



## Faire de son stress un atout

**Vous avez le goût de la compétition, de l'action, de la performance? Ou au contraire vous préférez observer, prendre du recul, diversifier vos centres d'intérêts? Deux personnalités bien différentes, voire opposées, mais qui vont pourtant vous permettre de mieux résister au stress. Chacun selon ses ressources invente ses stratégies d'adaptation au changement. Conseils pour rebondir et se préserver.**

Face au stress, 91 % des salariés déclarent qu'ils « font la part des choses en s'adaptant au mieux à la situation », 76 % qu'ils « se ressourcent dans des activités personnelles »<sup>(1)</sup>. Pragmatiques, ils ont conscience que, face à la difficulté voire l'impossibilité de supprimer certaines causes importantes de stress, c'est en eux et notamment dans leurs ressentis qu'ils doivent trouver les moyens de surmonter leur stress.

### La gestion du stress: d'abord une histoire de personnalité

La bonne gestion du stress, c'est opposer une tolérance égale à la pression représentée par l'« agent stresseur ». En d'autres termes, la réaction au stress est très personnelle et dépend de sa connaissance de soi et de ses potentialités supposées.

Ainsi, l'anxiété, le manque de confiance en soi, la peur des responsabilités ou de l'échec augmentent fortement la sensibilité au stress : ce qui ne sera pour certains qu'une simple remarque, sera perçu par d'autres comme une véritable agression. Un employé « bien dans sa peau » ne sera donc pas nécessairement affecté par des contextes potentiellement stressants. Par extension, une tâche jugée insurmontable pour un individu, le plongeant dans un **stress destructeur, ou distress**, constituera un challenge excitant pour un autre, valorisant son image de soi et améliorant ses performances. C'est le **bon stress, ou eustress**.

### Changez vos ressentis...

Vous l'aurez compris, pour transformer le distress en eustress, il faut apprendre à maîtriser ses zones de vulnérabilité. Il s'agit d'un véritable développement personnel qui vise à améliorer son image de soi (« je suis ce que je suis et j'en suis fier ») et à se libérer de ses croyances négatives (« je peux le faire ») et de ses émotions excessives (« je n'ai pas peur »).

### ... et changez votre conception du monde

Il s'agit en réalité d'une nouvelle façon de concevoir le monde qui nous entoure et d'un changement en profondeur de ses habitudes de vie (améliorer son sommeil, arrêter la consommation d'alcool et de tabac, pratiquer une activité physique régulière...), de ses rapports avec les autres. Autant de nouvelles stratégies d'adaptation émotionnelles, comportementales, psychologiques et physiologiques, qui vont permettre de lutter efficacement contre le stress.



(1) Sources : sondage CSA Anact mars 2009



## 13 CONSEILS ET ASTUCES POUR TRANSFORMER LE DISTRESS EN EUSTRESS

1. Considérez que **votre stress ne dépend pas QUE de l'agent stressé**, mais aussi de vous.
2. Recensez vos facteurs de stress et **relativisez les choses en leur redonnant leur véritable valeur**. Éliminez les situations évitables génératrices de frustrations inutiles.
3. **Tenez compte des faits**, et non de leurs interprétations.
4. **Ayez confiance en votre potentialité**.
5. N'essayez pas de plaire à tout le monde. **Acceptez-vous tel que vous êtes**, évitez de dépenser trop d'énergie à vouloir paraître autrement.
6. **Opposez au stress une énergie suffisante**, ni trop (au risque de subir un « burn-out ») ni trop peu (au risque d'être déçu par vos résultats et d'entamer votre estime personnelle).
7. **Affrontez les problèmes plutôt que de les ruminer**. Abordez-les comme un défi ou une rupture de continuité, non comme une menace.
8. En face d'une situation stressante, **établissez la liste des solutions ou options possibles**. Faites la liste des avantages, des inconvénients et des risques de chacune des options ; et faites le choix du pragmatisme. Et n'oubliez pas de **dresser un bilan positif de vos actions** et de relativiser les conséquences. Soyez satisfait des résultats obtenus pour développer votre estime de vous.
9. Réfléchissez à vos objectifs, sans vous focaliser dessus, **fixez-vous des priorités et des limites**, et évaluez le temps passé à vos projets.
10. **Apprenez à vous faire plaisir** et à prendre de la distance. N'attendez pas tout des autres au risque d'être déçu lorsque rien n'arrive.
11. **Pour évacuer vos tensions**, efforcez-vous de dire ce que vous pensez ou ressentez.
12. **Privilégiez le « ici et maintenant »**. Il ne s'agit pas d'ignorer les projets et l'avenir mais de les aborder avec pragmatisme, jour après jour.
13. **Ne vous coupez pas de votre entourage** qui constitue une « ancre » rassurante.



Harmonie Mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Siren sous le numéro Siren 538 518 473. Numéro LEI 969500JLUSZH89G4TD57. Siège social: 143, rue Blomet - 75015 Paris.



Plus d'informations sur  
[www.lasantegagnelentreprise.fr](http://www.lasantegagnelentreprise.fr)