



Mieux vivre les situations stressantes

L'enjeu

Le stress fait partie de notre quotidien professionnel. Qu'il s'agisse de finir dans les temps un projet ou de présenter sa stratégie annuelle en comité de direction, il est naturel de se sentir nerveux. Cette pression n'est pas malsaine en soi. Elle nous conduit à mobiliser au mieux l'ensemble de nos capacités. Mais elle peut aussi s'accompagner de manifestations gênantes : pensées paralysantes, réactions physiques désagréables, etc. Heureusement, il est possible d'apprendre à en limiter l'apparition en développant certains réflexes simples.

Trois réflexes pour gagner en sérénité malgré la pression

Chaque personne vit le stress de façon très différente. Bien connaître ses propres réactions permet de mieux en maîtriser les effets.

1 Identifiez votre niveau de stress optimal

Le niveau de stress auquel on est le plus performant varie sensiblement d'une personne à l'autre. Certains ont besoin de ressentir un certain niveau de pression pour se sentir pleinement motivés et être au mieux de leurs capacités. D'autres, dans des circonstances identiques, auront au contraire du mal à se concentrer et perdront en performance.

Interrogez-vous :

- Dans quelles circonstances êtes-vous le plus efficace ? Ex. : Préférez-vous attendre la veille d'une date butoir pour vous sentir motivé et ainsi être performant ? Ou, à l'inverse, travaillez-vous mieux sans pression de délai ? Un changement de dernière minute déclenche-t-il en vous une poussée d'énergie ou au contraire un sentiment de découragement ? Quels autres facteurs peuvent jouer sur ces ressentis ?

Organisez-vous en fonction de votre niveau de stress optimal :

- **Adaptez votre planification.** Ex. : Organisez le travail en fonction de votre résistance au stress de dernière minute.
- **Ajustez la pression que vous vous rajoutez vous-même.** Ex. : Gérez le nombre de projets conduits en même temps ; invitez un pair pour vous sécuriser ou au contraire vous aiguillonner lors d'une présentation importante ; etc.
- **Sachez quand demander de l'aide.** Ex. : N'attendez pas d'être en excès de stress pour réorganiser le travail ou les priorités.

2 Identifiez des techniques pour maîtriser les répercussions physiques de votre stress

Le stress provoque des réactions physiques très variables selon les personnes, et qui peuvent être très handicapantes selon les circonstances : tachycardie, débit de voix altéré, tremblement, sueur, « esprit vide », agressivité, etc. Par un effet de cercle vicieux, ces réactions accentuent la pénibilité de la situation si l'on ne fait rien pour les endiguer.

Repérez vos réactions spontanées en situation de stress :

- Comment le stress se manifeste-t-il physiquement chez vous (tremblements, sueur, débit de voix plus rapide, etc.) ? Avez-vous tendance, sous la pression, à devenir plus irritable, agité, etc. ? Quels effets vous gênent le plus ?

Mettez en place des rituels pour en apaiser les effets :

- **Identifiez les techniques** qui fonctionnent pour vous. Elles diffèrent fortement selon les individus : n'hésitez pas à en tester plusieurs. Ex. : respiration profonde, travail de décontraction musculaire, étirements, 5 minutes de marche active avant une réunion importante, etc.
- **Soyez prêt à les activer** dès que nécessaire. Ex. : N'hésitez pas à faire une pause lors d'une négociation difficile pour aller vous étirer et faire quelques exercices de respiration ; prévoyez une bouteille d'eau contre la bouche sèche ; etc.

3 Travaillez sur les pensées automatiques qui nourrissent votre stress

Le stress a certes des causes objectives, mais il est aussi très lié à l'interprétation que nous faisons de la situation. Ainsi, nous émettons souvent à notre insu des pensées automatiques telles que : « Il me critique, il ne m'aime pas », « Si ce projet échoue, ma carrière est ruinée ». Souvent abusives, elles contribuent cependant à augmenter notre appréhension.

Prenez conscience de ces jugements automatiques :

- Quelles pensées vous viennent spontanément ? De quoi avez-vous peur : décevoir votre entourage, vous tromper, etc. ?

Prenez du recul :

- Lorsque vous émettez un jugement automatique – par exemple : « On ne va jamais y arriver ! » –, faites comme si vous l'entendiez pour la première fois dans la bouche d'un tiers. À quel point cette idée est-elle objectivement fondée ? N'est-elle pas exagérée ? N'y a-t-il pas des faits qui la contredisent ? N'êtes-vous pas en train de généraliser abusivement ou de prendre pour une critique personnelle un constat qui porte sur la situation ?