

SUPPLÉMENT



Chefs d'entreprise

Comment reconnaître et vaincre le stress ?

Dossier réalisé avec le concours de Latifa Gallo

Coach, consultante et dirigeante du cabinet Cap Ressources depuis 20 ans, elle accompagne des dirigeants dans le développement de leur équilibre personnel et de leur performance professionnelle. Elle a créé des programmes de formation novateurs en management, gestion du stress et des conflits.



Mal du siècle, le stress est présent dans toutes les professions et à tous les niveaux hiérarchiques. Le chef d'entreprise y est tout particulièrement exposé du fait de l'incertitude dans laquelle il évolue. Visibilité réduite sur l'évolution de l'entreprise, prise de risques, absence de sécurité, solitude, concurrence, nécessité de s'adapter en permanence... tous ces facteurs contribuent au stress du dirigeant. Viennent s'ajouter entre 50 et 65 heures de travail par semaine en moyenne, 30 minutes de sommeil de moins que les salariés, moins d'activités physiques, une alimentation pas toujours équilibrée.

Tous ces problèmes sont longtemps restés tabous, on n'osait pas parler des angoisses des dirigeants d'entreprise. La croyance qui voudrait que les patrons soient forts et indestructibles a longtemps empêché de considérer qu'ils sont avant tout des êtres humains. Les « burn-out », de plus en plus fréquents, nous amènent à évoquer ce fléau qui pénalise toute la société : car quand un patron fait une dépression, c'est généralement toute l'entreprise qui en subit les conséquences.

S'il n'existe pas de solution miracle pour lutter contre le stress, vous pouvez néanmoins minimiser les effets négatifs en identifiant les sources, en restant vigilant pour détecter les signes avant-coureurs et en mettant en place des actions préventives et/ou correctives.

Trop de stimuli émotionnels, cérébraux ou corporels finissent par provoquer des réflexes de repli. On nomme cela le stress.

Les raisons du stress du chef d'entreprise

L'observatoire Amarok¹ a interrogé tous les mois pendant plus d'un an près de 357 dirigeants de PME.

Les résultats obtenus permettent d'établir un outil de mesure simple et valide : le stressomètre entrepreneurial.

Utilisé de manière régulière, il permet au chef d'entreprise d'identifier et de prévenir les stresseurs les plus nocifs de son activité.

Qu'indique le stressomètre ?

Le dépôt de bilan est de loin le stressueur le plus intense émotionnellement. Déposer le bilan signifie non seulement la perte de son emploi et de son capital, mais aussi, parfois, l'échec de toute une vie.

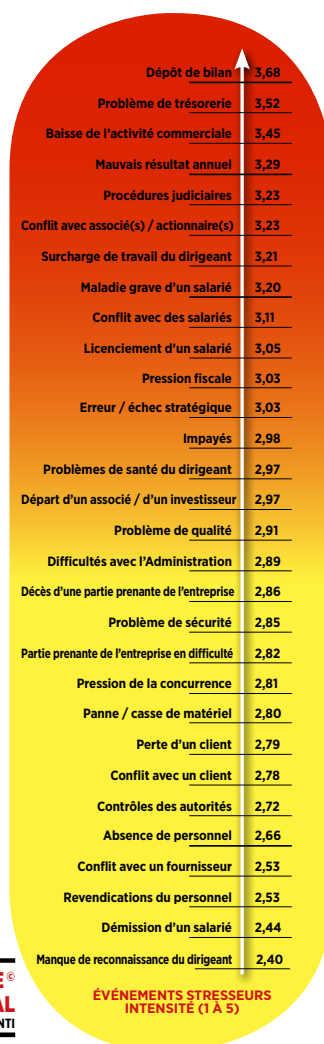
Le stressueur le plus communément vécu chez le dirigeant est la surcharge de travail. Celle-ci, quand elle est permanente, est néfaste à terme pour la santé. Cependant, ce sont parfois les dirigeants qui s'imposent cette surcharge.

Les problèmes de trésorerie, la baisse d'activité et les mauvais résultats constituent la spirale infernale des stresseurs.

Le manque de reconnaissance sociale, pourtant largement évoqué dans les milieux patronaux, est celui ressenti comme le moins intense. Les chefs d'entreprise se résigneraient-ils ainsi à la mauvaise image du patron ? Rappelons toutefois que la reconnaissance sociale ne figure pas parmi les principales motivations de ceux qui souhaitent créer une entreprise.

La diversité opérationnelle de la gestion d'une PME contribue largement au stress du dirigeant : la clientèle et les concurrents (pression du marché), les salariés (pression du personnel), les autorités (pression de l'environnement), sans oublier les pressions de nature financière.

Notons qu'un stressueur apparaît un peu orphelin dans cette imposante classe : les problèmes de santé du dirigeant. Il mérite de faire l'objet d'une forte attention, car la santé d'une PME est étroitement liée à celle de son dirigeant.



Mesurez votre stress professionnel

Chaque mois, notez les événements que vous avez vécus, faites la somme de leur intensité et vous obtenez un score global de stress professionnel. Vous pouvez ainsi évaluer, mois après mois, l'évolution qualitative de votre stress : types de stresseurs vécus et intensité cumulée. Afin de préserver votre équilibre psychologique, efforcez-vous d'éviter les stresseurs les plus intenses ou organisez-vous afin d'être mieux armé (soutien de l'entourage, assurances...) s'il est probable que vous deviez les affronter.

1. Depuis près de deux ans, la FFB travaille avec Olivier Torrès et son observatoire Amarok en qualité de partenaire aux côtés de la SMAATP, de PRO BTP, de l'OPPBT et de BTP Banque pour mettre en place un système d'écoute personnalisé et des moyens permettant de détecter et d'accompagner les chefs d'entreprise en souffrance.

Quel est votre niveau de stress ?



Pour chacune des affirmations, remplissez le niveau qui correspond le mieux à vos conditions de travail :

- Non, pas du tout = 0
- Plutôt non = 1
- Plutôt oui = 2
- Oui, tout à fait = 3.

Comptabilisez vos points et reportez-vous aux profils.

		Non pas du tout	Plutôt non	Plutôt oui	Oui tout à fait
1	Je me sens détendu(e) et calme au travail				
2	Je dors bien et ne suis pas perturbé(e) par des soucis professionnels				
3	J'arrive à me concentrer sur mon travail				
4	Je me sens en forme et énergique pour faire mon travail				
5	Je me sens en sécurité dans le cadre de mon travail				
6	Je suis satisfait(e) par le travail que j'accomplis				
7	J'apprécie les relations et les contacts humains dans le cadre de mon travail				
8	Je ne ressens pas de tension, d'agressivité ou d'animosité particulière à mon égard dans mon travail				
9	Je suis optimiste concernant mon avenir professionnel				
10	Ma vie professionnelle contribue à mon équilibre personnel				
11	Mon environnement de travail est confortable (lieu, cadre, matériel...)				
12	J'ai le temps d'effectuer mon travail correctement				
13	Je suis bien formé(e) pour améliorer la vie au travail				
14	Dans mon travail, je peux prendre des décisions librement				
15	Mon travail consiste en des tâches variées et intéressantes				
16	Mon travail est apprécié et reconnu par mon entourage professionnel				
17	Je trouve du soutien quand je rencontre des difficultés				
18	La communication et les échanges d'informations sont bons				
19	Quelle que soit la situation, je gère les relations difficiles et les conflits humains				
20	J'effectue des horaires qui me permettent de concilier vie personnelle et vie professionnelle				

Test élaboré par Dominique Servant, médecin psychiatre, spécialiste du stress.

Vous obtenez plus de 50 points

Vous vous adaptez bien aux différentes exigences et contraintes de votre environnement professionnel. Vos relations professionnelles et extraprofessionnelles sont satisfaisantes. Votre environnement vous apparaît comme favorable. Le moral est bon. L'équilibre que vous avez trouvé vous permet de développer une qualité de vie satisfaisante. Continuez! Maintenez cet équilibre sur la durée en cultivant des attitudes positives et une bonne maîtrise de vous-même.

Vous obtenez entre 40 et 50 points

Certains domaines se portent très bien chez vous, mais peut-être n'avez-vous pas réussi à concilier l'inconciliable dans d'autres. Faites le point. Que vous manque-t-il actuellement? Essayez de mettre en place de nouvelles stratégies d'adaptation à votre environnement. Peut-être aussi que certaines choses doivent être améliorées au niveau de votre environnement. Évaluez ce qu'il est possible pour vous de changer et ce que vous souhaiteriez voir changer concrètement.

Vous obtenez moins de 40 points

Vous traversez une période un peu perturbée. Vous avez des difficultés à voir le côté positif des choses. Cela peut vous amener à développer une certaine insatisfaction vis-à-vis de votre vie professionnelle. Votre état est transitoire. Vous pouvez changer le cours des choses en agissant par vous-même sur votre stress et peut-être en vous faisant aider.

Qu'est-ce que le stress ?

Les signaux psychiques du stress

Le stress se manifeste par de nombreux signaux qu'il convient de repérer afin de mettre en place des stratégies pour le contrer.

- Agressivité, irritabilité, intolérance à l'égard d'autres personnes
- Fuite des confrontations, difficultés à prendre des décisions
- Anxiété, crises de panique
- Pensées ruminantes, négatives
- Baisse du goût pour le travail
- Difficultés de concentration, perte d'efficacité
- Problèmes de mémoire et de concentration
- Perte de créativité
- Cauchemars chroniques
- Sentiment d'isolement
- Retrait de la vie sociale et des amis
- Dépression

Le stress n'est pas que négatif !

Il recouvre deux situations différentes : le bon et le mauvais stress.

Bon stress : c'est tout ce qui fait plaisir, tout ce qu'on accepte de faire en harmonie avec soi : la joie, la réussite, l'amour...

Autant de stimulants, source de bonheur, d'équilibre.

Mauvais stress : c'est tout ce qui déplaît, tout ce que l'on fait en contradiction avec soi-même : la tristesse, la peine, l'échec... Autant de sources de déséquilibre, de maladies.

Quand le stress rend malade

Le stress chronique produit des dérèglements...

il peut ainsi contribuer à une grande variété de dérèglements, dans tous les systèmes. Voici ceux que l'on cite le plus couramment :

- **Accélération du vieillissement.** Le stress augmente le dommage oxydatif, c'est-à-dire le vieillissement et la mort des cellules causés par les radicaux libres.
- **Déficit nutritionnel.** Pour produire l'énergie demandée par la situation, le corps

métabolise plus rapidement les éléments nutritifs, ce qui peut se solder par un manque d'acides aminés, de potassium, de phosphore, de magnésium, de calcium et de vitamines B, entre autres...

- **Déficit immunitaire.** Le cortisol produit en réponse au stress peut causer un affaiblissement du système immunitaire : le corps devient alors plus susceptible aux agents infectieux, bénins ou graves, et à différentes maladies.
- **Ulcères d'estomac.** Même si

l'on sait maintenant que la plupart des ulcères gastriques sont causés par une bactérie, le stress est un élément qui peut contribuer à leur apparition et à la difficulté à les soigner.

... aggrave certaines maladies...

Bien que le stress seul cause rarement une maladie grave, on sait maintenant qu'il peut jouer un rôle dans la susceptibilité à plusieurs de celles-ci (dont l'hypertension, les maladies

cardiovasculaires, le diabète de type II et le cancer), et qu'il peut en accélérer l'évolution.

... et engendre parfois des maladies psychosomatiques

Le stress peut contribuer à l'exacerbation de certaines maladies : l'asthme, le psoriasis, l'arthrite rhumatoïde, le syndrome de fatigue chronique, la fibromyalgie, la migraine, la colite ulcéreuse, le syndrome prémenstruel, l'obésité, etc.

Les mécanismes du stress

Au début du siècle dernier, les ingénieurs parlaient de stress pour évoquer la résistance des matériaux.

Actuellement, le mot « stress » est utilisé à tout moment dès que les choses ne se passent pas exactement comme prévu. En feuilletant le dictionnaire, on lit ceci : « force, contrainte, violence, effort, tension ».

Le professeur Hans Selye¹ a défini le stress comme une réponse identique et unique de l'organisme à toute demande qui lui est faite (demande physique, psychologique, émotionnelle). Lorsqu'un individu, bien adapté dans son environnement, est

soumis à un brusque changement, représentant une menace pour son existence ou son équilibre moral ou psychique, il développe au sein de son organisme une réaction de stress, ou réaction physiologique et psychologique d'alarme et de défense face à l'agression. Le stress fait partie des phénomènes d'adaptation de l'organisme à l'effort (depuis les difficultés de la vie quotidienne jusqu'aux événements graves). Pour chaque individu, les réponses à la pression varient selon l'intensité et la nature des facteurs stressants et l'état de l'organisme et du psychisme.

Le stress nécessaire

Pour obtenir un diamant, la nature fait subir aux roches une pression d'une chaleur considérable. Pas assez de pression, et il ne se passe rien. Trop, et la roche brûle, se liquéfie.

Dans la vie, il en est de même. C'est la pression qui nous permet de nous dépasser, de donner le meilleur de nous-même, d'extraire notre diamant intérieur. Un sportif bat un record, un étudiant réussit un examen, une pression insuffisante baisserait le niveau de motivation, et les résultats seraient moins bons. En revanche, trop d'exigence

transforme les émotions en brûlot qui liquéfie les facultés mentales.

C'est lorsque nos possibilités d'adaptation sont dépassées et nos stratégies de réponse inefficaces que le mauvais stress survient.

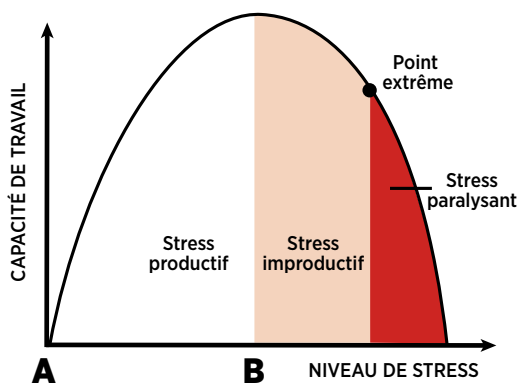
1. Professeur et chercheur à l'université de Montréal. Il fut l'un des premiers à s'intéresser au stress, au milieu du XX^e siècle.

Niveau optimal et capacité d'absorption du stress

Nous ne sommes pas tous égaux face au stress, tout dépend de notre capacité d'absorption et de dépassement.

Nous avons chacun notre propre niveau optimal de stress, qui est le niveau nécessaire pour se sentir en équilibre. Au-dessous du seuil optimal, l'organisme est sous-stimulé, peu sollicité physiquement et psychologiquement. C'est une mise au repos nocive qui se traduit par l'ennui et la fatigue. L'inactivité exagérée, le repos complet ne sont pas recommandés, et c'est une erreur de contraindre un homme naturellement actif au repos ou à une activité qui ne correspond pas à son rythme biologique.

À l'inverse, au-dessus du niveau optimal, l'organisme est surstimulé, surmené, trop sollicité, ce qui provoque alors des troubles métaboliques et organiques. Sachez repérer votre niveau optimal de stress, la notion de plaisir dans ce que vous faites en est un bon indicateur.



Les trois étapes du stress

Phase d'alarme

La réaction d'alarme est la première phase du processus de stress face à l'agression, au cours de laquelle apparaissent les premières manifestations : respiration courte et accélérée, augmentation des battements cardiaques, augmentation de la tension artérielle, boule à la gorge ou à l'estomac, anxiété... Ces réactions sont provoquées par la libération d'hormones, dont la fonction est de préparer le corps à une action rapide.

Phase d'adaptation : résistance de l'organisme

Lorsque l'agression se prolonge, la réaction d'adaptation provoque la mise en place d'un processus de résistance. D'autres hormones sont sécrétées, permettant une augmentation du taux de la glycémie nécessaire à l'organisme, au cœur, au cerveau et aux muscles.

Au cours de cette phase, les personnes adoptent des conduites différentes : certains se préparent à affronter le stress, d'autres continuent à vivre comme s'il n'existait pas en faisant la politique de l'autruche ou alors évitent les situations pouvant le provoquer.

Phase d'épuisement ou « burn-out »

L'organisme, débordé et sollicité en permanence par la situation de stress qui se prolonge et s'intensifie, ne réussit plus à mobiliser ses ressources. Il craque, ne réussissant plus à faire face à toutes ces agressions. Les réserves psychiques et biologiques sont épuisées. C'est au cours de cette phase que peuvent apparaître certaines pathologies obligeant l'arrêt de l'activité.

Veillez à repérer les premiers signes de stress afin d'agir à temps.

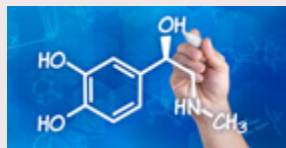
La théorie du professeur Henri Laborit

À l'origine, l'être humain est constitué pour faire face au danger, ses deux principales réactions de défense sont la fuite ou la lutte. La fuite ou la lutte peuvent avoir des effets positifs : changer d'environnement ou éliminer la source de l'agression et du stress. Mais dès lors qu'un individu se trouve enfermé, coincé dans une situation sans issue et qu'il ne peut réagir par la fuite ni l'attaque, il se retrouve dans l'inhibition de l'action. Celle-ci provoque alors des symptômes plus ou moins importants.

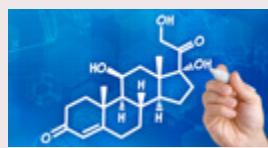
L'être humain est fait pour l'action.

Les hormones du stress

Face au stress, l'hypothalamus envoie un signal au corps, qui sécrète alors deux hormones : l'adrénaline et le cortisol.



Adrénaline : prépare le corps à l'action en augmentant l'apport d'oxygène au cerveau et aux muscles. L'adrénaline permet de répondre au stress : le rythme cardiaque et la respiration s'accroissent, la pression artérielle augmente.



Cortisol : si l'agression dure, le corps sécrète du cortisol, qui a pour but de fournir à l'organisme un apport en énergie suffisant pour nous préparer à tenir le coup face au stress. Mais si la situation se prolonge, l'hypersécrétion d'adrénaline et de cortisol finira par déclencher différents maux physiques et psychiques.

Ce n'est pas l'utile réaction d'adaptation aux situations difficiles qui pose problème, mais l'excès de stress récurrent, sans véritable période de récupération.

Conseils et techniques antistress... et pour développer une « positive attitude » !

Les facteurs de stress sont nombreux, et comme il est difficile d'y échapper, autant apprendre à les gérer !

Pratiquez une activité physique en dehors du chantier ou de l'atelier...

L'exercice physique est un véritable antistress qui permet au corps de décharger les hormones sécrétées.

De plus, les endorphines produites à l'effort pour aider l'organisme à assumer les douleurs apportent une sensation de plénitude.

Les bénéfices de la libération d'endorphines dans l'organisme se font sentir après 30 à 40 minutes d'activité.

Choisissez les activités qui vous conviennent. Diversifiez vos pratiques sportives afin de ne jamais vous ennuyer, mais

aussi pour solliciter l'ensemble de votre organisme.

Modérez votre entraînement. Optez pour deux entraînements par semaine de 30 minutes à une heure, à une intensité correspondant à un léger essoufflement.



Fixez les frontières entre le personnel et le professionnel

L'entreprise empiète souvent sur la vie personnelle du créateur ou du dirigeant d'entreprise. N'hésitez pas à fixer une frontière entre vos horaires de travail (où vous êtes joignable) et le temps que vous vous consacrez. Prévenez vos interlocuteurs afin qu'ils ne vous contactent qu'en cas d'absolue nécessité. À défaut, vous pourriez vous créer des problèmes personnels liés à votre vie professionnelle.

N'oubliez pas que vous n'êtes pas une machine et que vous avez besoin de repos et de temps personnel pour vous garantir un équilibre et une efficacité optimale.

Conte de l'arbre à soucis – Par Carole Braeckman, thérapeute

Un jour, j'ai retenu les services d'un menuisier pour m'aider à restaurer ma vieille grange. Après avoir terminé une dure journée au cours de laquelle une crevaillon lui avait fait perdre une heure de travail, sa scie électrique avait rendu l'âme, et pour finir, au moment de rentrer chez lui, son pick-up refusait de démarrer. Je le reconduisis chez lui et il demeura froid et silencieux tout au long du trajet. Arrivé chez lui, il m'invita à rencontrer sa famille. Comme nous marchions le long de l'allée qui conduisait à la

maison, il s'arrêta brièvement à un petit arbre, touchant le bout des branches de celui-ci de ses mains. Lorsqu'il ouvrit la porte pour entrer chez lui, une étonnante transformation se produisit. Son visage devint rayonnant, il caressa ses deux enfants et embrassa sa femme. Lorsqu'il me raccompagna à ma voiture, en passant près de l'arbre, la curiosité s'empara de moi et je lui demandai pourquoi il avait touché le bout des branches de cet arbre un peu plus tôt. « C'est mon arbre à soucis, me répondit-il. Je sais que je ne

peux pas éviter les problèmes, les soucis et les embûches qui traversent mes journées, mais il y a une chose dont je suis certain : ceux-ci n'ont aucune place dans la maison avec ma femme et mes enfants. Alors, je les accroche à mon arbre à soucis tous les soirs lorsque je rentre à la maison. Et je les reprends le matin. Ce qu'il y a de plus drôle (*il sourit*), c'est que lorsque je sors de la maison le matin pour les reprendre, il y en a beaucoup moins que la veille lorsque je les avais accrochés. »

Entretenez votre réseau relationnel

Les scientifiques découvrent chaque jour un peu plus les avantages et les bienfaits des bonnes relations sur notre santé morale, physique et émotionnelle.

Voici quelques exemples de ce que cela nous apporte :

- accroît les sensations d'appartenance et affirme notre raison d'existence;
- anime notre tendance au bonheur et élimine le stress;
- augmente l'estime de soi;
- abaisse les menaces de problèmes graves de santé psychique;
- aide à dépasser les blessures et autres événements imprévisibles de la vie.



Utilisez votre abdomen pour respirer !

La respiration est la base de la relaxation antistress. Lorsque vous êtes stressé, sans même vous en rendre compte, votre respiration se fait courte et saccadée, et se situe au niveau du thorax uniquement, alors qu'une respiration antistress prend racine dans le ventre.

- Trouvez l'endroit qui vous convient le mieux.
- Débranchez les téléphones, prévenez votre entourage que vous avez besoin de votre moment à vous.
- Mettez-vous à l'aise (pas de ceinture qui serre).
- Assis ou allongé, appliquez votre main sur votre abdomen, écoutez votre souffle.

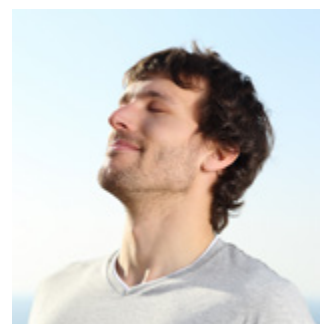
- Laissez aller et venir votre respiration pendant quelques instants. Lentement, elle devient de plus en plus abdominale : vous devez sentir votre ventre se soulever et s'abaisser au rythme de la respiration.

Expirez par la bouche en chassant le plus d'air possible et en poussant votre nombril vers les lombaires.

Inspirez doucement l'air par le nez en gonflant le ventre comme un petit ballon.

Expirez doucement l'air par la bouche, en abaissant le ventre comme pour le rentrer à l'intérieur de votre corps.

- Vivez chaque expiration comme une sensation de libération, de détente. La phase d'expiration est plus lente, plus longue que l'inspiration.
- Marquez une petite pause et reprenez une respiration naturelle.



La respiration est la clé antistress.

Entraînez-vous à pratiquer six respirations abdominales chaque jour.

Regardez le verre à moitié plein

Vous avez le choix de :

- **regarder le verre à moitié vide**, c'est-à-dire les difficultés, les mauvaises nouvelles, bref les choses négatives, et il y a de fortes chances pour que les jours qui viennent soient pénibles ;
- **ou de le regarder à moitié plein**, vous portez une attention plus soutenue sur le bon, le bien et le beau. Il y a alors de fortes chances pour que cette période se transforme positivement.

Faites de chaque jour qui passe une occasion de voir des opportunités et de l'espoir, là où les autres ne verront que des impasses. En orientant ainsi votre attention, vous allez générer en vous une belle énergie positive.

Tout ce sur quoi nous portons notre attention grandit. Vous êtes amené à gérer une succession de problèmes qui vous stressent...

Essayez de vous recentrer sur les événements positifs de votre activité. Par exemple, une réunion de travail fructueuse, un collaborateur enthousiaste, la signature d'un nouveau contrat... Sans tomber dans l'angélisme ou le déni, cette attitude plus détendue contribuera à votre bien-être, mais également à celui de votre équipe. En véhiculant des valeurs positives, vous instaurerez un climat apaisé dans l'entreprise.

Même si vous traversez une période difficile, posez-vous les questions « Que dois-je apprendre de cette situation? », « Quel bénéfice puis-je en retirer? ». Cherchez, vous trouverez...



Pour évacuer le stress, pratiquez régulièrement ces petits exercices corporels inspirés de la sophrologie

Rechargez votre énergie

Debout, inspirez en levant les épaules et expirez en secouant les épaules.

Faites cet exercice trois fois de suite.

Expulsez vos tensions

Debout, inspirez en ramenant un poing serré vers vous. Expirez en le lançant devant vous, tel un coup de poing.

Faites cet exercice trois fois de suite.

Récupérez rapidement

Frottez vos mains, puis placez les paumes sur vos yeux (sous l'effet du stress, le sang se concentre vers le cœur et la température diminue, la chaleur des mains va rééquilibrer le tout).

Faites cet exercice durant une minute et deux fois de suite.

Relâchez quelques secondes

Relâchez vos épaules, vos poignets et votre mâchoire.

Faites cet exercice plusieurs fois dans la journée.

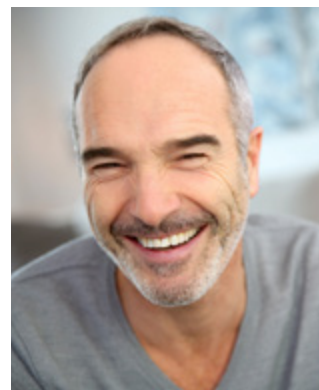
Conseils et techniques antistress...
et pour développer une « positive attitude »! (suite)

Repérez ce qui vous fait du bien

Votre quotidien est fait d'obligations et d'horaires à respecter. Embarqué dans un rythme effréné, vous vous accordez peu de moments de répit. Il est essentiel d'identifier les activités qui vous procurent un certain bien-être.

Se faire plaisir dissipe les tracas de la vie professionnelle et les relativise : 72 heures avant une source de plaisir (cinéma, concert, sport, jardinage, voyage...), le cortisol et l'adrénaline diminuent. Ces activités récréatives ont pour point commun d'apporter du plaisir et du sens. Elles nous absorbent tellement que nous ne voyons pas le temps passer. C'est ce que les psychologues appellent l'état de « flux ».

Pour cultiver votre bien-être, faites la liste de vos activités favorites et inscrivez-les régulièrement dans votre agenda.



Riez aussi souvent que vous le pouvez!

Quatre clés pour diminuer votre stress

1. Acceptez le changement

Le changement fait partie de la vie, lui résister ne nous conduira qu'à plus de stress. La vie n'est pas un long fleuve tranquille. Alors plutôt que d'aller contre, acceptez-le et adaptez-vous, c'est le moyen le plus efficace de vivre heureux. Nous ne pouvons pas tout contrôler.

*« Que la force me soit donnée d'accepter ce qui ne peut être changé et le courage de changer ce qui peut l'être, mais aussi la sagesse de distinguer l'un de l'autre. »
Marc Aurèle*

2. Acceptez d'être imparfait

La perfection n'existe pas en ce monde, et c'est tant mieux. À vouloir être perfectionniste, vous vous mettez la pression et vous prenez le risque d'être en permanence insatisfait et stressé.

Après quoi courons-nous? Renvoyer une image parfaite ou être soi-même, avec toutes nos aspérités? Autorisons-nous à être des êtres humains « imparfaits et heureux ».

3. Arrêtez de culpabiliser

« Tu aurais dû », « tu aurais pu », « je dois », « il faut »... Vous vous sentez parfois sous l'emprise de votre « juge intérieur », qui vous reproche ce que vous avez fait ou n'avez pas fait. Apprenez à respecter vos besoins profonds et à lâcher cette culpabilité stressante.

4. Stoppez les ruminations

Ruminer, c'est se focaliser, de manière répétée, circulaire, stérile, sur les causes, les significations et les conséquences de nos problèmes, de notre situation, de notre état.

Quand on rumine, on croit réfléchir, mais en réalité, on ne fait que s'embourber et s'abîmer. Notre esprit est très actif, nos pensées ne cessent de nous solliciter sans que nous en ayons conscience, nous sommes en pilotage automatique.

Nous avons en moyenne 60 000 pensées par jour, 95 % de celles-ci sont identiques à celles de la veille et, pour terminer ce tableau, 80 % d'entre elles sont négatives. De quoi être déprimé si nous n'y prenons pas garde!

5 minutes de rire équivalent à 25 minutes de relaxation

Il a été démontré que lorsque vous riez, le système nerveux central et les glandes endocrines produisent des substances relaxantes.

Le cerveau libère en fait des endorphines et de la sérotonine, les hormones du bien-être, qui luttent contre la douleur et apportent une sensation de détente très agréable.

Face à une pensée stressante ou anxieuse, posez-vous les questions suivantes :

- Est-ce sûr?
- Est-ce grave?
- Si oui, que puis-je faire d'utile et d'adapté?

Et si vous ne pouvez rien faire, méditez la phrase du dalaï-lama :

« Face à un problème, si tu peux faire quelque chose, il est inutile de t'inquiéter, si tu ne peux rien faire, il n'est pas utile de t'inquiéter. »

