

STRESS, Bien être, Performance

Le Stress : stimulation, inhibition, saturation, inadaptation...

Le stress se présente tantôt présenté comme

- un **Agent Causal provoquant mal être et contre performance**
- une **Conséquence**, un résultat d'une action ou d'un stimulus externe ou interne
- une **Transaction dysfonctionnelle** entre une personne et son environnement. Cette transaction dépend de facteurs internes (dont la génétique, donc ces facteurs sont par principe, inégalitaires), de facteurs externes (dont l'histoire personnelle) et conjoncturels (dont le contexte social).

Selon Hans SELYE, **C'est une réponse non spécifique à un stimulus un syndrome général d'adaptation.** Ce syndrome se présente en 3 phases :

- **Une phase d'alarme** : composée de choc et de contre choc (combattre ou fuir) qui met en action les mécanismes de défense de l'organisme (avec mise en veille des organes non nécessaires pour la survie)
 - * Le choc se présente comme un symptôme d'altération passive de l'équilibre fonctionnel avec perte du tonus musculaire, tachycardie, pression artérielle par ex...

- * Le contre choc réside en l'activation de moyens de défense actifs
- **Une phase de résistance** durant laquelle la personne essaye de retrouver l'état d'équilibre par l'accentuation de mécanismes de défenses
- **Une phase d'épuisement** du potentiel d'adaptation : Lorsque la phase de résistance se prolonge, il y a épuisement du potentiel d'adaptation et perte de résistance à l'agent stressueur.

C'est alors qu'apparaît le stress. (cf. la spirale du stress)

Le stress qui mobilise, le stress qui détériore

En effet, le stress présente 2 aspects : Il peut nous mobiliser et nous rend performant. Et il peut également détériorer nos performances.

Tout dépend de sa virulence et/ou des capacités du sujet à y faire face.

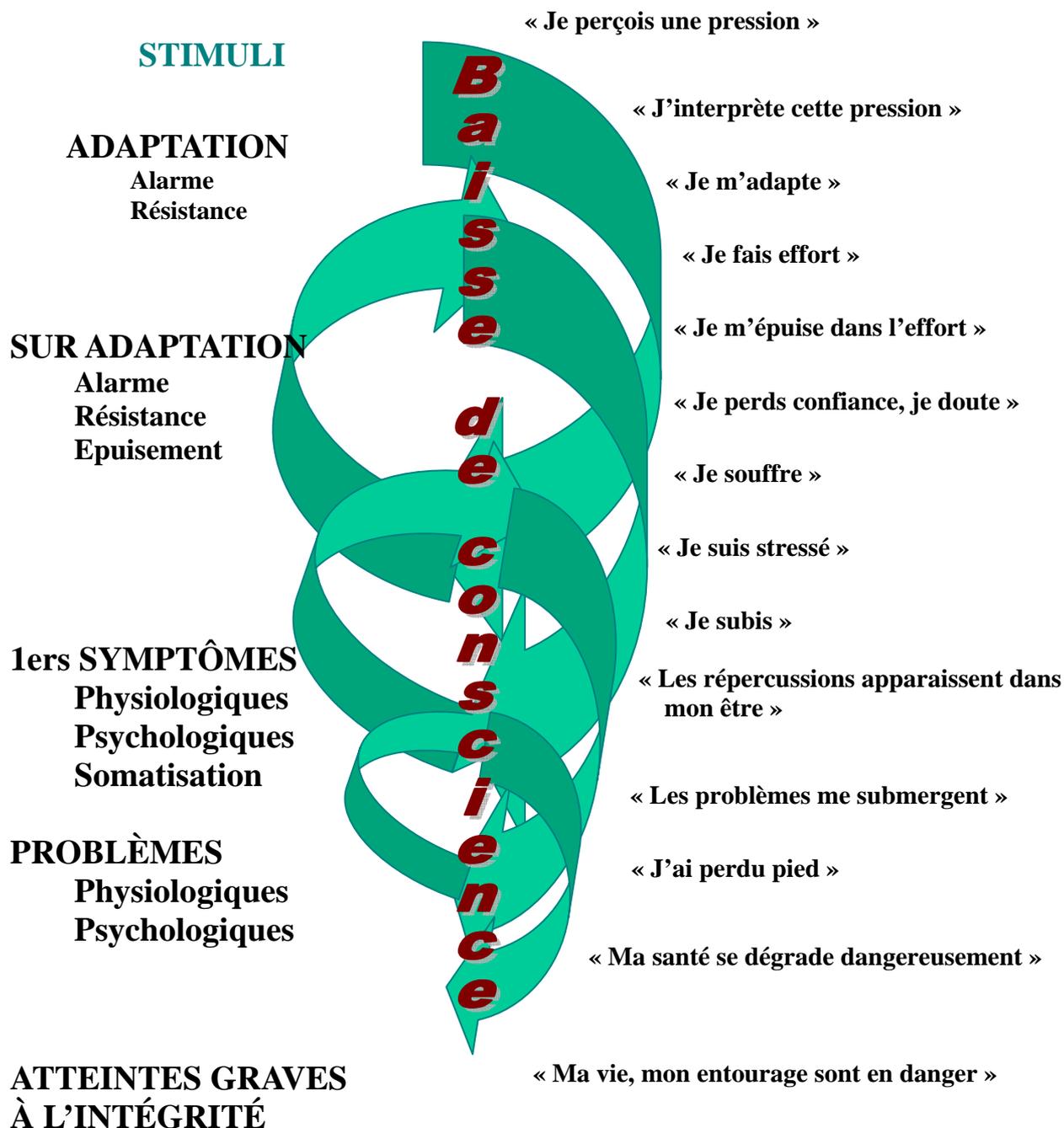
Or pour H. SELYE, il y a stress lorsqu'il y a **présence de ces 3 facteurs : durée, répétition et concentration.** En effet, le stress devient dangereux quand il est anormalement prolongé, quand il revient trop souvent et quand il se concentre sur un organe particulier du corps. Les manifestations du stress sont alors physiologiques, psychologiques et sociales.

LES DIX COMMANDEMENTS (*) DU STRESS AUTO GÉNÉRÉ SELON ALFRED ELLIS

- I. *Vous devez être aimé et approuvé en tout et toujours par tout le monde*
- II. *La vie est une catastrophe si les choses ne vont pas comme nous le voulons*
- III. *Vous devez absolument chercher à mieux vivre*
- IV. *Vous avez peu de possibilité de contrôler vos émotions, ni de sortir de la déprime en raison des pressions extérieures et de l'hostilité d'autrui*
- V. *Ne vous engagez en rien, vous ne vous tromperez jamais ; c'est la recette du bonheur !*
- VI. *Vous devez avoir du talent et réussir absolument dans quelque chose d'important*
- VII. *Votre passé est tellement lourd qu'il continue à vous gouverner*
- VIII. *Ceux qui nous font du mal sont mauvais et doivent être châtiés*
- IX. *Il vaut mieux éviter les difficultés plutôt qu'apprendre à se maîtriser*
- X. *Vous devez être bouleversé par quelque chose de menaçant*

(*) *Commandement : croyance dogmatique sur soi, les autres et le monde*

La Spirale du Stress ®



- Ex de symptômes physiologiques : Maux de têtes, dysfonctionnements digestifs, sur ou sous alimentation, troubles du sommeil, fatigue chronique, ralentissement moteur, douleurs musculaires, rougeurs, urticaires, grincements de dents, tics musculaires, affections chroniques, dysfonctionnements sexuels...
- Ex de symptômes psychologiques : Colère, frustration, pertes de mémoire, oublis, manque d'attention, de concentration, de vigilance, baisse des facultés habituelles, anxiété avec déformation de la réalité introduisant une notion de peur, de danger (le téléphone sonne : que va-t-il m'arriver ?), irritabilité, sur consommation de médicaments, d'alcool, de cigarettes, de café, d'excitants, de chocolat... Dépression : vision négative de soi, des autres, de l'avenir, sentiment d'impuissance, inhibition, manque de confiance, isolement social et professionnel, difficultés à entreprendre, à décider, à penser clairement...

Stress subi, stress généré

Une autre caractéristique du stress est qu'il est **subi** (donc causé par des agents stressants externes) et/ou **auto généré** donc interne. Quelques soient les agents (et ils sont nombreux à contribuer au stress !!!), le stress possède une dimension imaginaire : c'est l'idée que l'on se fait de la difficulté, l'impact que la difficulté provoque en nous, qui stresse plus que la difficulté elle-même.

Examinons quelques agents stressants internes :

Ils se manifestent aux plans des pensées,

des émotions et des comportements, comme les pensées automatiques, les généralisations et les croyances * irrationnelles. Par ex. « *Je n'ai jamais rien fait de bien dans ma vie, je suis nul, rien ne se passe comme prévu, je dois être aimé de tout le monde; je dois être parfait, le monde doit être juste* » (cf les 10 commandements du stress d'après Alfred Ellis)
* *Croyance : conviction subjective généralisée prenant racine dans un événement du passé.*

**Quand on ne peut plus s'adapter à la contrainte, quand on n'y arrive plus, quand cela devient trop coûteux en énergie, en émotion, en anxiété..., on (se) dit « Je suis stressé » !!!
L'enjeu sera donc de trouver une stratégie qui ne soit pas aussi coûteuse en énergie.**

Une réponse au stress, le coping

Le coping, une réponse au stress selon la typologie de LAZARUS, propose les idées suivantes :

L'enjeu n'est pas tant le stressant que la manière d'y faire face : la question n'est pas la contrainte mais l'idée que je me fais de la contrainte

Les hommes ne sont pas victimes de leur environnement, il y a toujours une marge de manœuvre

Il n'y a pas qu'une seule manière de faire face

La « bonne » manière est celle qui est la **moins coûteuse pour la personne.**

(Suite page 22)

La reconnaissance et l'estime de soi

Une des causes génératrices de stress et de souffrance psychique, est la reconnaissance qu'on attend du travail accompli (C. DEJOURS).

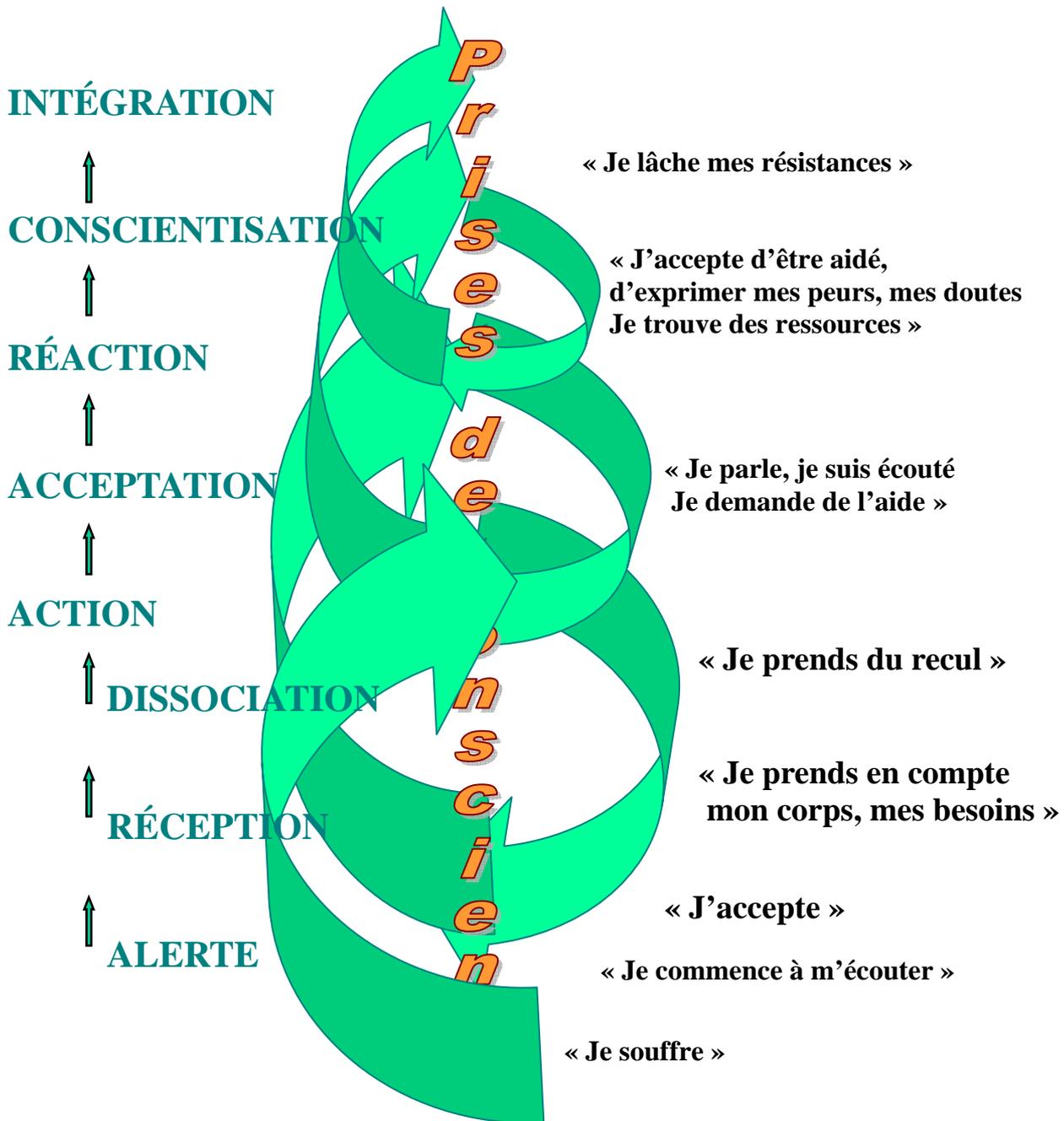
S'il y a la reconnaissance escomptée, le plaisir est supérieur à la souffrance, il en résulte un bien être psychologique, même si le travail est difficile.

En revanche si la reconnaissance escomptée n'est pas reçue, la souffrance est supérieure au plaisir. La personne met alors en place une stratégie défensive : désengagement, oppositions, accidents, pathologie...

Le besoin de feed-back est donc un besoin fondamental.

La Spirale du Bien-être ®

« JE RETROUVE UN SENS »



(Suite de la page 20)

Le coping consiste donc en recherches de solutions adaptées à la contrainte. Ces solutions sont diverses et peuvent être utilisées selon l'agent stressé, l'environnement, l'écologie de la personne :

- Fuite, évitement du problème, dénégation
- Evasion, création d'autres espaces d'action, de liberté...
- Soutien affectif, relationnel, social
- Autocontrôle
- Re planification
- Résistance
- Humour
- Confrontation au problème
- Evolution personnelle, mise en place de changements

En conclusion, il convient donc de :

- Repérer et (ré) apprendre à gérer son propre stress et celui d'autrui.
- Différencier le stress subi et le stress auto généré
- Mieux comprendre les causes, les mécanismes et les effets du stress, comprendre son fonctionnement sur le plan physiologique (le corps), psychologique et émotionnel (le cœur) et mental (le cerveau)
- Préserver les aspects positifs et de transformer les aspects négatifs, repérer les signes annonciateurs de son propre stress
- Agir positivement pour diminuer le stress ou augmenter le bien être sans ignorer les contraintes exogènes inévitables (performance, organisation, prédisposition, intérêts antagonistes, ...) et se définir ses propres objectifs dans ce domaine (sous sa responsabilité, concrets, contextualisés, respectant l'harmonie individuelle et collective)
- Savoir gérer ses temps de "ressourcements" pour trouver et développer ses ressources personnelles
- Maîtriser les liens entre le stress, la performance et l'entreprise dans leur dimension systémique

Afin de développer une forme d'hygiène mentale, corporelle, émotionnelle pour que l'espace de travail et de vie, devienne aussi source d'épanouissement, de développement et de bien être.

**Marie-Jeanne HUGUET
et Bernard PEROLD**

mjb@abondanceconsulting.com
www.abondanceconsulting.com

Fondateurs d'Abondance Consulting, Marie Jeanne HUGUET et Bernard PEROLD, ont occupé des postes de management opérationnels et stratégiques en entreprises internationales.

Coach en management et accompagnement du changement, de la crise, de la complexité organisationnelle et humaine, ils effectuent en entreprises un travail de pacification des conflits et des énergies, de cohésion d'équipes et de mise en œuvre de l'intelligence collective.

Créateurs d'un département et d'une formation « Gestion du stress », ils s'attachent à identifier et diminuer « la souffrance au travail » dans le respect du développement de l'humain et du respect de la performance organisationnelle.

Les Approches utilisées :

Systémique, « Coach and Team » Transformation, Maître Praticien PNL, Accréditation TMS (Team Management System), Analyse Transactionnelle, PCM (Process Communication Management), 360°...

Prochainement

Conférence pour NLPNL Rhône-Alpes

Jeudi 19 Janvier 06 : de 19h 30 à 21h 30
IFPNL 6 rue de la Charité - 2ème (Lyon)
Code 7526

Gratuites pour les Adhérents

5 Euros pour les Non-Adhérents

Le stress apprivoisé par Marie Jeanne HUGUET et Bernard PEROLD

Le stress : est-ce une saturation, une inhibition, une inadaptation, une stimulation... Ils vous proposent une réflexion et des recherches de solutions sur le stress. Par des exercices qui vous permettront de : Repérer et (ré) apprendre à gérer votre propre stress et celui d'autrui, Différencier le stress subi et le stress auto généré, Mieux comprendre les causes, les mécanismes et les effets du stress, Préserver les aspects positifs et de transformer les aspects négatifs, Agir positivement pour diminuer le stress et/ou augmenter le bien être.