêt à faire (ça ce sont plutôt les objectifs que les autres veulent pour vous...), mais de ce que vous voulez.

Exprimez votre objectif :

- En formulation positive : Que voulez-vous ?
- A votre initiative : C'est bien vous qui le voulez ? Pas votre associé, votre mari / femme, votre mère ... ?
- Sous votre contrôle : Est-ce que le résultat dépend seulement de vous ?
- Accompagné des indicateurs qui prouveront son atteinte
- Le contexte est clairement défini
- Les ressources nécessaires sont identifiées
- Écologique : en phase avec tous les aspects de votre vie. Contrôler que votre objectif est écologique vous permet de vérifier que vous n'avez pas d'obstacles à sa réalisation.

- **Connaitre ses mécanismes de sabotage et les mettre de côté**

L'auto-sabotage est un processus personnel, complexe et tragique qui va à l'encontre de nos propres pensées et envies.

Il peut prendre la forme de consommation d'alcool, de médicaments ou de stupéfiants, de procrastination, de grignotage alors qu'on suit un régime, ou plus discrètement de rougir, de se taire alors que l'on voudrait participer, de remplir ses journées pour ne pas penser au problème...



Pour vous aider à identifier vos sabotages, je m'arrête sur 4 mécanismes assez répandus.

Etouffer les émotions

Etouffer ses émotions c'est faire tout ce qui est en son pouvoir, toutes les actions possibles plutôt que de regarder son émotion en face. Cela peut prendre la forme d'un shopping compulsif lorsqu'on est rempli de colère après une injustice au travail ou de consommation d'alcool pour couvrir la peur liée à un entretien d'embauche le lendemain. Or faire face à ses émotions, les laisser faire surface et s'exprimer est la première étape nécessaire vers la résolution du problème.

Procrastination

C'est une pratique consistant à remettre à plus tard certaines actions, sur lesquelles vous auriez intérêt à vous concentrer à ce moment, en général au bénéfice d'une action plus agréable ou plus confortable.

La procrastination est de loin le mécanisme d'auto-sabotage le plus infallible. Les procrastinateurs se sabotent, ils se mettent des obstacles et choisissent des voies contre-productives pour atteindre leurs objectifs. Ils remplissent leurs journées de toutes les actions sauf celles en rapport avec leurs vraies priorités.

Modestie extrême

Dans ce cas la personne ne reconnaît pas sa valeur, elle préfère disparaître, laisser la place aux autres. C'est le cas des personnes qui ont envie de prendre des responsabilités sur un sujet et se retrouvent à ne rien dire lors d'une réunion où justement on se répartit les rôles sur le sujet. Elles peuvent aussi se dire "Je ne peux pas prendre le lead sur ce dossier, ça fait prétentieux...".

Addiction

L'addiction est un auto-sabotage tragique, les personnes dans ces situations s'anesthésient avec drogues, nourriture, alcool..., et ainsi se détournent de la possibilité de penser, de réfléchir. Les personnes dépendantes (que ce soit à l'alcool, aux médicaments, à la cigarette, aux drogues, les hyperphages, les workaholics...) présentent une série d'excuses et de justifications fantasmées pour ne pas prendre leur dépendance en main et trouver les bonnes décisions pour résoudre leurs problèmes

Que faire pour arrêter de se saboter ?

L'auto-sabotage est un des obstacles les plus importants à la construction de son estime de soi : les personnes évitent l'éventuelle douleur de l'échec en ne développant jamais le pouvoir nécessaire pour faire face aux situations qui pourraient présenter un risque.



Voici des idées d'intervention pour ne plus recourir aux mécanismes d'auto sabotage.

1. Identifier les alertes

Apprenez à identifier les alertes vous permettant de reconnaître vos auto-sabotages. Ces mécanismes suivants sont par exemple des alertes de sabotage:

- se créer des excuses (accuser les autres ou les situations de ma mauvaise pratique...),
- se distraire du problème (en faisant autre chose comme du shopping, surfer sur internet..., en consommant de l'alcool ou des médicaments, des stupéfiants...),
- remettre au lendemain ce qui doit vraiment être réglé maintenant,

Apprenez à repérer ces alertes et soyez vigilants.

2. En cas d'alerte, se fixer un objectif

Utilisez votre énergie pour vous fixer un objectif vous permettant de rebondir plutôt que pour produire des excuses ou vous distraire du problème à résoudre.

Trouvez ce qui pourrait être amélioré, reconnaissez les obstacles, analysez et identifiez les facteurs en votre contrôle et les actions que vous pouvez avoir à ce sujet. Gardez cet objectif en tête et passez à l'action au quotidien.

3. Reconnaître les émotions

Ne passez pas à côté de vos émotions (colère, peur, tristesse...). Laissez-les s'exprimer mais avec bienveillance envers vous-même. Ces émotions sont naturelles et authentiques, les étouffer vous priverait d'autant plus d'apporter une solution au problème.

4. S'encourager et se remercier pour chaque avancée

Comme tout processus de changement, la destruction de ses mécanismes d'auto-sabotage est difficile. En effet, en développant de nouvelles habitudes positives pour vous, vous sortez de votre zone de confort et faites ainsi l'expérience de l'inconfort, du mélange entre difficulté et peur produit par les situations de changement. Encouragez-vous, remerciez-vous, donnez-vous des signes de reconnaissance positifs à chaque étape, à chaque passage d'obstacle !

Si vous en avez la possibilité, il est également bon de partager votre objectif et vos avancées avec un proche. Une équipe de psychologues américains menée par Nathaniel Lambert a réalisé une étude dont les résultats suggèrent que partager une bonne nouvelle multiplie son bénéfice en termes de bonheur et de satisfaction à long terme.



5. Ne pas se punir pas en cas de régression

Il est possible que vous fassiez l'expérience de mouvements de recul ponctuels. Les mécanismes d'auto-sabotage vous accompagnent depuis de nombreuses années, ils ne vont pas se laisser détruire facilement !

Dans ce cas, notez ce qui s'est passé, profitez-en pour étudier les éléments déclencheurs du contexte, de la situation, les pensées associées... puis revenez à votre objectif, visualisez-vous une fois que vous l'aurez atteint et pensez à la récompense que le contournement de votre mécanisme d'auto-sabotage représentera pour vous.

Le chemin pour ne plus avoir recours à vos auto-sabotages sera certainement difficile comme tout processus de changement. Restez concentré, pensez à la récompense que leur anéantissement représentera pour vous et gardez le cap !

- **Accepter de ne pas être parfait, de ne pas faire plaisir,...**

Dans l'enfance nous avons intégré des messages répétés par nos proches. Et nous les avons intégrés, avec notre maturité d'enfant, comme étant des conditions nécessaires à notre bien-être, notre caractère OK, voire notre survie. Ils se manifestent à l'âge adulte par des séquences comportementales qui caractérisent chaque individu. Ces messages contraignants sont nommés "Drivers" en Analyse Transactionnelle. Ils ont été mis en évidence par Taibi Kahler, psychologue, créateur du modèle Process Com et analyste transactionnel. Ce sont des comportements durant entre une fraction de seconde et 7 secondes qui renforcent une position de « Je suis OK si ... ». Une condition archaïque pour nous sentir OK.

Selon les messages retenus dans notre enfance, nous aurons donc intégré certaines des logiques suivantes :

Je suis OK si je suis fort
Je suis OK si je suis parfait
Je suis OK si je fais plaisir
Je suis OK si je me dépêche
Je suis OK si je fais des efforts

1. Quelques précisions sur ces Drivers :

Chacun d'entre nous présente des comportements rattachables à chaque driver mais nous tendons à en avoir un voire deux de préférence.

Chaque driver se manifeste par un comportement, c'est à dire des mots, des gestes, des postures, des expressions faciales.

- Sois fort : Il provient de messages comme « il faut être courageux dans la vie », « ne demande pas d'aide », « ce qui ne nous tue pas nous rend plus forts »...



Il peut se manifester sous stress par les comportements suivants : solitude, froideur, distance, invulnérabilité, renfermement...

- Sois parfait : Il provient de messages comme « tu peux mieux faire », « ne fais pas d'erreur », « ne fais pas l'enfant »...

Il peut se manifester sous stress par les comportements suivants : se noyer dans des détails, devenir rigide et s'angoisser, imposer ses propres règles, incapacité à la délégation...

- Fais plaisir : Il provient de messages comme « fais plaisir à ta mère / ton père », « ne dis pas non », « sois gentil »...

Il peut se manifester sous stress par les comportements suivants : agressivité passive, absence de considération pour l'autre, "bien pensant", recherche absolue de consensus...

- Fais effort : Il provient de messages comme « donne-toi un peu de mal », « à vaincre sans effort on triomphe sans gloire »...

Il peut se manifester sous stress par les comportements suivants : agressivité, arrogance et rejet de la responsabilité de ses échecs sur les circonstances ou sur les autres...

- Dépêche-toi : Il provient de messages comme « accélère », « dépêche-toi », « ne perds pas de temps »...

Il peut se manifester sous stress par les comportements suivants : anxiété, hostilité, avidité émotionnelle, résistance passive, autodestruction...

2. Des atouts mais aussi de lourds inconvénients...

Ces drivers sont donc aux commandes de nos comportements avec plus ou moins d'influence selon les individus. Ils ont des aspects positifs, le driver "Fais Plaisir" est aussi source d'empathie et de gentillesse, le driver "Sois Parfait" est générateur d'excellence, le "Dépêche-toi" de rapidité...

Par contre, lorsque les Drivers sont sur-développés, ils ont des aspects négatifs pour nous-même comme pour notre relation aux autres.

Ils sont alors à l'origine de manifestations de voix intérieure négative qui commente nos actions, d'émotions négatives, de perte de confiance en soi et de dévalorisation.

3. Comment en réduire l'influence négative ?

L'idée est ici de garder le bon et se débarrasser du mauvais. Le processus peut s'avérer difficile, rappelez-vous que vous touchez à des croyances fondamentales que vous avez bâties dans votre enfance. Elles vous accompagnent depuis des années et les modifier peut vous faire ressentir de la peur.

Restez alerte et bienveillant envers vous-même, félicitez-vous de vos avancées et rebondissez sur les obstacles que vous rencontrerez. Mais surtout, rappelez-vous que vous avez la chance d'avoir remarqué que ce comportement, qui pouvait être utile avant, vous paralyse aujourd'hui et que vous en libérer vous permettra de passer à l'étape supérieure de votre vie.



Vous avez identifié vos Drivers dont le côté négatif vous empoisonne la vie ? Votre objectif quant à chaque Driver est clairement formulé (spécifique, positif, atteignable, défini dans le temps) ?

Maintenant, faites l'exercice de simplement remarquer lorsque celui-ci fait son apparition et prend les commandes de votre comportement. Puis analysez ce qui se passe : Quelles sont les situations, les environnements ? Avec quelles personnes ? Comment se manifeste-t-il ? Que ressentez-vous ? ...

Puis identifiez les autres options de fonctionnement qui s'offrent à vous. Lorsque votre Driver se manifeste à nouveau, prenez une grande et profonde respiration, centrez-vous et faites le test, jouez avec les options possibles et répondez avec un autre comportement à la situation.

Prenez le temps de noter l'émotion que vous ressentez, si vous vous sentez bien, gardez cette option et pratiquez-la de sorte à la renforcer et en faire une nouvelle habitude positive qui, de fait, remplacera le comportement négatif sous Driver.

Voici de plus quelques pistes d'actions ciblées pour chacun de 5 Drivers.

Donnez-vous la permission :

Sois fort

- Apprenez à prendre comme à donner
- Exprimez vos propres besoins

Sois parfait

- Devenez enclin à apprécier toutes les valeurs
- Classez par importance vos valeurs personnelles et répondez aux situations en adéquation
- Soyez conscient lorsque vous devenez "bien-pensant" et répondez aux situations directement avec vos propres sentiments plutôt que sur le mode parental
- Riez de vos propres obsessions

Fais plaisir

- Acceptez la responsabilité de vos actions et de ce que vous faites aux autres
- Écoutez les autres plutôt que de penser que vous connaissez leurs besoins
- Autorisez-vous et autorisez les autres à développer l'autonomie

Fais effort

- N'utilisez plus le "je vais essayer" mais "je vais" ou "je ne vais pas"
- Fixez-vous des objectifs réalistes
- Vérifiez que vous "voulez le faire" et non pas "devez le faire"
- Distinguez les choses que vous pouvez changer de celles que vous ne pouvez pas changer
- Arrêtez de vous comparer aux autres
- Ne reportez pas à demain, commencez maintenant

Dépêche-toi

- Apprenez à aimer la vie pour ce qu'elle est
- Développez un système de croyances positives pour vous-même (ralentis, pense...) et agissez en conséquence
- Réalisez que vous n'avez pas besoin de "gagner" l'amour des autres



- Soyez à l'heure
- Exprimez votre gratitude envers vous-même et les autres dans le mode "ici et maintenant"
- Faites des listes avec un temps raisonnable pour chaque action
- Structurez, ordonnez, planifiez

- **Se remercier de ses réalisations et accepter les remerciements d'autrui**

Les signes de reconnaissance nous nourrissent au fil de notre vie. Selon qu'ils sont positifs ou négatifs, selon la façon dont ils nous sont adressés ou selon comment nous les intégrons, ils peuvent contribuer à notre construction comme à notre destruction. Quoiqu'il en soit, ils sont autant nécessaires à la vie que l'eau que nous buvons, les aliments dont nous nous nourrissons et l'air que nous respirons. Si nous sommes de plus en plus vigilants sur la qualité de ce que nous buvons, avalons ou respirons, il n'en est pas toujours de même avec les signes de reconnaissance... Je vous propose de mettre en lumière certains aspects et outils permettant d'en dégager le maximum de bienfait.

1. Que sont les signes de reconnaissance ?

Les signes de reconnaissance ont été décrits par Berne, fondateur de l'Analyse Transactionnelle (ils sont aussi désignés sous le terme anglais de Strokes). Ils sont des unités de reconnaissances échangées entre deux personnes. Ils sont verbaux ou non verbaux (un regard, une caresse, une musique, ... sont des signes de reconnaissance), sont échangés en permanence, dans tous les contextes, et peuvent porter sur :

- ce que je suis (par exemple : "J'aime travailler avec toi", "Je te déteste.")
- ou sur ce que je fais (par exemple : "J'aime le travail que tu as fourni sur ce dossier.", "Tu as raté ton intervention avec ce client.")

et être :

- positifs (compliment, éloge, félicitation ou évaluation positive)
- ou négatifs (jugement ou critique négative)

Le caractère négatif d'un signe de reconnaissance ne le rend pas "mauvais" en soi : un feedback négatif sur ce qui a été fait par la personne l'aide à capitaliser et prendre les dispositions nécessaires pour ne plus reconduire l'expérience de la même façon la prochaine fois.



2. Comment sont-ils échangés ?

Ils peuvent être directement obtenus suite à une demande ou un feedback authentique mais aussi être le résultat de Jeux Psychologiques³ ou de méconnaissance sur soi-même (car ils sont tellement importants à notre survie que nous appliquons la règle : "mieux vaut un signe de reconnaissance négatif que pas de signes de reconnaissance du tout.").

On parle en Analyse Transactionnelle de l' "économie des signes de reconnaissance" car ces échanges sont bien devenus soumis à des critères et des règles "économiques" fondés sur une croyance de pénurie : depuis tout petit nous avons appris à croire que le monde ne peut nous offrir autant de signes de reconnaissance positifs que ce dont nous avons besoin. Cette croyance a ainsi conduit à l'élaboration des règles économiques suivantes :

- Ne demande pas les signes de reconnaissance que tu veux.
- Ne donne pas les signes de reconnaissance que tu souhaites donner.
- N'accepte pas les signes de reconnaissance que tu veux.
- Ne refuse pas les signes de reconnaissance dont tu ne veux pas (signes de reconnaissance négatifs, de manipulation).
- Ne te donne pas à toi-même des signes de reconnaissance (signes de reconnaissance positifs).

Cette économie a été mise en évidence par Claude Steiner qui a également contribué à bâtir les fondations de l'Analyse Transactionnelle.

A tous les âges, nous pouvons remplacer ces critères 'économiques' par les permissions suivantes :

- Demande les signes de reconnaissance que tu veux.
- Donne les signes de reconnaissance que tu souhaites donner.
- Accepte les signes de reconnaissance que tu veux.
- Refuse les signes de reconnaissance dont tu ne veux pas.
- Donne-toi à toi-même des signes de reconnaissance positifs.

Les signes de reconnaissance ne sont pas valorisés de la même façon par tous et dépendent des situations (du moment, de la personne qui le donne,...).

Il est de plus fréquent que l'on filtre les signes de reconnaissance. C'est à dire que l'on transforme un signe de reconnaissance qui nous est adressé de sorte à ce qu'il cadre avec nos croyances et ainsi les renforce en passant...

Le "panier de récolte" des signes de reconnaissance est ainsi souvent percé... Par exemple, une personne n'acceptera pas les signes de reconnaissance portant sur son intelligence mais acceptera ceux portant sur sa présentation physique ; renforçant ainsi une croyance limitante sur son intelligence.

³Les jeux psychologiques sont des échanges entre deux ou plusieurs personnes dont le but réel pour chacun n'est pas la poursuite de la discussion au niveau de ce qui est dit mais ce qui se joue au niveau caché (prise de rôle de Persécuteur, Sauveteur ou Victime).



Nous sommes donc uniques face aux signes de reconnaissance. C'est pourquoi je vous invite à découvrir votre relation aux signes de reconnaissance et pour cela à prendre quelques instants de réflexion face à une feuille blanche et à tracer votre profil des signes de reconnaissance. Dans votre vie aujourd'hui, à quel niveau de 1 à 5 vous placez-vous sur chacun des comportements :

- Accepter des signes de reconnaissance positifs / négatifs
- Donner des signes de reconnaissance positifs / négatifs
- Vous donner à vous-même des signes de reconnaissance positifs / négatifs
- Refuser des signes de reconnaissance positifs / négatifs
- Demander des signes de reconnaissance positifs / négatifs

Quel diagramme correspondrait à votre objectif en termes de signes de reconnaissance ? Quelles seront vos 3 premières actions pour évoluer vers votre objectif ?

D' autre part, vous pouvez vous acheter un cahier et faire l'exercice de noter tous les jours les signes de reconnaissance positifs qui vous ont été adressés. Vous vous constituez ainsi un trésor quotidien, à lire et à relire...



Accompagner chaque personne vers sa réalisation, c'est ce qui a du sens pour moi. C'est pour cela que je suis devenue Coach après une carrière de 15 ans en entreprise.

J'ai donc adoré écrire cet eBook et vous ai imaginé, vous lecteur, découvrant ce texte, cette méthodologie et ces conseils et imaginant comment mettre en place ces stratégies pour vivre plus sereinement au quotidien.

J'espère donc que vous aurez trouvé ici des éléments utiles à votre développement. N'hésitez pas à me contacter pour échanger sur le sujet et partager vos réalisations avec moi.

Caroline Wurth Carlicchi
Coaching Go
+33 6 95 19 95 32
contact@coaching-go.com
www.coaching-go.com