



France Executive Coaching

## GESTION DU STRESS / CONFIANCE EN SOI ET RELATIONS AUX AUTRES

### Comprendre avec les trois composantes du stress

Quand on parle de stress, il y a forcément les trois éléments suivants, agencés selon des combinaisons extrêmement variables :

L'**agent de stress**, ou sa source : un stimulus d'ordre physique, mental, social ou émotionnel survient auquel il faut s'ajuster. Le stimulus peut être mineur (contravention) ou important (déménagement), positif (un mariage) ou négatif (un conflit), exceptionnel (une intervention chirurgicale) ou constant (un horaire trop chargé), prévu (un examen) ou inattendu (un accident), etc.

Mentionnons aussi que le stress peut être d'ordre physiologique, et causé par des événements comme un médicament, une blessure ou un coup de froid, puisque l'organisme doit modifier sa chimie pour y réagir. Le manque de stimulation peut aussi créer du stress. Mais on se préoccupe surtout, aujourd'hui, du stress lié au mode de vie et plus particulièrement du stress psychologique.

La **réaction de stress**. Lorsque le cerveau sonne l'alerte, des réactions physiologiques immédiates - comme l'augmentation du rythme cardiaque, la constriction des vaisseaux sanguins et la montée d'adrénaline – assurent que le corps puisse réagir à la situation. S'ils persistent au-delà du temps nécessaire pour « fuir le tigre ou l'assommer », ces mécanismes donnent lieu à des malaises physiques et psychologiques : les symptômes de stress.

L'**attitude**. L'intensité de la réaction de stress dépend du message envoyé par le cerveau aux glandes endocrines, et donc de la *perception* qu'a l'esprit du stimulus en question – le fait de le voir comme plus ou moins dangereux, exigeant ou contraignant. Par exemple : un retard de cinq minutes ne crée généralement pas de stress, sauf si on pense qu'on va rater le train, ou si le cerveau imagine un autre scénario catastrophique - ce qui peut être le cas si notre éducation nous a férocement dressés à la ponctualité. Une attitude négative ou des attentes irréalistes donnent également lieu à des problèmes de stress.

En somme, le stress est une réaction réflexe, tant psychologique que physiologique, de l'organisme devant une situation difficile qui demande une adaptation.

---



France Executive Coaching

## **Construire la confiance EN SOI**

Le manque d'assurance ou de confiance en soi n'est pas une fatalité: la confiance en soi se construit, se façonne et s'entretient au travers de techniques et d'actions concrètes. Martine Teillac, psychanalyste et psychothérapeute, lors d'une interview pour Direct 8, explique que ce travail de construction s'articule autour de trois aspects:

### **1- le discours intérieur**

Arrêtons d'exacerber nos défauts et d'oublier nos qualités. "Le dialogue intérieur (...) va conditionner notre comportement, explique Martine Teillac. Ça peut être des phrases très simples, par exemple je croise ma voisine qui ne me dit pas bonjour et je me dis "bon sang je suis nul(le)". J'aurais pu penser "ma voisine a des préoccupations, elle n'a pas la tête à ça" et je ne me remets pas en question."

En d'autres termes, repérons dans nos discours intérieurs tout ce qui est de l'ordre de la dévalorisation, de l'interprétation abusive qui nous déprécie et remplaçons ces pensées par un discours plus objectif (et non pas positif), de façon à éviter une dévalorisation paralysante et favoriser un regard sur soi plus bienveillant et motivant.

Commencez par identifier le discours intérieur péjoratif ou défavorable qui alimente le stress et la peur. Cette étape est parfois délicate, car nous avons une certaine propension à considérer ce que nous pensons comme vrai et juste. Ne cherchez pas à modifier 50 discours en même temps, un seul, c'est déjà beaucoup.

Formulez le plus spontanément possible le discours favorable et bienveillant qui pourrait remplacer avantageusement le discours dommageable. Puis passez-le au filtre des 6 critères, pour vérifier qu'il est approprié, et ajustez-le si nécessaire :

***Est-il formulé à l'affirmative ?***

***Est-il formulé au présent ?***

***Dans quelle mesure est-il formulé avec vos propres mots ?***

***Dans quelle mesure est-il bienveillant ?***

***Dans quelle mesure est-il crédible, objectif, acceptable, en accord avec vous ?***

***Dans quelle mesure correspond-il à la réalité ?***



## France Executive Coaching

Ensuite, il va s'agir d'expérimenter. C'est à de mettre en place ce discours interne, de façon concrète, pour parvenir à repérer les occurrences de discours dommageable et lui substituer le discours favorable. Et ce sur un laps de temps que vous allez choisir et au terme duquel vous pourrez évaluer les bénéfices de ce nouveau discours.

### **2- la construction de sa propre échelle de valeur : se détacher du passé**

“Lorsque nous avons eu des parents qui ont mis systématiquement le doigt sur ce qui n'allait pas, on va avoir tendance à faire de même. Donc remettre le passé à sa place, reconsidérer les critiques des parents, leurs injonctions et construire notre propre système de valeurs, notre propre échelle personnelle”, conseille la psychanalyste.

L'éducation et les personnes qui s'en sont chargées nous ont transmis des wagons de croyances limitantes qui entretiennent un regard et un état d'esprit négatifs sur nous-mêmes. Leur rendre leurs convictions et construire des systèmes de croyances qui nous sont propres, qui correspondent à ce que nous pensons et ce que nous voulons aide à croire... en nous-mêmes. Quelques pistes pour remettre le passé à sa place et construire notre présent :

**Une étude publiée en 2009 a montré que nos systèmes de convictions sont bien moins le fruit de la réflexion que celui de la recherche de preuves de ce que nous pensons déjà. Nous pouvons ainsi nous forger des croyances totalement fausses tout en étant convaincus qu'elles sont légitimes et dues à une réflexion rationnelle. Bref, nous sommes les champions des convictions erronées... Qui s'y frotte s'y pique !**

D'autre part, **nous avons des liens émotionnels avec nos convictions**, ce qui signifie que nous les choisissons parce qu'elles nous plaisent, en fonction de – ou en réaction à – notre éducation, notre milieu, notre expérience de vie etc. Et nous finissons par y être suffisamment attachés pour ignorer les faits qui viendraient la contredire.

Ce câblage a priori surprenant du cerveau a une fonction bien pratique. En généralisant une conviction sous forme de vérité universelle, nous cartographions le monde, nous le rendons compréhensible et nous nous rendons capable d'y agir plus ou moins sereinement. Par exemple, enfants, lorsque nous regardons les adultes ouvrir des portes en tournant la poignée, nous forgeons la conviction que c'est comme ça qu'on ouvre une porte. C'est assez utile.

Pour des choses plus complexes ou plus intangibles, ça devient un poil problématique.

Dans notre recherche de confirmation de ce que nous pensons déjà, nous sommes capables à la fois d'**ignorer les informations contradictoires** et de **développer des rationalisations complexes sur du vent pour être sûr(e)s de continuer à avoir raison**. En d'autres termes, nous générons des zones aveugles dans lesquelles nous entassons tout ce qui pourrait nous montrer que nous avons tort.



## France Executive Coaching

Bref, nous sommes très forts pour entretenir des convictions même erronées, simplement **parce que nous avons décidé que c'est ce que nous avons envie de croire.**

Ceci signifie aussi que nous sommes **facilement manipulables**, puisqu'il suffit de nous pousser du côté où nous penchons pour nous faire tomber dans les fosses où nous entretenons nos convictions. C'est d'ailleurs évident dans le déroulement de l'étude menée, qui a montré les mécanismes par lesquels une partie de la population américaine a cru aux fausses allégations de George Bush sur l'implication de Saddam Hussein dans les attentats du 11 septembre, tout en disposant des preuves du contraire.

### Dévalorisation / Valorisation

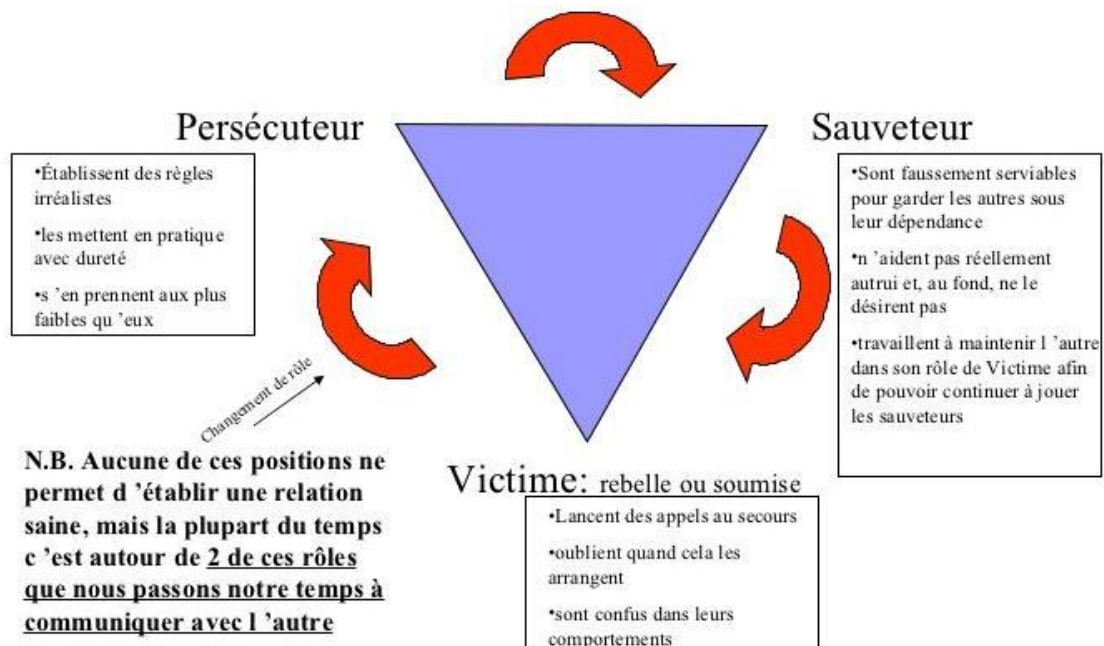




ET QUAND LES TRESS EST CONSTRUIT PAR LES RELATIONS PARFOIS TOXIQUES

## Rôles fondamentaux dans les jeux psychologiques

Le triangle dramatique de Karpman



Il y a donc une nécessité, ne serait-ce qu'intellectuelle, de faire preuve de jugement, de **questionner nos convictions, d'explorer leurs sources, de les confronter à toutes sortes d'informations** pour **vérifier leur bien-fondé** et nous assurer que nous ne nous sommes pas livrés nous-mêmes, pieds et poings liés, à toutes sortes de manipulations, y compris les nôtres.

**Nous sommes empêtrés dans un fatras de convictions qui ont un dénominateur commun : elles influent directement sur ce que nous percevons du monde et ce que nous choisissons d'ignorer, avec toutes les conséquences que cela implique. Choisissons nos croyances avec soin pour éviter les éventuels effets indésirables !**

Bien entendu, le choix de l'une plutôt que l'autre de ces expressions éternellement respectées n'a pas grand-chose à voir avec vos sentiments personnels, mais bien plutôt avec votre situation sociale ou avec les gens en compagnie de qui vous vous trouvez à ce moment-là."



## France Executive Coaching

Au fur et à mesure de nos expériences, nos croyances se font et se défont. Certaines sont bonnes pour nous, nous font avancer et évoluer dans un sens qui nous convient, alors que d'autres nous entravent à coups d'effets secondaires dont on se passerait bien.

En effet, qu'elles concernent le travail, les relations ou la vie en générale, ces certitudes souvent en forme de généralisations abusives, d'obligations déguisées en adages ou encore d'idées reçues sont un peu comme des fringues étriquées, empesées, amidonnées trop petites, démodées, bref, qu'on aurait mieux fait d'essayer avant d'acheter.

Ceci signifie aussi que nous sommes **facilement manipulables**, puisqu'il suffit de nous pousser du côté où nous penchons pour nous faire tomber dans les fosses où nous entretenons nos convictions. C'est d'ailleurs évident dans le déroulement de l'étude menée, qui a montré les mécanismes par lesquels une partie de la population américaine a cru aux fausses allégations de George Bush sur l'implication de Saddam Hussein dans les attentats du 11 septembre, tout en disposant des preuves du contraire.

## Dévalorisation / Valorisation

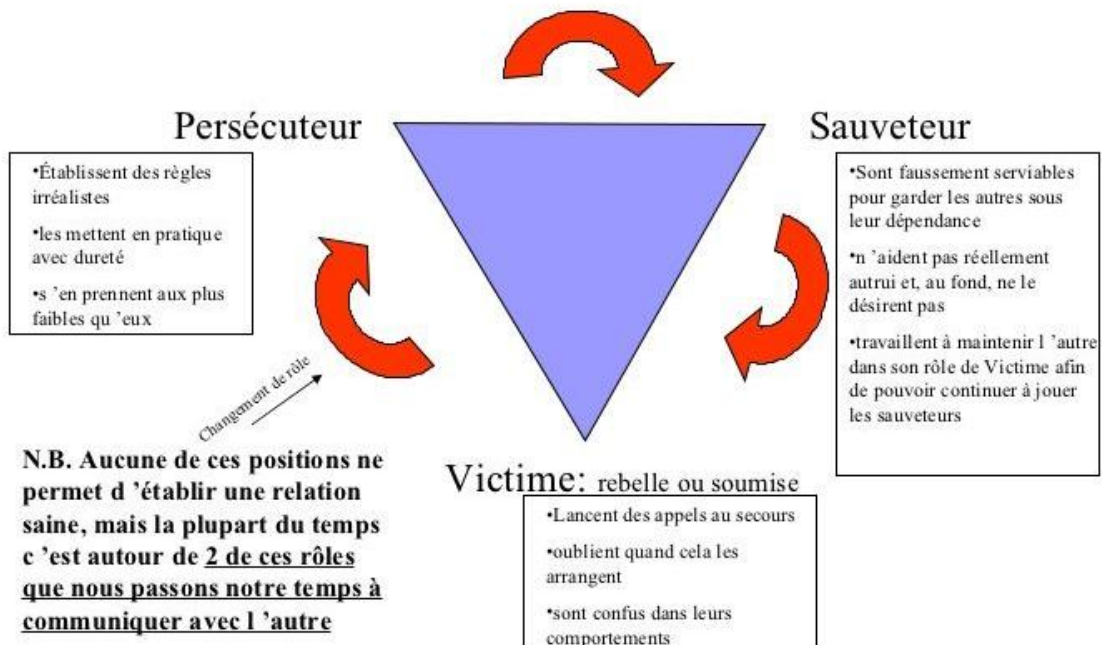




ET QUAND LES TRESS EST CONSTRUIT PAR LES RELATIONS PARFOIS TOXIQUES

## Rôles fondamentaux dans les jeux psychologiques

Le triangle dramatique de Karpman



De réminiscences récurrentes d'épreuves douloureuses en regrets éternels de paradis perdus, nos souvenirs peuvent nous encombrer comme de vieux dossiers poussiéreux jamais archivés. Et nous empêcher de profiter pleinement du présent ou de construire notre avenir. Fermons nos vieux dossiers !

### Le poids du passé

Nous avons tous hérité de notre passé des boulets à traîner, des croix à porter, bref, d'événements un poil douloureux dont la présence au fond de notre esprit se fait sentir plus ou moins régulièrement. Il suffit parfois d'un détail pour faire remonter les émotions lourdes, la peur, la souffrance qui y sont associées, et nous nous retrouvons **gênés, entravés, freinés** par ce passé qui nous empêche d'être nous-mêmes, de prendre nos propres décisions, d'aller de l'avant, de passer à autre chose, bref de construire la vie que l'on souhaite avoir.



## France Executive Coaching

Inversement, nombreux sont aussi ceux parmi nous qui conçoivent tout ou partie de leur passé comme une époque heureuse, paradisiaque, envolée à tout jamais.

Il n'est pas négatif d'avoir de bons souvenirs, loin de là ! Le problème se pose quand nous **parvenons à nous convaincre que nous ne vivons plus d'aussi beaux moments** et que c'est comme ça. Là aussi, la conséquence est la difficulté à construire la vie que l'on souhaite avoir.

Il est temps de fermer ces dossiers et de les archiver avec nos autres souvenirs, car ils ont une influence pas toujours très positive sur notre présent.

### « Fermer les dossiers » : la métaphore informatique

Permettez-moi d'utiliser une épouvantable métaphore informatique. Quand votre ordinateur est blindé d'informations, de vieux programmes et de tout ce que vous avez récupéré sans même le savoir en surfant sur Internet, que ce passe-t-il ? Il *ralentit*. Il devient mou du genou, il lui faut des heures pour ouvrir une page, exécuter une tâche etc...

Dans notre tête, c'est la même chose ! **Les dossiers à fermer consomment de l'espace et de l'énergie, piétinent l'estime de soi et nous empêchent de vivre dans le présent, d'en saisir les opportunités et les vitamines mentales, et de construire notre avenir.** Un bon nettoyage s'impose pour libérer de l'espace !

D'autre part, de la même manière qu'un vieux programme non mis à jour peut ne pas lire correctement un document, nos souvenirs mal traités ont tendance à **teinter notre vision du présent**, à nous faire voir les gens et les situations au travers du filtre de l'expérience passée plutôt que tels qu'ils sont. Nous pouvons alors :

- **Tirer des conclusions aussi hâtives qu'erronées** sur des comportements, ou des personnes. Ainsi une personne qui aura vécu une situation de persécution ou de manipulation pourra être excessivement méfiante face à des comportements pourtant anodins et prendre un simple reproche pour le signe évident que "ça recommence"
- **Construire des convictions en forme de généralité universelle** à partir de l'expérience et générer ainsi des zones aveugles sur tout ce qui pourrait démontrer que le contraire arrive aussi. Ainsi une personne qui aura souffert d'une relation pourra estimer que "toutes les femmes/tous les hommes sont comme ci ou comme ça" et générer des difficultés inutiles dans sa vie personnelle autant qu'avec ses collègues.
- **Regretter des gestes, des paroles**, tout un tas de choses sur lesquelles nous n'avons aucun contrôle et aucune prise, focalisant notre énergie et notre attention au détriment de la construction de nos ressources internes. Ainsi une



## France Executive Coaching

personne qui va ruminer ce qu'elle aurait du dire ou faire, s'auto-flageller pour son manque de répartie au lieu de renforcer l'affirmation de soi.

- **Pleurer une situation enfuie** et céder à une tristesse plombante, signe que le deuil de l'expérience n'a pas vraiment eu lieu et qu'il en devient difficile de construire autre chose. Ce cas est souvent le plus délicat et peut nécessiter le recours au psy.

**Fermer nos dossiers** va donc nous permettre de les archiver sur un espace externe (à vous de voir ce que vous préférez : clé USB, CDrom, cloud...), pour y avoir accès si et quand nous le voulons (garder le souvenir), sans qu'ils n'encombrent pas notre présent (nous libérer de leur influence).

**Fermer nos dossiers** nous permet de nous sentir légers comme une plume... de revenir dans le présent et la réalité et les appréhender avec plus de fluidité.

Si ces souvenirs restent collés à nous, c'est certainement qu'ils ont un message à nous transmettre que nous n'avons jamais vraiment reçu. Allons donc en tirer les enseignements pour pouvoir les archiver tranquillement. Dans tous les domaines de votre vie :

***Quels sont les dossiers qui n'ont pas été fermés et qui vous pèsent ?***

***Quelle est leur influence négative aujourd'hui ?***

***Quelles convictions limitantes ont-ils généré ?***

Ne traitez pas tous vos dossiers en même temps : quand on a trop de fenêtres ouvertes sur l'écran, on s'y perd... Priorisez, et traitez-les un par un. Le message est souvent lié à un enseignement à tirer de cette expérience, qui peut par exemple concerner des besoins à combler, ou être l'occasion de renouer avec un peu de valorisation en capitalisant sur cette expérience. Pour chaque événement :

***Qu'est-ce qu'il vous a permis d'apprendre ?***

***Comment vous a-t-il aidé à vous construire ?***

***Quels sont les talents et qualités dont vous avez fait preuve pour y faire face ?***

***Quels besoins à combler ont-ils révélé ?***

***Que pouvez-vous faire pour les combler ?***

***Quand ?***

### **Le passage à l'action accompagné de l'évaluation des talents mis en œuvre**

Le passage à l'action, quitte à le faire à petits pas plutôt que de sauter dans le grand bain d'un coup, est la condition indispensable du renforcement de la confiance en soi, car il nous apporte des preuves de nos capacités à chaque challenge relevé.



## France Executive Coaching

Nous pouvons auto-évaluer, sur une échelle de 1 à 10, notre confiance en nous dans des situations précises. “Il y a fort à parier que vous serez très rarement au point zéro de votre compétence, de votre savoir-faire ou savoir-être”. Réalisant cela, “vous allez prendre appui sur le fait que l’estimation que vous faisiez de vous-même était peut-être prodigieusement sévère et pas si en adéquation avec la réalité des comportements que vous mettez en oeuvre”.

Ce constat favorise le passage à l’action, car suite à cette prise de conscience et à l’analyse des compétences, ressources, qualités, talents dont nous disposons, nous sommes plus enclins à avoir envie d’agir, y compris en dehors de notre zone de confort. Renouons donc avec ces ressources :

- Redécouvrir nos talents naturels
- Reconnaître nos accomplissements
- Les talents naturels au coeur de nos émotions
- Sortir de sa zone de confort

### ***Auto coaching: essayer ses certitudes avant d’acheter***

Procédons à un essayage de nos certitudes de façon à choisir soigneusement celles qui ont une place dans notre garde-robe et celles qui peuvent aller au dépôt-vente parce qu’elles ne vous vont plus comme un gant. Idem quand vous vous apprêtez à ajouter une conviction à votre garde-robe. Vous pouvez commencer par exercer votre sens critique. Ensuite:

Observez vos convictions dans le miroir:

***Que disent-elle sur vous qui les portez ?***

***Dans quelle mesure l’image qu’elles donnent est-elle cohérente avec vous qui les portez ?***

***Dans quelle mesure vous compriment-elles?***

***Dans quelle mesure vous laissent-elles une vraie liberté de mouvement?***

***Quelles adaptations peuvent être faites pour que votre dressing à certitudes soit totalement sur mesure?***

### **Quand les pépins nous rendent plus aptes à être heureux**

Evidemment, l’objectif n’est pas de se laisser dicter une obligation de verre à moitié plein, aussi systématique qu’imbuvable. L’idée est plutôt qu’en fonction de l’ampleur de ce qui nous arrive, nous pouvons choisir de relativiser les petits tracas, les mésaventures aux



## France Executive Coaching

conséquences temporaires, les petits accidents de la vie. Et conserver ainsi une énergie dilapidée dans la râlerie inutile pour les grandes épreuves et les vraies douleurs.

Et parfois, pépins et infortunes peuvent changer notre regard sur la vie, le rendre plus optimiste, plus détendu, plus apaisé plus *rastafarien*, comme dirait l'un de mes amis. Ils peuvent un impact autant philosophique que concret et modifier profondément notre quotidien en le rendant plus fluide, plus spontané, moins pétri de contraintes et de croyances compassées. Nous devenons alors plus facilement satisfaits, plus aptes à la joie de vivre, bref, plus heureux.

C'est aussi un bon moyen d'éviter d'attendre de vraies souffrances pour prendre conscience de l'importance du présent:)

***Et vous, quand vous vous retrouvez dans une situation difficile, comment réagissez-vous ?***

***Dans quelle mesure relativisez-vous ?***

***Quelles expériences de vie ont changé votre regard sur celle-ci ?***

***Quelles sont les leçons à tirer des expériences pénibles que vous avez pu traverser ?***