REPENSER LE STRESS

De l'ennemi à l'allié.

APPRIVOISER LE STRESS, NOTRE PLUS GRAND ALLIÉ

Dans un monde où les attentes augmentent constamment, il est crucial de savoir naviguer dans les eaux parfois tumultueuses du stress. Bien que souvent perçu comme une force négative, le stress peut être apprivoisé et utilisé à notre avantage. J'ai moi-même traversé des périodes de stress intense, que ce soit en préparant des prises de parole importantes ou lors de moments clés dans ma vie . Ce que j'ai appris, c'est que le stress est un outil formidable qui peut nous enseigner à grandir et à mieux nous comprendre.

Plutôt que de voir le stress comme un ennemi à combattre, pourquoi ne pas le considérer comme une source d'énergie, un moteur de performance ? La manière dont j'interprète le stress aujourd'hui change tout, et la perception est le point clé qui fait la différence entre la paralysie et l'action

COMPRENDRE LES TROIS PILIERS : STRESS, PEUR ET ANXIÉTÉ

Pour bien gérer le stress, il est essentiel, à mon sens, d'en maîtriser tout d'abord la définition et de comprendre la différence entre ce dernier, la peur et l'anxiété. Ces trois émotions, bien qu'étroitement liées, doivent être distinguées, car elles influencent la manière de réagir face aux défis.

• L'anxiété est une inquiétude persistante face à des situations futures incertaines ou abstraites. Elle se nourrit de l'incertitude et du doute, créant une tension qui dure souvent dans le temps, la fameuse « boule au ventre » plusieurs jours parfois avant l'évènement.

• La peur, elle, est une réaction immédiate à une menace concrète et réelle. Elle déclenche notre réflexe de fuir ou combattre.

• Le stress, quant à lui, est une réponse physiologique et émotionnelle face à une pression ou à un défi, qu'il soit réel ou perçu. Il peut être ponctuel (stress aigu) ou prolongé (stress chronique). Et ce qu'il faut comprendre c'est que ce n'est pas le stress en lui-même qui est problématique, mais plutôt la manière dont nous l'interprétons et y répondons.

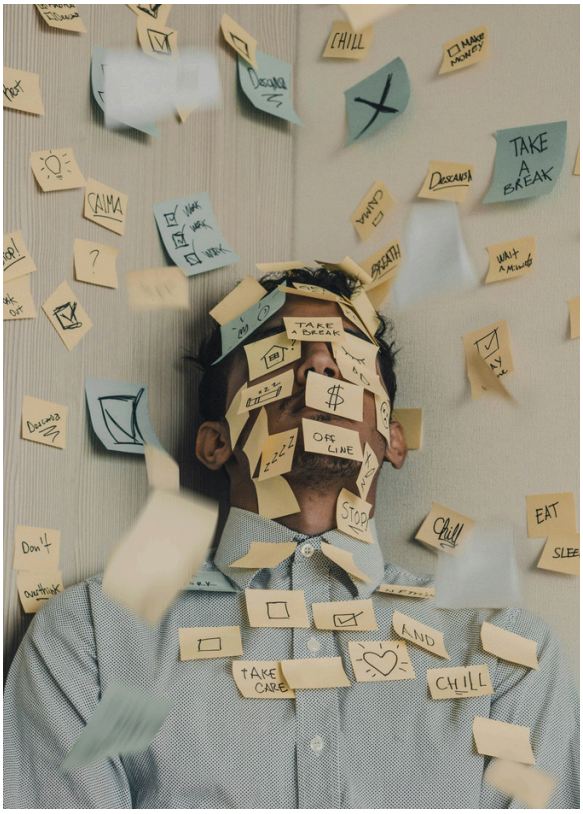
TRANSFORMER LE STRESS EN MOTEUR DE PERFORMANCE

Plusieurs études* ont montré l'impact de notre perception du stress sur notre performance. L'une d'entre elles impliquait deux groupes de personnes qui ont visionné des vidéos expliquant les symptômes du stress de façon divergeante.

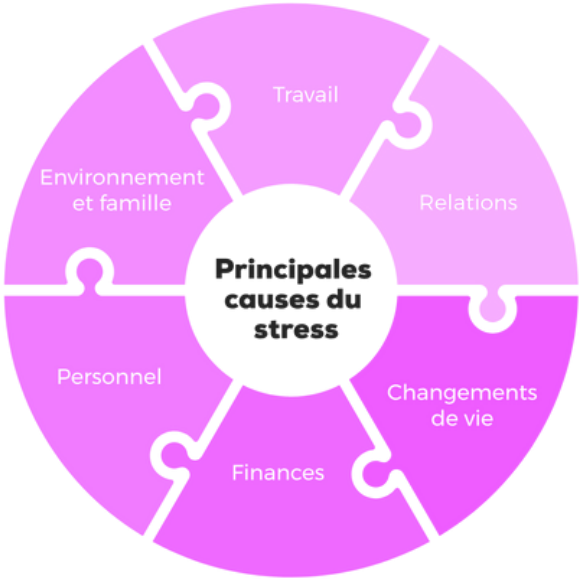
Les deux vidéos étaient similaires en durée et en forme, mais différaient légèrement sur le contenu. Dans la première vidéo, les symptômes du stress étaient décrits comme négatifs : accélération du rythme cardiaque, libération d'adrénaline, rétrécissement du champ visuel, dilatation des pupilles, etc. On disait ensuite aux participants que ces signes pouvaient entraîner une diminution de la performance. On leur montrait également des sportifs ayant échoué en finale à cause du stress.

Dans la deuxième vidéo, les mêmes symptômes étaient décrits inversement comme des indicateurs de concentration et de mobilisation des ressources corporelles. On montrait des athlètes qui, malgré un stress intense, avaient réussi des performances exceptionnelles. La conclusion de cette seconde vidéo était que le stress peut être un allié pour améliorer les capacités.

Trois mois plus tard, les chercheurs ont mesuré le niveau de stress, d'anxiété et de bien-être des participants. Ceux à qui on avait enseigné que le stress était un problème avaient vu leur stress augmenter, leur sommeil se dégrader et leur bien-être diminuer. En revanche, ceux à qui on avait dit que le stress était un indicateur de préparation à la performance dormaient mieux, avaient moins d'anxiété, étaient plus performants et se disaient plus heureux.



Ceux que j'aimerai que vous compreniez ici est que la définition mentale que vous vous faites du stress est décisive.



REDÉFINIR L'ESSENTIEL POUR ALLÉGER LA PRESSION

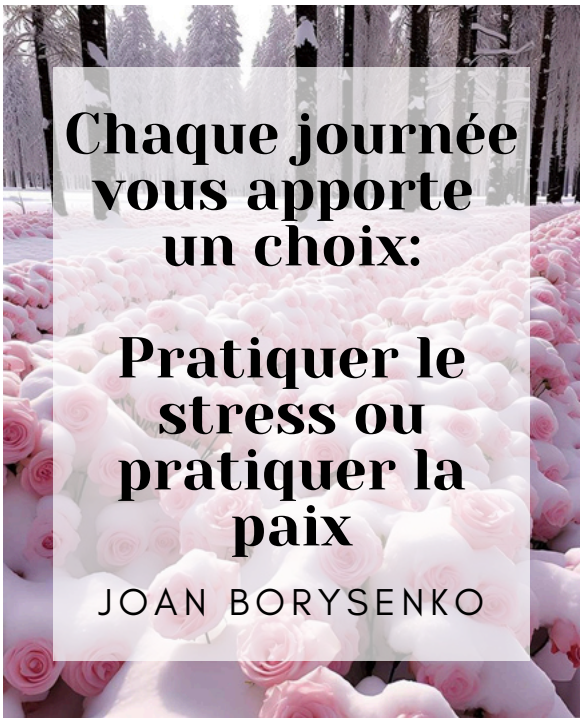
L'un des principaux facteurs de l'anxiété est notre rapport au temps. Nous avons souvent l'impression de manquer de temps pour accomplir tout ce que nous devons faire, et cela nous submerge. Une solution efficace consiste à réévaluer nos priorités. Plutôt que de chercher à tout faire parfaitement, il est important d'apprendre à distinguer ce qui est réellement important de ce qui ne l'est pas.

Posez-vous la question : "Qu'est-ce qui compte vraiment dans toute situation ?". Par exemple, lors d'un examen oral, l'objectif ne doit pas être d'impressionner vos pairs par des connaissances techniques, mais plutôt de partager ce que vous avez compris d'un sujet de manière authentique et accessible.

En hiérarchisant ainsi vos tâches, vous réduisez mécaniquement l'anxiété, car vous reprenez le contrôle; et ressentir le contrôle est crucial pour éviter de se sentir submergé. Rappelez-vous que vous n'avez pas besoin de tout accomplir à la perfection, et il est important de l'accepter.

LA GRATITUDE : UNE CLÉ PUISSANTE POUR APAISER L'ANXIÉTÉ

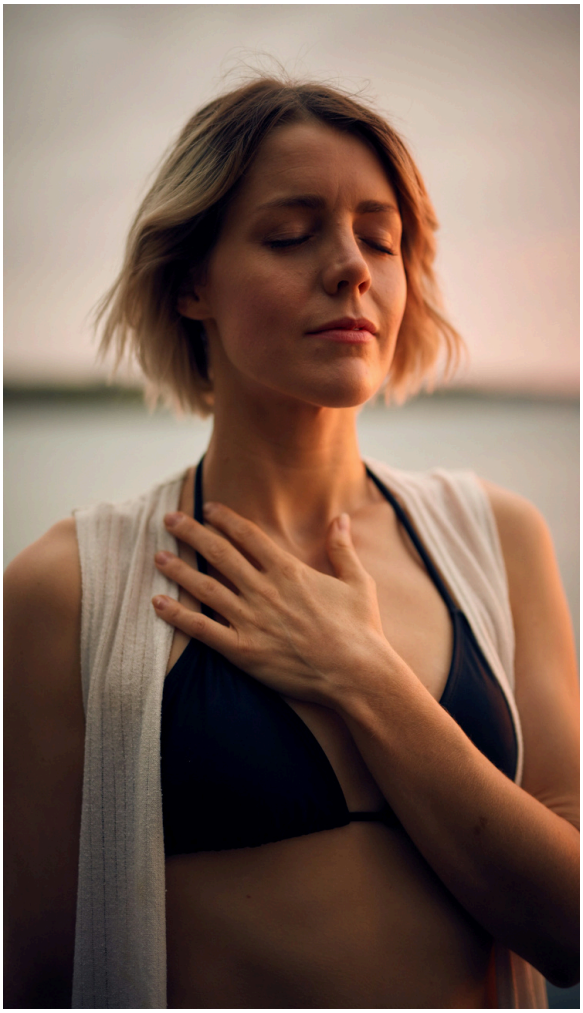
Un autre outil que j'ai découvert pour gérer le stress est "la gratitude". Souvent, le stress naît d'un sentiment de perte de contrôle ou d'impuissance. Mais en prenant un moment pour apprécier ce que vous avez déjà, vous pouvez recentrer votre attention sur le présent.



En effet, la gratitude agit comme un contrepoids à l'anxiété. Plutôt que de se concentrer sur ce qui manque ou ce qui ne va pas, la gratitude permet de se reconnecter à ce qui est positif dans notre vie. Cela peut être aussi simple que de reconnaître le positif de sa santé, ses relations ou même toute réussite récente, aussi petite soit elle. En notant chaque jour trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant, vous observerez que l'anxiété diminue et que vous vous sentirez plus ancré.

Frédéric Merland

ACTIONS CONCRÈTES : DES STRATÉGIES QUOTIDIENNES POUR MAÎTRISER LE STRESS



Enfin, il est essentiel de mettre en place des actions concrètes pour gérer le stress au quotidien. Voici quelques pratiques simples et efficaces qui peuvent vous aider à transformer la pression en opportunité :

- **La planification proactive :** Identifiez les moments de la journée ou de la semaine où vous êtes le plus susceptible de ressentir du stress. Prévoyez du temps pour vous détendre avant ces moments clés, afin de mieux y faire face. Dans mon cas, cela peut être un moment au contact de l'eau, comme un bain/spa, une balade dans la nature ou écouter des humoristiques.

- **La visualisation positive :** Prenez quelques minutes pour vous visualiser en train de réussir la tâche qui vous stresse, exagérez s'il le faut, et ressentez les émotions positives associées à cette réussite projetée.

- **Le recadrage cognitif :** Chaque fois que vous sentez que le stress monte, essayez de changer votre perspective. Demandez-vous: "Comment puis-je transformer ce stress en énergie positive pour surmonter ce nouveau défi ?", puis attendez quelques minutes.

- **La respiration consciente :** En situation de stress, par exemple juste avant de prendre la parole en public, plusieurs études* démontrent que le simple fait de prendre trois grandes respirations profondes aide à rétablir un état de calme, car vous activez votre système nerveux parasympathique.

CONCLUSION : EMBRASSER LE STRESS POUR MIEUX AVANCER

La gestion du stress ne consiste pas à éliminer cette émotion de nos vies, mais à apprendre à l'utiliser comme un moteur de croissance personnelle. En modifiant votre perception du stress, en prenant du recul et en pratiquant la gratitude, vous pouvez transformer cette pression en une opportunité d'action et de performance. Le stress est un professeur. Il nous montre nos peurs, mais aussi notre capacité à rebondir et à nous dépasser. Alors, la prochaine fois que vous vous retrouverez face à une situation stressante, rappelez-vous que vous avez le pouvoir de transformer cette énergie , comme le font des millions de gens. Prenez une grande respiration, recentrez vous sur vos priorités et avancez avec confiance. Tout va bien se passer.

Frédéric Merland

Synergie Sociale est un cabinet et un réseau d'experts spécialisée dans l'accompagnement des individus et des organisations, qui place le développement humain et des compétences au cœur de son action. Reconnue pour notre capacité à intervenir sur des problématiques complexes dans des environnements professionnels variés, nous proposons une large gamme de services depuis la conduite de projet spécifiques à l'amélioration des compétences psycho-sociales, la performance d'équipes et l'épanouissement du personnel. À travers une démarche fondée sur les dernières avancées en neurosciences, en psychologie et sciences humaines, notre cabinet s'engage à offrir des solutions personnalisées et efficaces aux organisations cherchant à optimiser ou accélérer leur performance

L'une de nos forces majeures réside dans notre réseau multidisciplinaire d'experts, tous actifs au sein d'organisations et dotés d'une solide expérience de terrain. Ce réseau permet à Synergie Sociale de s'appuyer sur des compétences variées et de mobiliser des spécialistes en fonction des besoins spécifiques de chaque projet. En réunissant des professionnels issus de secteurs divers, nous sommes en mesure d'aborder une large gamme de défis de façon inédite tout en renforçant le développement du capital humain de manière holistique et durable. Nous intervenons notamment dans les domaines suivants :

Gestion de projet : Nous concevons et pilotons des projets adaptés aux spécificités de chaque organisation et avec un alignement aux meilleures pratiques de l'industrie.

La communication interpersonnelle : Nous aidons les équipes et les individus à mieux communiquer, à gérer les conflits, en mettant en avant des approches et dynamiquesconstructives.

Le leadership: Nous travaillons avec les leaders pour les aider à développer leurs capacités à diriger, inspirer et motiver leurs équipes.

La négociation: Nos experts forment les dirigeants et managers aux techniques de négociation complexes, permettant d'obtenir des accords gagnant-gagnant tout en préservant les relations d'affaires et les enjeux.

La confiance en soi : Grâce au coaching personnalisé, nous aidons les managers et leurs équipes à renforcer leur confiance en eux, un levier clé pour améliorer la performances des équipes.

La pensée critique et la créativité : Nous encourageons la réflexion approfondie et stimulons la créativité à travers des ateliers innovants de mises en situation, indispensables pour résoudre des problèmes complexes et s'adapter aux changements.

Les techniques d'improvisation et de gestion de l'incertitude : Nous formons les équipes à gérer des situations inattendues développant ainsi leur agilité et leur capacité à réagir rapidement aux changements et situations d'incertitudes.

La diversité et la qualité de notre clientèle témoignent de l'impact et de la crédibilité de notre approche. Des institutions de renom telles que l'ONU/HAP International, l'IMAD, Médecins Sans Frontières, et les Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG) nous font confiance pour les accompagner dans leurs transformations humaines et organisationnelles.

Ainsi, Synergie Sociale s'impose comme un acteur moderne dans le domaine de l'accompagnement organisationnel, offrant des solutions concrètes et mesurables pour renforcer la cohésion, la créativité et la performance. Grâce à notre réseau d'experts, nous aidons nos clients à relever leurs défis les plus complexes.